

Motioner och motionsvar till F&S Stockholms årsmöte 2024



Svaren kommer vid behov att utvecklas på årsmötet.

1. Undersökning om vad medlemmar tycker om Jympa i stället för Jympa medel och bas

Nuläge, problem

Jag, liksom nästan alla jag talar med, saknar Jympa Medel o Bas. Detta gäller även många ledare. Spännvidden mellan ett tuffare Jympapass resp ett lugnare Jympapass är alldeles för stor. Det har blivit viktigt att välja pass utifrån ledarens namn. Dessutom saknar jag Medel Puls. Den hade nästan inget att göra med Intensiv. Den ledare jag hade på Medel Puls tycks ha lämnat föreningen. Jag vet att detta är en fråga för Riks, men

- Jag har formulerat motionen som en medlemsundersökning
- Stockholmsföreningen är den i särklass största i Sverige och kan säkert påverka en hel del

Yrkande

Jag yrkar att:

1. Föreningen genomför en undersökning bland medlemmarna i Stockholmsföreningen om vad de tycker om förändringen Jympa Medel resp Bas -> Jympa
2. Föreningen påverkar Riks så att samma undersökning görs nationellt.

Peter Kronborg

Styrelsens svar på motion 1

Styrelsen har förståelse för att det finns motionärer och funktionärer som saknar det Jympautbud som fanns i föreningen innan Jympasatsningen lanserades, den 1 september 2022. Jympasatsningens form beslutades av Riks efter inspel från föreningar i hela Friskisrörelsen. Målet för satsningen var att kunna erbjuda en bredare träningsupplevelse. Efter stora förändringar är det, som lyfts i motionen, viktigt att utvärdera utfallet.

Så arbetar föreningen med undersökningar

Stockholmsföreningen har idag flera enkäter som skickas till både medlemmar och funktionärer. Den enkät som genererar flest svar är den så kallade träningsmätningen som skickas till medlemmar efter att de deltagit på ett gruppträningspass eller besökt gymmet. Träningsmätningen används till stor del för att planera träningsutbud och verksamhet, men även för utvärderingar.

När det gäller funktionärer finns, utöver möjligheten till dialog med sin träningsansvarig, möjlighet att besvara funktionärsmätningen. Den skickas två gånger per år till alla funktionärer i föreningen.

Gemensamt för dessa två enkäter är att det går att filtrera ut svar per träningsform, vilket betyder att vi kan få relevant data per specifika träningsformer. Mätningarna ger också ett NPS-värde, som mäter rekommendationsviljan. För träningsmätningen avser värdet hur benägen man är att rekommendera Friskis som träningsaktör och i Funktionärsmätningen avser värdet benägenheten att rekommendera någon att bli funktionär i föreningen. Ju högre värde, desto större rekommendationsbenägenhet.

Nedan finns insikter från funktionärer och motionärer som leder eller deltagit på något av följande pass; Jympa soft, Jympa eller Jympa intensiv.

Träningsmätningen

I träningsmätningen kan föreningen skönja en positiv utveckling när perioden 1 september – 31 december 2023 jämförs med samma period under 2022. NPS-värdet har stigit från 62,6 till 68, vilket pekar på en mycket hög nöjdhet. Andelen fritextsvar som nämner det nya Jympautbudet i negativa termer har sjunkit från 5,2 procent till 1,7 procent.

Funktionärsmätningen

Även i funktionärsmätningen framgår en liknande positiv trend. I november 2022 uppgick NPS-värdet till 43 och andelen fritextsvar som nämner nya Jympautbudet i kritiska termer uppgick till 10,8 procent. Vid mätningen i november 2023 hade NPS-värdet stigit till 52 och andelen fritextsvar som nämner det nya Jympautbudet i negativa termer hade minskat till 7,8 procent.

Vi vill passa på att tacka alla medlemmar och funktionärer som svarar på enkäterna - och uppmuntra alla att göra det. Enkäterna ger oss värdefulla insikter och hjälper oss att utveckla verksamheten.

