

VERKSAMHETSPLAN

2020



IF Friskis&Svettis Älmhult



Innehåll

Verksamhetsplan	3
Friskis&Svettis ide'	3
Vårt förhållningssätt	5
VÄXA – Friskis&Svettis är en del i fler människors liv	6
Mötet	6
Öka medlemsantalet	6
Aktiviteter.....	6
Utbud	7
Utbudsmodell	7
Aktiviteter.....	7
Gymmet.....	8
ENGAGERA – Friskis&Svettis är en del i fler människors liv	10
Funktionärer	10
Aktiviteter.....	10
Uppföljning	11
Aktiviteter:.....	11
Organisation	12
Antidoping	12
Aktiviteter:.....	12
SYNAS – Friskis&Svettis har en tydlig idé som når ut och når in hos ännu fler.....	13
Marknadsföring/Kommunikation	13
Aktiviteter.....	13
Hållbarhetspolicy	14
Trygg idrott	14
SAMARBETA – Friskis&Svettis är smartare och starkare tillsammans.....	15
Friskis&Svettis	15
Närområdet	15

Verksamhetsplan

Verksamhetsplanen tas fram för alla anställda, funktionärer och medlemmar i föreningen. Tanken är att den ska fungera som en vägvisare och ett hjälpmedel i vårt arbete med att utveckla föreningen.

I verksamhetsplanen beskriver vi våra delmål, långsiktiga mål samt våra strategier för att nå målen.

Till grund för allt vi gör ligger Friskis&Svettis verksamhetsidé, våra gemensamma värderingar och hela rörelsens långsiktiga mål – VÄXA, ENGAGERA, SYNAS, SAMARBETA

Detta är en plan för kommande år men ska ändå ses som ett levande dokument som uppdateras vid behov.



Manifest

I lust & olust.

Vi människor är lustiga. Vi kan vakna glada utan anledning, men lika gärna som trassliga nystan utan motivation. Ibland är allt lust. Ibland bara olust. Det är ok. Livet är inte linjärt, inte alltid en räkmacka. Med- och motgångar avlöser varandra. Därför är det ok att du är jättepepp på att träna ibland och totalt opepp på att överhuvudtaget röra dig från soffan dagen därpå. Det är här vi kommer in i bilden.

Vi finns där genom livets alla skeden, för att motivera dig att träna, men utan pekpinnar och krav. För att olika dagar och skeden i livet kräver olika saker för att skapa energi och lust igen.

Det är det vi sysslar med. Varje dag. Vi är rörelsen för rörelse. För att vi vet att rörelse skapar glädje och gör dig redo att möta livet och få ut mer av det. I lust och olust.

