

Suomen Kunto- ja terveystoimintakeskusten SKY ry:n  
**Standardit Personal Trainer –koulutuksille**  
Suomessa

**SKY**

— Suomen kunto- ja —  
terveystoimintakeskusten yhdistys

Suomen kunto- ja terveystoimintakeskusten yhdistys, SKY ry  
Hitsajankatu 22, 00180 Helsinki  
Puh. +358 40 515 4449  
toimisto@sky-ry.fi

[www.sky-ry.fi](http://www.sky-ry.fi)

## Sisällys

1. Yleistä SKY-standardeista .....	3
1.1 EQF-tason määritelmä .....	4
1.2 Koulutusorganisaatioiden eettiset periaatteet ja säännöt .....	4
2. Koulutusorganisaation vaatimukset .....	5
2.1 Organisaatio .....	5
2.2 Kouluttajat .....	6
3. Koulutuksen rakenne ja niiden vaatimukset .....	6
3.1 Opetus .....	7
3.2 Etäopiskelu ja oppimateriaalit .....	7
3.3 Oppimistehtävät .....	7
3.4 Käytännön ohjausharjoittelu/työssäoppiminen ja sen raportointi .....	8
3.5 Näyttökokeet .....	8
4. Sisäinen laadun valvonta .....	8

## 1. Yleistä SKY-standardeista

Suomen kunto- ja terveysliikuntakeskusten yhdistys SKY ry on Suomen Yrittäjien toimialajärjestö, joka hallinnoi personal trainereita kouluttavien koulutusorganisaatioiden autorisointia Suomessa. SKY:n toimii myös personal trainer- koulutustoiminnan asiantuntijaorganisaationa. SKY tukee ja kehittää alan toimintaa ja on luonut SKY-standardit personal trainereita kouluttaville organisaatioille. SKY ry nimittää auktorisointilautakunnan, jonka vastaa koulutustoiminnan auditointiprosessista. Auktorisointilautakunta valitaan kahdeksi vuodeksi kerrallaan.

SKY-standardit on luotu suomalaisen auktorisoidun personal trainer -koulutuksen suuntaviivoiksi ja niiden pohjana on EQF (European Qualification Framework) viitekehysten ammattitaitovaatimukset. Koulutuksen sisältöjen kehittämistyössä on lähdeaineistona käytetty useita kansainvälisiä personal trainer –koulutuksen standardeja (EuropeActive, ACSM, CYQ, FISAF, ACE ja NASM). Vaatimusten pohjana on lisäksi käytetty suomalaisen liikunta-alan ammattitutkintojen määritelmiä, joten luodut SKY-standardit ovat sisältövaatimuksiltaan korkeatasoisempia kuin useat toimialalla julkaistut kansainväliset standardit. SKY on EuropeActiven jäsen ja auktorisoitujen personal trainerien APT-rekisteri on yhdistynyt European Register of Exercise Professionals (EREPS)-rekisterin kanssa 1.1.2018.

SKY-standardit täyttävä personal trainer –koulutus sijoittuu EQF (European Qualification Framework) järjestelmässä tasolle 4, joka vastaa myös liikunnan ja muiden ammattitutkintojen EQF-tasoa. Eurooppalainen tutkintojen viitekehys (EQF) muodostuu kahdeksasta tasosta, jotka kattavat kaikki tutkinnot perustasosta edistyneeseen tasoon asti. EQF-tasojen määrittely perustuu oppimistulosten kuvauksiin. EQF kuvaa oppijan tietoja, taitoja ja pätevyyttä riippumatta siitä, missä järjestelmässä tutkinto on suoritettu tai pätevyys hankittu.

Koulutettujen personal trainereiden riittävän osaamistason varmistamiseksi SKY voi tarvittaessa muuttaa, tarkentaa tai lisätä koulutus-standardien vaatimuksia.

SKY:n laatustandardit ovat pohja kaikille Suomessa toimiville personal trainereita kouluttaville koulutusorganisaatioille ja heidän järjestämilleen personal trainer –koulutuksille. Standardit on luotu minimivaatimuksiksi ja koulutusorganisaatioilla on vapaus tuoda lisää sisältöä sekä lisää opetustunteja koulutukseensa.