Förhållningssätt gentemot Riks

Friskis&Svettis Riks befinner sig i år i utvärderingsfasen av Jympasatsningen. I vilken form utvärderingen kommer ske är inte beslutad i skrivande stund, men vi har förtroende för att Riks kommer finna en lämplig metod.

I F&S Riks utvärdering kommer Stockholmsföreningen att vara transparent med hur det nya Jympautbudet har landat bland föreningens medlemmar och funktionärer, baserat på den data vi har från mätningar, inpasseringar samt övriga insikter om det nya Jympautbudet.

Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att anse motionen besvarad med vad som anförts i styrelsens yttrande.

2. Påverka riksorganisationen att tillåta fler jympaformer

Nuläge, problem

För oss som gillar tuff jympaträning har möjligheterna begränsats de senaste två åren. Jympa puls har försvunnit och intensivpassen har blivit färre trots att flera puls- och intensivpass har varit mycket populära med långa köer. Idag kan man hitta tre olika typer av jympa i utbudet. Det kan man jämföra med att spinningen har 15 olika typer i utbudet. Jag vet att det är riksorganisationen som bestämmer vilka träningsformer som ska finnas men Friskis&Svettis Stockholm kan naturligtvis påverka riksorganisationen. Enligt mig är jympa Friskis&Svettis själ och det som särskiljer Friskis&Svettis ifrån andra gym. Friskis&Svettis har en konkurrensfördel genom sitt breda utbud. Se till att behålla



det

Yrkande

Jag yrkar att Friskis&Sveltis Stockholm försöker påverka riksorganisationen att tillåta fler olika slags jympaformer som t ex Jympa Puls.

Kristina Ringqvist

Styrelsens svar på motion 2

Styrelsen förstår att det finns motionärer som saknar Jympa puls i det nya Jympautbudet.

Ett av syftena med det förändrade Jympautbudet, kallat Jympasatsningen, var att ledarna i större utsträckning skulle kunna sätta sin prägel på passet genom att tillåta en större frihet i passkapandet; t.ex. genom att låta konditionsblocken ta större plats av den totala passtiden.

Just passupplägg är något som diskuterades under de fortbildnings- och inspirationsträffar som genomfördes för Jympa- och Jympa intensivledare under vårvintern 2024.

Jympa puls medel kännetecknades av ett konditionsfokus. I nuvarande Jympautbud har ledarna möjlighet att skapa ett pass där konditionsblocket får ta större plats, vilket betyder att upplevelsen kan likna Jympa puls medel.

Utifrån att det finns möjlighet att skapa ett pass som till stor del liknar Jympa puls är styrelsens upplevelse att befintligt Jympautbud täcker in önskemålet om mer konditionsbetonade Jympapass.

Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att anse motionen besvarad med vad som anförts i styrelsens yttrande.

3. Satsa på fler tuffa jympapass

Nuläge, problem

För oss som gillar tuff jympaträning har möjligheterna begränsats de senaste två åren. Jympa puls har försvunnit och intensivpassen har blivit färre trots att flera puls- och intensivpass har varit mycket populära med långa köer. Idag kan man hitta tre olika typer av jympa i utbudet. Det kan man jämföra med att spinningen har 15 olika typer i utbudet. Jag vet att det är riksorganisationen som bestämmer vilka träningsformer som ska finnas. Enligt mig är jympa Friskis&Sveltis själ och det som särskiljer Friskis&Sveltis ifrån andra gym. Friskis&Sveltis har en konkurrensfördel genom sitt breda utbud. Se till att behålla det genom att även erbjuda tuffare jympaträning.

Yrkande

Jag yrkar att Friskis&Sveltis Stockholm även satsar på den tuffare jympan. Idag finns endast träningsformen Jympa Intensiv som är av den typen och uppmuntra därmed ledarna samt utbilda fler ledare på den nivån.