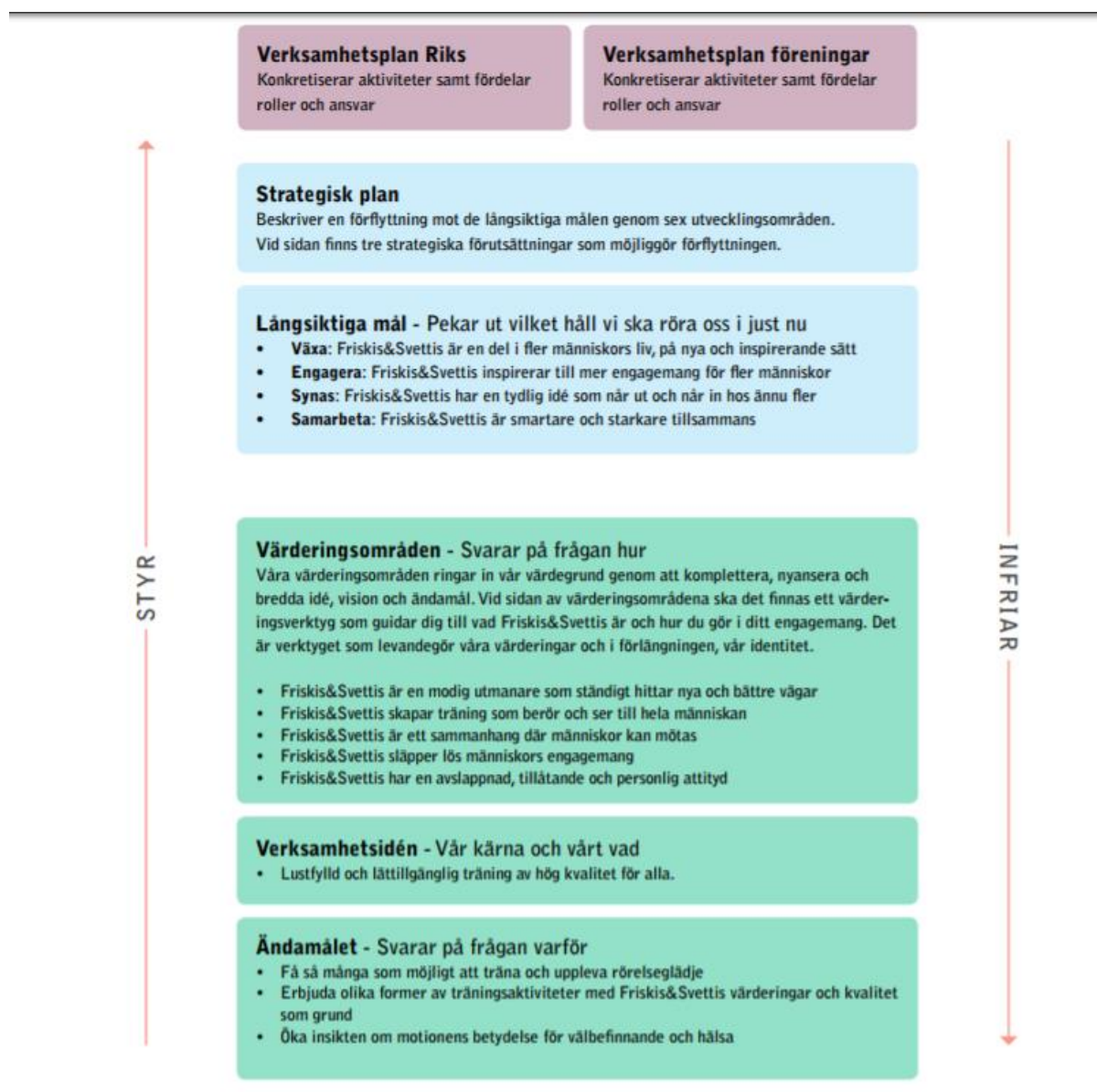
 friskis

Friskis&Svettis idé'

Friskis&Svettis bygger på idén att få så många som möjligt att träna och uppleva rörelseglädje. Men vi är också en mötesplats där människor får växa och

utvecklas. Vi vill dock mer, vilket har lett till att Friskis&Svettis har utformat en strategi som skall hjälpa oss att växa och utvecklas.

Strategi 2022 ligger i grunden för vår verksamhetsplan.



Vi vill vara den naturliga mötesplatsen för träning. Vi vill att våra motionärer ska mötas av glädje, ett varmt och genuint välkomnande, inspirerande ledare och pass samt hög kvalitet i alla möten med oss. Vi ska präglas av en tydlig gemensam anda som speglar våra värderingar och vår kultur.

Vårt förhållningssätt

Alla funktionärer och anställda har ett gemensamt förhållningssätt gentemot varandra och gentemot våra medlemmar.

Vi väljer leendet – säg alltid hej!

Vi väljer det enkla.

Vi väljer det fria valet – du är här för att du vill.

Vi respekterar varje medlems rätt att utforma sin träning.

Vi bekräftar, ger feedback och stöttar varandra.

Vi ser till helheten, kropp och själ.

