

Motion 1

Förändring av musik och övningar, gäller alla pass-typer

Åsa Sjöberg

Bakgrund och problembeskrivning:

Saknar förändring av övningar och musik under terminen. Flera olika pass har haft samma musik under för lång tid.

Bedömning/lösning:

Föreslår att en tidsgräns införs för hur länge ett pass kan användas utan förändring.

Har ledaren haft andra pass med annan musik och övningar – återanvänd – om det tar för mycket tid att göra nytt. Finns det färdiga pass, med musik och övningar för ledare att ta till, när den egna tiden och fantasin tryter?

Inspiration/glöd saknas, svårt att tycka ett pass är peppande när man vet vilken ordning allt kommer i.

När ledaren kommer med ett nytt pass "jag ändrade på vägen hit" så är det jättekul, likaså när man märker att instruktioner före, efter och under passet ges med en genuin känsla av att det är kul att leda och lära ut.

Yrkande/förslag till beslut:

Byte av övningar och musik, **minst** en gång per termin.

Motion 1 – Styrelsens svar

Alla våra ledare jobbar ideellt. Alla pass utom Coreflex passen är individuella, dvs varje ledare gör sitt eget pass. Det ska letas musik, variation som passar till olika delar i passet. Rörelserna ska passa till musiken och det ska kvalitetssäkras att just dessa ingår i Friskis konceptet. Varje ledare lägger ca 40 h på att skapa, lära in sitt pass innan det är dags att köra i grupp.

Våra ledare är fantastiska, inspiration och glöd saknas inte! En del kanske vill ha nya pass oftare då kan man pröva olika typer av pass, Friskis erbjuder mer än 40 pass i veckan.

Vi har både rörelsebank och inspirations pass som vi använder oss av när vi skapar våra pass. Med den nya digitala tekniken så är det enkelt att byta någon eller några låtar i ett pass, men det avgör ledaren. Ledaren äger passet och det finns inga krav, och kommer inte finnas, att ledaren ska byta pass minst 1 gång per termin.

Friskis&Svettis IF Nyköping styrelse föreslår årsmötet besluta

att motionen avslås

Motion 2

- 1 Ljudmiljö, spinninglokal
- 2 Ventilation, spinninglokal
- 3 Spinningcyklar, placering

Åsa Sjöberg

Bakgrund och problembeskrivning:

1 Ljudmiljö – ljud transporteras ut från spinninglokalen ner till stora salen, utanför stora salen och omklädningsrum. Flera med mig väntar helst inne i omklädningsrummet innan passet i stora salen ska börja, när spinningpass pågår. Svårt att prata med och höra andra människor. Ibland är det mycket hög volym både från spinningledaren och musiken på spinningpasset.

2 Ventilation – bristfällig, undermålig. Svårt att få bra ventilation till alla när fläktar och cyklar flyttas runt. Bristfällig stationär ventilation från taket.

3 Spinningcyklar – svårt att följa instruktioner och se, när spinningledaren är skyddad av annan motionär eller utrustning.

Bedömning/lösning:

1 Ljudmiljö – "isolera" spinningsalen så att inte ljud försvinner ut och stör andra motionärer.

2 Ventilation – ta in expertis, gör mätningar. Om lokalen avgränsas för ljud kanske även ventilationen blir bättre.

3 Spinningcyklar – markera i golvet var spinningcyklarna ska stå.

Yrkande/förslag till beslut:

1 Ljudmiljö – byt lokal och/eller se över möjligheten att isolera ljudet inne i spinninglokalen.

2 Ventilation – byt lokal och/eller se över möjligheten förbättra ventilationen i spinninglokalen. Om golvstående fläktar ska användas – byt ut befintliga till mer effektiva, köp flera fläktar och märk upp var fläktarna ska placeras.

3 Spinningcyklar – märk upp var cyklarna ska placeras, så att alla motionärer ser spinningledaren och kan följa med i passet.

Motion 2 – Styrelsens svar

Musik är en viktig del i Friskis träningskoncept med funktion att peppa, motivera och hålla takt. Det är en beståndsdel i träningen vi inte kan ta bort. Vi är dock medvetna om att det under spinningpass ofta blir hög ljudvolym i motionssalen nedanför spinningsalen.

Vi vet inte om man kan dämpa ljudläckage med hjälp av teknisk installation av ljuddämpning i spinsalen och eventuellt bygga en inkapsling av salen. Inkapsling av salen kan påverka ventilationen negativt, så vi behöver göra en konsekvensanalys.

Ventilationen har nyligen justerats av fastighetsvärden anlita ventilationfirma. Att göra ytterligare installationer är kostsamt och vi anser inte att vi har möjlighet att göra det.

Vi har att råda efter givna begränsningar i lokalen. Det finns inget utrymme som skulle vara bättre som spinningsal, dock lämnar salen en hel del att önska.

Friskis&Sveltis IF Nyköping styrelse föreslår årsmötet besluta

att motionen avslås

att tillsätta en arbetsgrupp för att utreda möjligheten med avseende på tekniskt och ekonomiskt, att dämpa ljudläckage från spinningsalen och att även titta på bästa möjliga placering av spincykler och uppmärkning av platser för det, samt titta på om vi kan ha flera fläktar som kan spridas i lokalen.