Kristina Ringqvist

4. Fler pass som utmanar både

koordination, styrka och kondition

Nuläge, problem

När jag började träna på Friskis & Sveltis för mer än 20 år sedan fanns det flera olika jympapass där man fick träna tuff kondition och styrka samtidigt som koordinationen utmanades. När pulsjympan togs bort för ett par år sedan är det endast Jympa Intensiv som har möjlighet att uppfylla dessa krav. Tyvärr har även intensivpassen minskat och detta gör att trycket på de populäraste av dessa pass blir väldigt högt. De intensivpass som är mest populära är de pass där fokus finns på att utmana koordinationen utöver styrka/kondition. Satsa därför på fler sådana pass, vilket kan göras genom att utbilda fler ledare som kan leda den typen av pass, och tillåt dem att sätta sin prägel på passen.

Yrkande

Jag yrkar att Friskis & Sveltis Stockholm ökar mängden intensivpass där man får träna både kondition, styrka och koordination.

Sara Skoglund

5. Jympa intensiv

Nuläge, problem

Vi är ett antal personer som i decennier varit medlemmar i Friskis och Sveltis och varit nöjda med vårt medlemskap i föreningen. Vi har i första hand tränat jympa/jympa intensiv.

Sedan Friskis och Sveltis ändrade Jympabeteckningen till Jympa Soft, Jympa och Jympa Intensiv, har utbudet för oss intensivdeltagare blivit sämre. Det erbjuds idag ca 12 Intensivpass i veckan, fördelat på Kungsholmen, City, Sveavägen, Hornstull och Ringen. Av dessa 13 pass är 3 st lunchpass, 4 st är sena tider eller tidiga tider och endast 6 st är bra eftermiddags/kvällstider. Vi är oroliga för att Intensivpassen håller på att försvinna, eftersom det har blivit så mycket färre pass under senaste året. (Dessutom har intensivjympa ofta legat sent i schemat, vilket lett till för få deltagare). Vi tror/tycker det beror på:

- När jympapassen bytte namn till soft jympa, jympa och intensivjympa) och det blev fritt för alla jympaledare att leda intensivpass, blev några ledare som haft medeljympa tidigare, intensivledare. Denna "uppgradering" föll inte alltid väl ut. En del av de passen saknar den intensitet/tempo och styrka som intensivpass ska ha.
- Några populära intensivledare har slutat och nya ledare har försökt fylla luckorna. När dessa nya ledare inte har lyckats behålla deltagarna har andra pass tagit den aktuella tiden och intensivpassen försvinner.
- Av de ca 12 intensivpassen är 3 st lunchpass och endast de som jobbar i närheten har chans att delta.
- De nya träningsformerna som ex. multifys, multifys skivstång, är mycket mer i fokus hos både deltagare och träningsansvariga trots att det är "inne" att träna hårt idag får intensivjympan styvmoderlig behandling.

Yrkande

Vi yrkar på:

- Att behålla standarden på Intensivpassen och detta kan man uppnå genom att låta nya ledare få "praktik" genom att delta på jobbiga intensivpass.
- Fler intensivpass på bättre tider, framför allt på Hornstull och Kungsholmen som i dagsläget har ett väldigt litet



utbud av intensivpass.

Bert-Inge Dahlin, Carl Wykman, Julia Norebring, Christina Kullberg, Camilla Pramborg, Nicklas Söderberg, Anders Jacobson, Eva Isaksson, Sara Skoglund, Amineh Kakabaveh, Wolfgang Dieckhoff, bertson@gmail.com, 0735700424

Styrelsens svar på motion 3,4,5

Styrelsen har förståelse för att medlemmar saknar tidigare intensitetsnivåer i utbudet.

Förändringen av Jympautbudet föregicks av att Riksorganisationen samlade in data från Jympaledarna i landets föreningar. Baserat på det resultatet, tillsammans med mer kvalitativa metoder, skapades det nya Jympautbudet. Förändringen medger större frihet i hur ledaren väljer att lägga upp sitt pass; man kan ha större fokus på kondition och mindre fokus på styrka, och vice versa.