Vi tar tillvara förslag och idéer från medlemmar.

Vi är en mötesplats för alla.

Vi bidrar till den höga kvalitén och representerar Friskis värderingar.

Vi ställer krav på att samtliga funktionärer och anställda delar Friskis&Svettis värderingar.



VÄXA – Friskis&Svettis är en del i fler människors liv

Mötet

Att mötas är lika viktigt som att träna. Vi vill att F&S Älmhult ska vara den naturliga mötesplatsen för träning. Mötet med våra funktionärer i receptionen är början på träningen, vilket innebär att receptionisterna är oerhört viktiga för att hela upplevelsen ska vara lustfylld.

Samtliga funktionärer i föreningen ska känna sig välinformerade och känna till vårt utbud för att kunna hjälpa och guida våra motionärer. Alla funktionärer ser det som sin uppgift att bidra till den goda stämningen i föreningen.

Aktivitet:

- **Alla som kommer in i våra lokaler får ett hej och ett leende.**
- *Motionärerna känner att de får ett bra bemötande av **alla** funktionärer!*
- *Alla ska känna sig välkomna och det ska vara lätt att komma igång samt lätt att välja rätt. Detta hjälper alla funktionärer till med.*
- *Vi vill fokusera på att ta hand om våra nya medlemmar då vi tror på att bra första möte gör att de stannar hos oss över tid.*
- *Vi skall förenkla för reception och medlemmar genom att minska på antalet kort.*

Öka medlemsantalet

Vårt mål är att så många människor som möjligt ska välja att träna hos oss för att vi har ett brett utbud, träning med god kvalitet och erbjuder en naturlig mötesplats och ett proffsigt bemötande.

Det innebär att vi kontinuerligt behöver investera i utbildning av personal och funktionärer samt att vi har tillgång till lokal och utrustning av god kvalitet.

För att detta ska vara möjligt behöver vi en stabil ekonomi vilket vi bäst säkrar genom att ständigt eftersträva att öka antalet medlemmar.

Aktiviteter

- *Att bibehålla och öka vårt medlemsantal genom marknadsföring, happenings, ett levande utbud och samarbeten med företag och föreningar i Älmhult.*
- *Att ständigt försöka nå ut till de som idag inte tränar hos oss.*
- *Vi vill öka våra inpasseringar genom att hela tiden visa på vår bredd och att ha ett utbud för alla.*

Utbud

Vi försöker hela tiden nå nya målgrupper och samtidigt anpassa utbudet efter var intresset finns. Det innebär att vi provar oss fram med nya former av träning. Vi vågar prova det nya och utmana våra medlemmar. Vi behåller det som funkar och plockar bort det som inte funkar. Vårt schema är dynamiskt och skall möte våra medlemmars behov.

Utbudsmodell

Nedan ses en utbudsmodell som används för att dela in utbudet:

- Kärnaktivitet, aktiviteter som kommer att finnas kvar i utbudet över lång tid
- Specialpass eller trend med förväntad kortare livslängd
- Happenings/events, enstaka händelser för att erbjuda inspiration samt överraskningar till våra motionärer



Aktiviteter

- *Vi strävar efter att behålla vårt kärnutbud med väletablerade pass och lägger till specialpass, nyheter och pass för nya målgrupper.*
- *Vi vill starta upp verksamhet för barn mellan 6–10 år.*
- *Vi vill satsa på ungdomar mellan 13–18 år.*
- *Vi vill nå nya medlemmar genom ex Börja träna kurser och seniordagar.*
- *Vi tar alla chanser att visa vår fina lokal och bjuder in till ex seniordag och hyr också gärna ut våra lokaler.*
- *Vi vill utöka SOFT-utbudet på kvällstid.*

- *Vi stödjer Riks träningsutveckling genom att ta in Limited Edition-pass och vara snabba på nyheter inom träningsutvecklingen.*
- *Vi vill ta tillvara på att Toughest kommer till Älmhult 2020 och ha aktiviteter kopplat till detta.*
- *Vi vill utveckla vår PT-verksamhet och prova på olika typer av Small group.*

GRUPPMÅL

Ledarna är delaktiga i vår träningsutveckling genom att vara nyfikna på nyheter samt genom att lägga energi på att vi skall hålla vår höga kvalitet på pass. Ledarnas energi och engagemang då de vill göra något utanför ordinarie verksamhet tas tillvara.