## 1.1 EQF-tason määritelmä

Euroopan parlamentti ja neuvosto hyväksyivät vuonna 2008 suosituksen eurooppalaisesta tutkintojen viitekehuksesta (European Qualifications Framework, EQF) elinikäisen oppimisen edistämiseksi.

Viitekehysten tarkoituksena on helpottaa eri maiden tutkintojen ja tutkintotasojen vertailua. EQF:n avulla edistetään kansalaisten liikunnallista elämäntapaa, elinikäistä oppimista ja työvoiman liikkuvuutta.

Viitekehyksessä tutkinnot ja osaaminen on jaoteltu kahdeksalle tasolle, kattamaan kaikki yleissivistävän-, ammatillisen- ja korkeakoulutuksen tutkinnot. Kullekin tasolle on kuvattu erikseen, mitä ko. tason saavuttanut tietää, ymmärtää ja pystyy tekemään. Oppimistulokset määritellään tietoina, taitoina ja pätevyytenä.

### EQF taso 4 vaatimukset tiedoille, taidoille ja pätevyydelle.

TIEDOT	TAIDOT	PÄTEVYYS
Työ- tai opintoalan fakta- ja teoretiset tiedot laajoissa asiayhteyksissä.	Tietyt kognitiiviset ja käytännön taidot, joita vaaditaan tuottaessa ratkaisuja työ- tai opintoalan erityisongelmiin.	Itsenäinen työskentely noudattaen yleensä ennustettavien, mutta mahdollisesti muuttuvien työ- ja opintoympäristön suuntaviivoja.  Muiden suorittamien rutiinitehtävien valvonta, osittaisen vastuun ottaminen työhön tai opintoihin liittyvien toimien arvioinnissa ja parantamisessa.

Lähde: Opetus- ja kulttuuriministeriö, EQF suositukset

## 1.2 Koulutusorganisaatioiden eettiset periaatteet ja säännöt

- Koulutusorganisaatio edistää personal trainer –toimintaa ja personal trainereiden koulutustoimintaa.
- Koulutusorganisaatio sitoutuu edistämään kokonaisvaltaisesti liikunta- ja hyvinvointialan koulutustoimintaa sekä liikuntatoimintaa yleisesti.
- Koulutusorganisaatio sitoutuu noudattamaan personal trainer –koulutuksessaan vaadittuja SKY-standardeja.
- Koulutusorganisaatiolla ei ole oikeutta käyttää Auktorisoitu personal trainer - APT® –nimikkeeseen liittyviä verkkosivuja omissa nimissä eikä luoda mitään sellaisia materiaaleja, mitkä kilpailevat SKY ry:n rekisteröidyn Auktorisoitu personal trainer APT® –nimikkeen kanssa. APT® on rekisteröity tavaramerkki.
- Mikäli koulutusorganisaatio ei noudata näitä sääntöjä ja eettisiä periaatteita, koulutusorganisaatiolle ei myönnetä auktorisointia tai se voidaan peruuttaa.
- Koulutusorganisaatiolla on oikeus käyttää omassa markkinoinnissaan näihin standardeihin liittyviä elementtejä, niin kuin ne on standardeissa kerrottu. SKY ry:llä on oikeus tarkistaa koulutusorganisaation käyttämää markkinointiviestintää ja tarpeen tullen pyytää tarkentamaan tai muuttamaan sitä näiden ehtojen mukaisiksi. Mikäli tätä ei noudateta, auktorisointi voidaan peruuttaa.
- Koulutusorganisaatio sitoutuu edistämään SKY-standardeja Suomessa ja toimii standardien sekä personal trainerien auktorisoinnin puolestapuhujana.