Förändringen innebar också en breddning av belastningsnivåerna; det som tidigare kunde klassificeras som ett tungt Jympa medel kan, i det nya utbudet, ingå i Jympa intensiv.

För att bli ledare i F&S Stockholm deltar man som regel först i en uttagning. En förutsättning för att bli ledare i en specifik träningsform är att man har erfarenhet av träningsformen, fysisk kapacitet och ett ledarskap som lämpar sig för just den träningsformen. Därefter följer utbildning som anordnas av Riksorganisationen. Innan man får börja leda i F&S Stockholm får man en fadder i sin träningsform som hjälper en fram till licensiering, som kan liknas vid en uppkörning.

Föreningen har ett flertal arbetssätt som syftar till att ge ledarna fortbildning och inspiration för att säkerställa att passen håller hög kvalitet och håller sig inom beslutade riktlinjer.

Som motionär är du välkommen att ge ledaren konstruktiv feedback efter passet. Då kan ledaren också förklara passupplägg, övningsval och belastningsnivåer.

Antalet Jympa intensivpass har inte minskat sedan införandet av det nya Jympautbudet, utan tvärtom ökat. Under perioden 1 september – 31 december 2019 erbjöd föreningen totalt 187 Jympa intensivpass. För samma period år 2023 erbjöd föreningen hela 254 Jympa intensivpass.

När föreningen planerar schemat tar vi en mängd faktorer i beaktande, men stor vikt läggs vid medlemmars efterfrågan för att kunna erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla!

Föreningen erbjuder i dagsläget Jympa intensiv på 8 av våra 16 anläggningar med pass kring lunch, tidig kväll, sen kväll och på helger.

Ett sätt att få en indikation på vad ni medlemmar efterfrågar är att titta på beläggningsstatistik. Under hela 2023 uppgick beläggningsen på Jympa intensiv till 36 procent, och början av 2024 (1 januari – 29 februari 2024) uppgick beläggningsen till 40 procent. Utifrån beläggningsen drar vi slutsatsen att vi i nuläget inte behöver erbjuda fler Jympa intensivpass.

Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionerna utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande

6. Ljudvolym på träningspassen

Nuläge, problem

Det är alldeles för hög ljudvolym på de flesta träningspassen (förutom på vissa soft pass). Vi är många som är ljudkänsliga t.ex pga tinnitus, migrän, annan huvudvärk, utbrändhet osv. Detta innebär att man blir helt slut av den alltför höga musiken, inte träningen. Det är trist att bara kunna gå på soft träning då man vill ha och behöver en tuffare utmaning.

Yrkande

Jag/vi yrkar att något pass dagligen finns med högre intensitet som t.ex intensivpass med lägre ljudnivå, på någon av alla anläggningar i Stockholmsföreningen. Detta pass kan märkas med ett öra i bokningssystemet.

Gullie Gruvaeus

7. Ljudnivå på jympapass

Nuläge, problem

Upplever att ljudnivån på flera jympapass är för hög. Jag har sett flera använder öronproppar som även jag gör på vissa pass som gör att jag då förlorar känslan för musiken. Jag väljer numera pass efter ledare som jag vet håller en rimlig ljudnivå.

Yrkande

Jag yrkar att ljudnivån på alla jympapass läggs på en nivå som passar alla åldrar. Alla ska ju vara välkomna på era jympapass.