Gymmet

Vi vill att vårt gym skall vara en plats där alla våra medlemmar trivs. Vi vill att gymmet skall vara en dynamisk mötesplats där det finns plats för alla åldrar, kön och nationaliteter. Det skall finnas möjligheter till träning för alla, oavsett om man vill lyfta tungt, sitta i maskiner eller jobba med den egna kroppen som motstånd. Vi vill att vår "gymkultur" skall ha en tillåtande atmosfär, där alla känner sig trygga och där hela gymmet genomsyras av Friskis värderingar. Vår gymverksamhet står för ca 65% av våra inpasseringar och vi behöver därför satsa på denna delen av vår verksamhet lite extra.

För att nå fram till detta behöver vi göra följande aktiviteter under 2020.

Aktiviteter:

- *Vi vill starta upp träningsinspiratör tonår.*
- *Vi vill att samtliga som köper gymkort skall ha möjlighet att få en gyminstruktion.*
- *Alla som är under 15 år skall ha en gymgenomgång innan de får börja träna.*
- *Vi höjer åldersgränsen för att ha tillgång till vårt nyckelgym.*
- *Vi vill utbilda fler instruktörer och då gärna även instruktörer som kan hålla pass i gymmet.*
- *Vi vill att fler funktionärer skall befinna sig i gymmet med Friskiskläder.*
- *Vi vill öka närvaron av funktionärer i gymmet. Bland annat genom att alla funktionärer erbjuder en gymintro så att de känner sig trygga i gymmiljön.*

Lokal

En del i vårt utbud är vår lokal. Vi vill att vår lokal skall vara fräsch och ha en välkomnande atmosfär. Vi vill vara snabba på att åtgärda fel på både lokal och utrustning. Vi vill helst förekomma och jobba förebyggande innan problem uppstår. Vi vill lyssna på våra medlemmars åsikter och önskemål.

Aktiviteter

- *Vi vill se över alla avtal och vara kostnadsmedvetna för att våra medlemmars investering skall komma bäst tillrätta.*
- *Vi vill att våra lokaler håller hög standard genom att regelbundet underhålla dem.*
- *Vi vill att fel på utrustning skall åtgärdas så snabbt som möjligt.*
- *Vi gör små inköp av utrustning fördelat på året så att våra medlemmar känner att gymmet utvecklas.*
- *Vi vill se till att arbetsmiljön för våra anställda och funktionärer är så trivsamt som möjligt.*
- *Vi ska säkerställa att våra säkerhetsrutiner fungerar och är dokumenterade, att det görs kontroller enl. föreskrivna krav och att hyresgäster är informerade om vårt brandskydd.*

GRUPPMÅL

Samtliga funktionärer hjälper till med att skapa en positiv och trevlig atmosfär i gymmet och övriga lokaler.

ENGAGERA – Friskis&Svettis är en del i fler människors liv

Funktionärer

Friskis skall ligga i framkant när det gäller engagemang. Vi tror att människor vill göra skillnad och det skall Friskis vara en del av. Vi vill skapa utrymme för många olika typer av engagemang. Vi vill att alla funktionärer i föreningen skall trivas och känna att den tiden de lägger är meningsfull. Vad föreningen behöver för att funka optimalt och hur mycket energi funktionärerna har måste balanseras. Vi tror att delaktighet skapar engagemang och bidrar till att man vill fortsätta sitt ideella arbete i föreningen.