- Koulutuksissa huomioidaan asiakaslähtöisesti koulutuksen tavoitteet sekä personal trainerien vaadittavat osaamisalueet.
- Koulutusorganisaatio sitoutuu kohtelevaan kaikkia opiskelijoitaan tasapuolisesti ja noudattamaan vaatimusten mukaista arviointia koe- ja näyttötilanteissa.
- Koulutusorganisaatio sitoutuu eettisesti vastuulliseen koulutustoimintaan tavoitteenaan kouluttaa osaavia ammattilaisia liikunta- ja hyvinvointialalle.
- Koulutuksen tavoitteena on tuottaa osaajia, jotka omalla toiminnallaan edesauttavat liikunnallisten ja terveyttä edistävien elämäntapojen kehitystä ja sitä kautta myös kansanterveydellisten riskien pienentymistä.
- Koulutusorganisaatio on velvollinen ilmoittamaan SKY ry:lle koulutusohjelmansa standardeihin liittyvistä muutoksista. Organisaatio on myös velvollinen informoimaan yhteystietoihin, organisaation toimihenkilöihin tms. liittyvistä muutoksista.
- Koulutusorganisaatio on velvollinen toimittamaan pyydettyä selvityksiä koulutustoiminnastaan, niiltä osin kun ne liittyvät standardien täyttymiseen.
- Auktorisointilautakunnalla on oikeus tarkistaa koulutusstandardien täytyminen ja pyytää lisäselvityksiä. Selvitykset tulee toimittaa auktorisointilautakunnalle neljän (4) viikon kuluessa pyynnöstä.
- Koulutusorganisaatio on velvollinen tiedottamaan omasta koulutuksestaan hyväksytysti valmistuneille personal trainereille mahdollisuudesta hakeutua APT® –rekisteriin.
- Auktorisoidulla koulutusorganisaatiolla on oikeus käyttää SKY-logoa ja APT® -merkkiä materiaaleissaan. Logojen käytössä on noudatettava SKY ry:n graafisia ohjeita.
- SKY toimii puhtaan liikunnan puolesta ja edellyttää sitä myös auktorisoiduilta koulutusorganisaatioilta ja personal trainereilta.

## 2. Koulutusorganisaation vaatimukset

Auktorisoitu koulutusorganisaatio on sitoutunut tuottamaan laadukasta opetusta liikunta- ja hyvinvointialaa opiskeleville henkilöille. Kaikki tässä kappaleessa mainitut asiat tulee todentaa auktorisointihakemuksessa selvityksinä ja/tai liitteinä. Auktorisointilautakunta voi auditoinnin kaikissa vaiheissa pyytää täydennyksiä hakemukseen.

### 2.1 Organisaatio

Koulutusorganisaation on oltava tunnistettava yritys tai muu yhteisö. Organisaatiolla tulee koulutustoiminnan osalta olla:

- Nimetty koulutustoiminnan vastuhenkilö sekä muut mahdolliset päätoimiset koulutustoimintaa organisoivat henkilöt.
- Todennettu ja dokumentoitu asiakaspalveluprosessi, joka pitää sisällään:
  - asiakaspalvelun yhteystiedot: puhelin, sähköposti, verkkosivut, sosiaalisen median sovellukset
  - ilmoittautumisjärjestelmä sekä opiskelijarekisteri
  - opiskelijatulosten arkistointijärjestelmä
- Koulutuskäyttöön soveltuvat koulutustilat teoriaopetusta sekä käytännön opetusta varten.
  - riittävän kokoinen opetustila sekä riittävät opetusvälineet teoriaopetukseen
  - monipuolisesti varustettu kuntosali/liikuntakeskus käytännön opetukseen
  - terveystestaukseen liittyvät testausvälineet

## 2.2 Kouluttajat

Koulutustoiminnan yksi tärkeimmistä laatuksista on koulutetut ja osaavat kouluttajat. Kouluttajina toimivat henkilöt tulee nimetä auktorisointihakemuksessa. Kouluttajamuutoksista tulee ilmoittaa SKY ry:lle tai kouluttajina toimivien tiedot tulee löytyä organisaation verkkosivuilta tai vastaavista lähteistä.

Auktorisointilautakunta voi tarpeen mukaan tarkistaa kouluttajan koulutustaustan ja työkokemuksen pyytämällä kouluttajan CV sekä mahdolliset tutkintotodistukset nähtäväksi.

Koulutustoiminnan osalta tulee nimetä vähintään yksi vastuukouluttaja, joka vastaa koulutusorganisaation koulutussisältöjen suuntaviivoista osaamisalueidensa osalta sekä mahdollisesta materiaalien tuottamisesta. Koulutusorganisaation vastuukouluttajalla tulee olla jokin seuraavista tutkinnoista: liikuntatieteiden maisteri, terveystieteiden maisteri, elintarviketieteiden maisteri tai liikuntakasvatuksen/kasvatustieteen maisteri.