Sonja Dahlgren

Styrelsens svar på motion 6, 7

Musiken är för många en viktig del i träningen, den skapar känsla och ger energi. Ljudnivån på F&S Stockholms pass är inte helt sällan föremål för diskussion och synpunkter. Vissa medlemmar vill ha högre volym medan andra önskar lägre. Styrelsen har förståelse för att ljudnivån på passen kan upplevas olika och att både medlemmar och ledare har olika preferenser när det kommer till musik och ljud. Vi vet att hög volym kan vara skadligt och vill ta vårt ansvar för en hälsosam träningsmiljö. Därför har F&S Stockholm elektroniska öron i gruppträningssalarna, som hjälper oss reglera volymen och undvika att musiken är för hög. Så här fungerar det elektroniska örat:

- Grönt: örat är påslaget och fungerar
- Gult: ljudvolymen kommer stundtals upp i 84-86 db, det är helt ok
- Rött: ljudvolymen kommer stundtals upp i 94-96 db, det är helt ok under en begränsad tid (blinkningar)

Musiken varierar alltid i ljudstyrka och därför indikerar örat över alla ljusfälten. Ledaren ska rätta sig efter örat och sänka volymen om gult och rött överväger. Upplever du som medlem att örat mestadels är på gult och rött så påtala gärna det för ledaren efter passet. Om du inte känner dig bekväm med att säga till ledaren, eller inte får gehör, så går det bra att istället prata med personalen på anläggningen.



Några tips till dig som tycker att ljudet är för högt, trots att det är ok enligt det elektroniska örat:

- Stå inte precis under högtalarna. Placera dig istället vid kortsidorna och i mitten av salen där volymen oftast är lägre.
- Använd gärna öronproppar, fråga i receptionen om du inte har med dig egna.
- Testa andra pass – kanske finns andra ledare vars musik du tycker bättre om och därför störs mindre av volymen?

Vår ambition är att erbjuda pass med en bra ljudnivå, som väcker medlemmars och ledares rörelseglädje och lust att ta i, utan att äventyra vår hörsel.

Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionerna utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande

8. Förändra utbudet på morgnar efter pandemin

Nuläge, problem

Många arbetar betydligt mer flexibelt idag än innan pandemin och många arbetar hemifrån. Det ger stora hälsofördelar att röra på sig tidigt på dagen för personer som arbetar vid dator. Många av dessa har flexibla träningsmöjligheter och träningspass 07.00 och liknande är onödigt tidigt för denna grupp. Samtidigt är det attraktivt att träna på morgonen. Motionen föreslår viss utökning av gruppträning t ex 8 eller 8.30.

Yrkande

Jag yrkar på en utökning av gruppträning vid senare morgontider än idag t ex 8 eller 8.30.

Jenny Nybom

Styrelsens svar på motion 8

F&S Stockholms träningschema utgår från medlemsinsikter och vilka dagar/tider våra ideella funktionärer har möjlighet att leda. Vi jobbar för ett dynamiskt och behovsstyrt schema med variation och bredd, för att nå så många som möjligt. Precis som motionären beskriver ser vi också att vissa medlemmar har förändrat sina träningsvanor efter pandemin. Vissa anläggningar tappar t ex beläggning på morgonpassen men vi ser också en stadig medlemsgrupp som fortsatt tränar kl. 07.00. Vi har börjat testa att lägga in pass kl. 8.30-9.00 på t ex Kungsholmen och Hornstull och vi följer beläggningen på dem med stort intresse.

För att fortsätta att jobba insiktsdrivet och behovsstyrt med ett dynamiskt och brett schema så vill vi inte riskera att låsa fast schemat på ett visst sätt genom ett årsmötesbeslut.

Vi fortsätter att testa pass kl. 8.00-9.00 med olika träningsformer, på olika anläggningar och ser hur efterfrågan ser ut.

Framför gärna dina åsikter om schemat direkt till din anläggning. Efterfrågan på pass skiljer sig en hel del mellan olika anläggningar och något som vi testat och som faller väl ut på en anläggning behöver inte alls fungera på en annan.

Varje anläggning behöver hitta sin inriktning utifrån vad medlemmarna just där vill träna, därav blir det svårt att besluta ett sätt som hela föreningen (alla 16 anläggningar) ska följa.

Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att anse motionen besvarad med vad som anförts i styrelsens yttrande.

9. Ta tillbaka friluftaktiviteter

Nuläge, problem

Saknar friluftaktiviteter så som paddla kajak, vandra, cykla mm.