Nyrekrytering av funktionärer, både ledare och värddar, måste göras med klar specifikation som ska uppfyllas i rekryteringen. Ledarna ska gärna spegla våra motionärer vad gäller ålder, kön samt etnicitet. Vid framtida rekryteringar vore det önskvärt med fler manliga ledare för gruppträningspass, fler yngre ledare samt gärna ledare med olika nationalitet.

Aktiviteter

- *Två kickoffer per år*
- *Samtliga funktionärer skall genomgå en Friskisutbildning. Denna utbildningen skall skapas under 2019.*
- *Samtliga i styrelsen skall gå Riks digitala utbildning för styrelsemedlemmar.*
- *Nöjdhet, en enkät per år för funkisar*
- *När Friskis Riks har tagit fram material kring våra värderingar skall vi jobba med detta.*
- *Vi vill ta in utbildningen service.nu till alla funkisar och genom den öka trivsel mellan funktionärer och medlemmar.*
- *Vi vill ha ett bra system för att ge feedback för samtliga funktionärer*
- *Vi vill bibehålla och utveckla organisationen med grupperna och ha tydligare riktlinjer för vad som är vems ansvar.*

GRUPPMÅL

Varje grupp kommer fram till vad de behöver för sitt uppdrag. De ger förslag på inspiration och utbildning.



Uppföljning

Vi säkrar vår kvalitet över tid genom uppföljning.

Uppföljningen bidrar till utveckling för funktionären och föreningen genom återkoppling och bekräftelse till funktionärerna. Uppföljarnas arbete skall resultera i att Friskis&Svettis erbjuder en positiv träningsupplevelse som bottnar i lust och kompetens hos funktionärerna.

Aktiviteter:

- *Vi skall under 2020 öka antalet utbildade uppföljare i föreningen.*
- *Uppföljningsgruppen är vid behov delaktig i rekryteringsarbetet av nya ledare.*
- *Feedback om funktionärer skall nå uppföljarna som sedan följer upp den berörda funktionären. De jobbar tätt med verksamhetsledaren.*
- *Nya ledare har faddern ansvar för under termin två. De följs sedan upp termin tre eller fyra.*
- *Alla funktionärer deltar i någon form av uppföljning minst vartannat år. (Grupp)*

Organisation

Ett sätt att säkerhetsställa våra funktionärers engagemang är att lyssna in vad de behöver för att trivas och utvecklas hos oss. Under 2019 gjorde vi en funktionärsenkät som visar på vissa utvecklingsområden. Vi behöver under 2020 jobba med hur vi organiserar våra funktionärer men också med att se till att de har rätt information för att kunna utföra sina respektive uppdrag. Det skall kännas kul och självklart att ställa upp i vår förening och inte vara kantrat av osäkerhet och för mycket ansvar.

Aktiviteter:

- *Personalen skall under 2020 vara med i ett projekt via TRS där syftet är verksamhets- och kompetensutveckling.*
- *Vi skall under 2020 se över hur vi är organiserade och hur vi kommunicerar på bästa sätt i föreningen.*

Antidoping

Vi tränar och tar ansvar för vår hälsa. Att dopa sig för att förbättra sina resultat eller av kosmetiska skäl strider mot vår träningsidé. Vi synliggör vår Drog- och Alkoholpolicy och tydligt informera om att vi är en dopingfri anläggning där oanmälda kontroller kan genomföras. Vi vill att våra medlemmar skall veta att de är anslutna till Riksidrottsförbundet och därmed innefattas av de regler som de har gällande doping.

En genomgång av vår policy för alkohol, droger ska göras årligen, i samband med årsmötet och vi accepterar endast 100% efterföljande av densamma.