Vastuukouluttajan tutkintovaatimus on esitetty edellä. Muut mainitut tutkinnot (pois lukien siis vastuukouluttajan koulutus) tulee olla joillakin koulutuksissa toimivilla kouluttajilla. Muuten kouluttajana toimivalta henkilöltä vaaditaan vähintään liikunta-, kuntoutus-, sosiaali- tai terveysalan ammatillinen peruskoulutus ja kouluttaja-/työkokemusta personal trainer toiminasta. Muun soveltuvan korkea- tai ammattikorkeakoulutasoisen koulutuksen omaava henkilö voi myös toimia kouluttajana, jos hänelle on työ- ja kouluttajakokemusta alalta. Kouluttajana voi myös olla henkilö, jolla on pitkäaikainen liikunta-alan työkokemus ja kouluttajakokemus. Kouluttajien koulutustaustat ja kokemukset ovat tarpeen tullen todennettava.

Koulutusorganisaatiolla tulee olla kouluttajien perehdytysohjelma erityisesti personal trainerien työhön liittyvistä asioista ja huolehtia kouluttajien ammattitaidon ylläpitämisestä todennetulla kouluttaja koulutuksella. Koulutuksesta ja kouluttajista tulee kerätä asiakaspalautetta toiminnan seurantaan ja kehittämistä varten.

## 3. Koulutuksen rakenne ja niiden vaatimukset

Personal trainer koulutuksen minimivaatimukset on listattu oheiseen taulukkoon ja vastaavat EQF tason 4 vaatimuksia. Taulukosta löytyy opetuksen keston, etäopiskelun, näyttökokeiden, käytännön ohjausharjoittelun, omaehtoisen harjoittelun ja oppimistehtävien vähimmäisvaatimukset. Koulutuksen rakenteen (opetusosiot, jaottelut, järjestyksen, jne.) voi koulutusorganisaatio järjestää haluamallaan tavalla edellyttäen, että minimivaatimukset täyttyvät. Auktorisointilautakunta voi tarvittaessa pyytää koulutusorganisaatiota muokkaamaan rakennettaan, jotta auktorisointikriteerit täyttyvät. Personal trainer- koulutuksen asiasisältöjen vaatimukset löytyvät kappaleesta 5, jossa esitellään personal trainer koulutuksen sisältö ja osaamisvaatimukset.

Alla olevassa taulukossa on esitetty EQF-tason 4 personal trainer – koulutuksen vaatimukset. Tuntimäärät on esitetty 60 minuutin pituisina jaksoina.

EQF 4 PERSONAL TRAINER VAATIMUKSET	
Opetus	200 tuntia
Etäopiskelu ja oppimateriaalit	200 tuntia
Oppimistehtävät	50 tuntia
Käytännön ohjausharjoittelu/työssäoppiminen ja sen raportointi	120 tuntia
Omien taitojen harjoittelu sekä näyttökokeisiin valmistautuminen	70 tuntia
Näyttökokeet: teoria + käytäntö	2 + 3
<b>Yhteensä</b>	<b>640 tuntia 26 OP</b>

### 3.1 Opetus

Opetustuntimäärän tulee olla vähintään 200 tuntia ja se voi sisältää sekä teoria että käytännön opetusta. Opetustuntimäärä tulee olla lähiopetusta ja jakautua riittävän pitkälle aikavälille, että opiskelijalla on riittävästi aikaa sisäistää oppimansa. Lähiopetuksen tukena voidaan käyttää myös verkkopohjaista tai videoavusteista opetusta. Verkkokoulutukseen tulee liittyä kiinteänä osana kouluttajan antama ohjaus, oppilaan osallistumisen kontrollointi ja oppimisen arviointi.

### 3.2 Etäopiskelu ja oppimateriaalit

Koulutuksen täytyy sisältää riittävä todennettu määrä oppimateriaalia joko itse tuotettua tai liikunta-, hyvinvointi- ja koulutusalan ammatti- tai oppikirjamateriaaleja. Arvioitu tuntimäärä näiden materiaalien opiskeluun on esitetty taulukossa ja tuntimäärä on tarkoitettu käytettäväksi lähiopetusjaksoja edeltävänä tai niiden välissä suoritettavana opiskeluna. Tuntimäärä pitää sisällään myös teoriakokeita varten opiskeltavan materiaalin lukemiseen käytettävän tuntimäärän. Koulutuksessa käytettävät materiaalit on esitettävä luettelona auktorisointihakemuksessa ja ne on todennettava auditoinnin yhteydessä.