Yrkande

Jag yrkar att ni ska titta på möjligheten att återinföra som det har varit förr i tiden.

Elisabet Edgren

Styrelsens svar på motion 9

Friskis&Svettis verksamhetsidé är att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Vad som upplevs som lustfylld träning är såklart individuellt, därav vår breda palett av olika träningsformer.

Inom Friskisrörelsen har vi ett gemensamt träningsutbud som hålls ihop av en gemensam utbildning. Ur det utbudet väljer varje förening vilken träning just de vill erbjuda, utifrån föreningens förutsättningar och efterfrågan från medlemmar. Friluftssektionen, med aktiviteter som t ex paddling, cykling och skridskor, är sedan många år tillbaka avslutad i föreningen. En avgörande anledning till att friluftaktiviteterna avslutades i föreningen var att de inte ingår i Friskis gemensamma utbud. Vi har därmed inte möjlighet att varken utbilda eller kvalitets säkra ledare för liknande aktiviteter inom ramen för Friskis. Här hänvisar vi istället till aktörer som är specialiserade inom området, t ex Friluftsrämjandet.

Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande.

10. Möjlighet att "flytta" medlemskapet till annan förening på främst sommaren

Nuläge, problem

Friskis erbjuder generöst att frysa kortet under maximalt 60 dagar per år. Jag vill gärna "flytta" mitt medlemskap under hela eller delar av denna frysningsperiod till annan ort då jag tillbringar stor del av sommaren utanför Stockholm. I mitt fall handlar det om föreningen i Ystad.

Yrkande

Jag yrkar att F&S i Stockholm utreder frågan om



möjligheterna att under den tid kort är frysta, kunna nyttja verksamheterna på F&S-förening på annan ort. Alternativt att medlemskap i F&S Stockholm ska kunna ge förmåner i form av rabatt på den förening man besöker under frysningsperioden.

Björn Laurin

Styrelsens svar på motion 10

Styrelsen har all förståelse för önskan att kunna fortsätta träna med Friskis&Svettis när man tillfälligtvis vistas på annan ort, och det vill vi såklart uppmuntra.

Friskisrörelsen består av många individuella ideella föreningar som alla åtnjuter en hög grad av självständighet. Varje förening beslutar själv vilka korttyper, villkor etc den vill erbjuda. Villkoren kan således variera mellan olika föreningar. För att överbrygga den utmaningen har föreningarna tagit fram det gemensamma kortet Träning Sverige som gäller i hela landet. Det går också att köpa engångsträning till rabatterat pris när man är medlem i en annan Friskisförening. I många föreningar finns även möjligheten att köpa månadskort eller särskilda sommarkort. Månadskort erbjuds till exempel av föreningen i Ystad, som nämns i motionen. Värld att nämna är också den digitala träningsappen Friskis Go - en utmärkt träningspartner full med program, övningar och inspiration som man kan använda var man än befinner sig och som ingår i medlemskapet. Olika möjligheter att kunna träna i flera föreningar finns alltså redan, även om det medför en viss merkostnad jämfört med att bara träna i en förening.

Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen utifrån det som anförts i styrelsens yttrande.

11. Utvidgad frykning av årskortet

Nuläge, problem

Idag kan årskortet endast frysas vid ett tillfälle max 60 dagar.

Yrkande

Jag yrkar att föreningen utvidgar frysmöjligheten till 2 tillfällen.

Agneta Pagels

Styrelsens svar på motion 11

Styrelsen har stor förståelse för motionärens önskemål. Många medlemmar värdesätter flexibilitet i abonnemangen. Frysningsreglerna och andra villkor är också något vi löpande ser över och utvärderar, och vi tar med oss motionärens synpunkter.