Aktiviteter:

- *Vi har ett aktivt och synligt dopingarbete.*
- *Vår förening är vaccinerad mot doping.*
- *Under året har vi en temadag eller en vecka då vi synliggör arbetet kring antidoping.*

SYNAS – Friskis&Svettis har en tydlig idé som når ut och når in hos ännu fler

Marknadsföring/Kommunikation

Vi vill få så många som möjligt att motionera och uppleva rörelseglädje. Vi vill öka insikten om träningens betydelse för välbefinnande och hälsa. Genom en professionell kommunikation, både internt och externt, vill vi föra en ständig dialog om träning och vår syn på träning och på så sätt öka människors nyfikenhet och lust för fysisk aktivitet. Då det behövs kan vi också skapa debatt eller stötta Riks i deras uttalande.

Aktiviteter

- *Vi ska fokusera mest på sociala medier och hemsida*
- *Vi ska minska pappershantering*
- *Vi tar del av andra förenings kunskaper och samarbetar i kampanjer.*
- *Vi är det självklara valet som samarbetspartner inom Hälsa i Älmhults kommun.*
- *Vi vill förbättra kommunikationen till medlemmar efter passen.*
- *Vi vill vara med i Handelsplats Älmhult och genom deras app nå ut till fler i Älmhult.*
- *Vi vill vända oss till företag och föreningar och kunna möta deras behov.*
- *Vi skall inte försöka möta andras erbjudande och utbud utan i stället än mer fokusera på och bli ännu bättre på det som vi gör inom Friskis.*

GRUPPMÅL

Alla funktionärer är ambassadörer för Friskis och hjälper till att marknadsföra och förmedla vår idé om träning. Alla funktionärer hjälper till att sprida printade enheter och pratar om våra erbjudanden.



Hållbarhetspolicy

Vi vill ta ansvar och föregå med gott exempel. Vi behöver ta ställning till hur vi kan bidra till att spara vår planets tillgångar och resurser så att vi kan fortsätta att sprida rörelseglädje i många generationer.

Aktiviteter

- *Under 2020 skall vi utveckla en Hållbarhetspolicy*
- *Under 2020 skall vi börja sortera vårt avfall.*

Trygg idrott

2020 blir Barnkonventionen lag och träningsverksamhet för barn skall bedrivas ur ett barnrättsperspektiv. För att möta den nya lagen och för att vi skall bedriva en trygg idrottsverksamhet skall vi under 2020 utforma en handlingsplan för trygg idrott. Handlingsplanen skall ge stöd för funktionärer och anställda.

Aktiviteter

- *Under 2020 skall en handlingsplan för Trygg idrott utformas*
- *Samtliga funktionärer som är verksamma inom vår barnverksamhet skall lämna in registerutdrag från polisen.*

SAMARBETA – Friskis&Svettis är smartare och starkare tillsammans

Friskis&Svettis

Vi försöker att alltid ha hela Friskis&Svettis som underlag i våra diskussioner. Vår förening är viktig men för att vi ska kunna leva vidare behöver hela Friskis vara starkt.

Aktiviteter

- *Vi stöttar Riks när vi kan och är med och påverkar utifrån våra förutsättningar.*
- *Vi samarbetar också med andra föreningar både utifrån storlek, närhet och där vi har liknande frågeställningar.*
- *Vi ställer upp i möjligaste mån när andra föreningar behöver få hjälp eftersom vi vet att vi får deras hjälp när vi kan behöva.*
- *Vi nätverkar med andra föreningar både på styrelsenivå och verksamhetsnivå.*
- *Vi prioriterar att delta i gemensamma aktiviteter så som årsstämman, föreningskonferensen och träningskonferensen.*

Närområdet

Vi vill gärna samarbeta med föreningar och företag i kommunen. Vi vill vara det självklara valet inom Hälsa i Älmhults kommun.

Aktiviteter

- *Vi lägger tid på att bygga relationer och skapa nätverk i kommunen och försöker vara delaktiga och synas i organiserade sammanhang.*
- *Vi prioriterar samarbete med lokala aktörer och företag.*



Vårt mål för 2020