### 3.3 Oppimistehtävät

Koulutukseen on sisällytettävä oppimistehtäviä, jotka opiskelija suorittaa lähiopetusjaksojen välissä. Oppimistehtävien suorittamista valvotaan ja tulokset arvioidaan. Koulutukseen tulee kuulua useita oppimistehtäviä ja niihin vaadittava tuntimäärä on esitetty taulukossa. Selvitys oppimistehtävistä tulee liittää auktorisointihakemuksen liitteiksi.

### 3.4 Käytännön ohjausharjoittelu/työssäoppiminen ja sen raportointi

Koulutuksessa tulee olla käytännönläheinen todellisen asiakkaan kanssa tehtävä ohjausharjoittelu/työssäoppimisjakso ja se tulee raportoida kirjallisesti. Raportti arvioidaan ja siitä annetaan palaute. Harjoitteluun/työssäoppimiseen käytettävä tuntimäärä on ilmoitettu taulukossa. Kokonaistuntimäärään sisältyy aika, jonka opiskelija käyttää asiakashankintaan, asiakkaan tutustumiseen, alkuhaastatteluihin, personal trainer – ohjelman suunnitteluun, toteutukseen ja raportointiin. Harjoitteluun/työssäoppimiseen tulee osaamis- ja vaatimusalueiden mukaisesti sisältyä myös asiakassuhteeseen luomiseen ja ylläpitoon liittyviä asioita.

### 3.5 Näyttökokeet

Koulutuksen tulee sisältää näyttökokeet. Näyttökokeiden minimimäärä on kaksi (2) teoriakoetta sekä kolme (3) käytännön näyttökoetta. Jokaisen opiskelijan tulee suorittaa hyväksytysti kaikki näyttökokeet. Näyttökokeiden sisältö tulee vastata personal trainerin osaamisvaatimuksia. Auktorisointihakemukseen tulee liittää luettelo näyttökokeista ja esitellä malli käytännön toteutuksesta auditoinnin yhteydessä. Koulutusorganisaatiolla tulee olla näyttökokeiden arviointia varten kriteerit ja arviointilomakkeet. Näyttökokeiden arviointikriteerit on oltava myös opiskelijoiden tiedossa.

Näyttökokeiden opiskelijatulokset tulee rekisteröidä koulutusorganisaation järjestelmään ja niitä tulee säilyttää vähintään kaksi (2) vuotta. Mikäli opiskelija ei läpäise näyttöjä, hänellä on oltava mahdollisuus antaa uusintanäyttö kahden (2) vuoden sisällä. Mikäli opiskelija ei suorita uusintanäyttöjä aikarajan sisällä, näytöt pitää suorittaa kokonaan uudelleen. Koulutusorganisaatiolla on myös mahdollisuus vaatia näyttöihin valmistavan koulutuksen suorittamista uudelleen.

## 4. Sisäinen laadun valvonta

Koulutusorganisaatiolla tulee olla sisäinen laadun valvonta, johon sisältyy ainakin: kouluttajien perehdyttäminen, kouluttajakoulutukset, koulutuspalautteiden kerääminen sekä näyttökokeiden arviointikriteereiden noudattaminen. Laadunvalvonnan sisältö tulee liittää auktorisointihakemuksen.

Kouluttajakoulutuksia tulee järjestää vähintään kerran vuodessa ja niiden tehtävänä on varmistaa koulutuksen tasalaatuisuus sekä kouluttajien osaamisen kehittäminen. Kouluttajakoulutuksissa sovitaan näyttökokeiden arviointikriteereistä ja niiden noudattamisesta. Koulutuksista kerätään palautetta, missä koulutettavat voivat arvioida koulutuksen onnistumista sekä kouluttajien osaamista. Palauteyhteenveto toimitetaan kouluttajien tietoon.

HUOM! SKY:n standardien mukaiset koulutusten sisältö- ja osaamisvaatimukset erillisessä dokumentissa.