Vi har två huvudsakliga abonnemangstyper: Abonnemang med 12 månaders bindningstid och obundet abonnemang. Det bundna abonnemanget passar dem som vet att de vill hålla i sin träningsvana över tid, men som ändå vill kunna ha möjlighet att frysa kortet vid ett tillfälle. Det obundna abonnemanget, som kostar lite mer, passar dem som vill ha större flexibilitet för att till exempel kunna göra fler avbrott under året. Prissättningen av abonnemangen är baserad på att föreningen ska gå runt och med större flexibilitet behöver vi sätta högre pris. Kom ihåg att Friskis&Svettis är

en ideell förening utan vinstintresse. Eventuella överskott återinvesteras i verksamheten.

Vidare ser vi att frysningsregler, liksom andra villkor och kortpriser, inte ska beslutas på årsmöten. Det bör istället ske i verksamheten, som löpande har full koll på olika parametrar som kostnader, intäkter, investeringsbehov etcetera. Värt att nämna är också att vi står inför ett samgående med andra Friskisföreningar och ska synka våra priser och villkor med dem senare i år. Med det sagt tar vi med oss motionärens input i de fortsatta diskussionerna om frysningsregler och andra villkor.

Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande.

12. Fysisk aktivitet på recept hela året

Nuläge, problem

Under 2023 kunde jag använda mig av fysiskt aktivitet på recept under hela året. 2024 hade reglerna ändrats till att man endast kunde använda sig av träning på recept för tre månader per kalenderår.

Möjligheten att få träna med fysisk aktivitet på recept gör att personer som ofta är i en sämre ekonomisk situation till följd av både inkomstbortfall samt avgifter för vård som uppgår till över 4000 kronor per år. Därmed kan möjligheten för personer med friskvård på recept att ha råd att köpa vara begränsade

Yrkande

Jag yrkar att Friskis och Svettis ändrar sina regler så att personer som har fysisk aktivitet på recept får möjlighet att använda sig av träning på recept på samma villkor som idag, fast utan begränsning på tre månader per kalenderår.

Victor Nilsson

Styrelsens svar på motion 12

Styrelsen har all förståelse för önskemålet i motionen och delar beskrivningen att det är av stor vikt att personer med fysisk aktivitet på recept får förmånliga möjligheter att komma igång med träning.

Här är det på sin plats att göra en kort utläggning om föreningens namn: Friskis&Svettis. Det består av tre betydelsebärande delar. Friskis är anpassad träning för dem som av olika anledningar inte kan träna fullt ut. Svettis är träning för dem som kan köra på med träningen inom det ordinarie utbudet. &-tecknet symboliserar bryggan mellan dem - att komma igång med anpassad träning för att sedan kunna komma in i en långsiktig vana med löpande träning. Vilket också är tanken med fysisk aktivitet på recept - att få hjälp att komma in i en långsiktig vana.

Mot den bakgrunden är det inte konstigt att Friskis&Svettis Stockholm, till skillnad från många andra träningsaktörer, länge haft rabatterade priser för medlemmar med fysisk aktivitet på recept. Viktigt att komma ihåg är att föreningen inte får något bidrag från staten för denna rabatt. Likaså att vi är en förening utan vinstintresse, där eventuella överskott förs tillbaka in i verksamheten.



Faktum är också att den 6 mars skedde flera förändringar inom området (som inte var kända när motionen skrevs): Den period som personer med fysisk aktivitet på recept kan träna med rabatt, har förlängts. På så vis har medlemmen längre tid på sig att komma igång och skapa en ny vana. Kortet har också gjorts om till ett abonnemang, bundet 6 månader och med ett förmånligare pris under 12 månader. Medlemmen betalar alltså per månad istället för som tidigare hela kortet på en gång. Det gör att fler kan få möjlighet att befästa en ny vana. Styrelsen instämmer således i andemeningen i motionen och ser att den förändring som nyligen genomförts går i linje med motionen. Vi ser dock inte att årsmötet ska besluta om priser och villkor för enskilda träningskort så som yrkas i motionen. Den typen av beslut behöver tas i verksamheten, där det finns full insyn i föreningens kostnader, intäkter och övriga förutsättningar.

Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta att avslå motionen med vad som anförts i styrelsens yttrande.

13. Öka antal bokningar

Nuläge, problem

Just nu är det möjligt att boka endast 5 träningspass per vecka. För oss som gärna tränar mer än så är det för lite. Då trycket är högt på många pass, snabbt fullbokat och långa väntelistor, är det nödvändigt att boka en vecka i förväg för att säkert få plats. Detta innebär att man låser fast sina bokningar utan möjlighet att boka fler den veckan. Det bästa vore därför om det fanns möjlighet till 7 bokningar, men även 6 st skulle ge mer flexibilitet, ökad träningsupplevelse och tillfredsställelse.

Yrkande

Jag yrkar att öka antalet bokningar per vecka till 6-7 st

Pernilla Willman

Styrelsens svar på motion 13

Styrelsen förstår önskan att träna ofta - Friskispass har en tendens att skapa ett sug efter mer!

Bra att veta i sammanhanget är att varje medlem förvisso bara kan ha fem bokningar åt gången framåt i tiden. Men när man genomfört ett pass, är det fritt fram att boka ett nytt pass under den kommande 7-dagarsperioden. Är passet man önskar gå på fullbokat går det åtminstone att ställa sig i kö. Även på fullbokade pass uppstår ofta lediga platser. Avbokning måste göras 90 minuter innan passen börjar och kan bokas 15 minuter före passtart. Det finns alltså ofta möjlighet att få en plats även på till synes fullbokade pass. Och det finns möjlighet att boka och träna mer än 5 pass i veckan.

Bokningsreglerna är framtagna för att passa så många som möjligt och är gemensamma för hela Friskisrörelsen. Friskis&Svette Stockholm kan således inte fatta beslut om att ändra reglerna.

Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande.

14. Sökfunktion på ledare och låtlista

Nuläge, problem

Hej det vore bra att som tidigare kunna söka på ledare utöver pass och anläggning. Samt ha tillgång till förteckning av ledarens låtlista ifall man vill hitta låten på egen hand.

Yrkande

Jag yrkar tillgång till sökfunktion på ledare och förteckning av låtlista.

Agneta Zajac

Styrelsens svar på motion 14

Styrelsen har full förståelse för önskemålet att kunna söka på ledare. Passbokningen är en viktig del av träningsupplevelsen och föreningens strävan är att den ska fungera så bra som möjligt och att det ska vara lätt att boka. Vi driver på för att vår systemleverantör ska utveckla funktionalitet och förbättringar introduceras löpande. Ledarsök har hög prioritet och vi jobbar på att lansera funktionen så snart som möjligt.

Styrelsen har också förståelse för önskemålet att ha tillgång till ledarens låtlista för att hitta låtar på egen hand. På Friskis&Svette väljer ledaren själv sin musik och de flesta skapar låtlistan i ett program som heter Fitnessplayer och den låtlistan kan de inte dela med sig av till medlemmarna. Ledarna kan inte heller spela upp musiken på sitt pass från Spotify på grund av rättighetsskäl. Det vi kan tipsa om är att du som medlem alltid är välkommen att fråga ledaren om låtar i samband med passet. Det finns också olika appar som hjälper till att identifiera musik som spelas upp.

Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att anse yrkandet om ledarsök besvarat med vad som anförts i styrelsens yttrande.

att avslå yrkandet om förteckning av låtlista utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande.

15. Från ungdomsgård till ett gym igen

Nuläge, problem

På många av gymmen idag är det mellan ca 14-19 dessvärre en ungdomsgård. Stora gäng ockuperar maskiner, ytor och redskap. Det är ofta stökigt, högljutt och allmänt respektlöst mot övriga medlemmar. Detta hängande på gymmen påverkar andra medlemmar i den mån att träningen inte alltid kan genomföras på ett säkert sätt (då ungdomarna går in i de som aktivt tränar och inte respekterar utrymmet), maskiner och redskap finns inte tillgängligt för alla samt den allmänna trivseln och tryggheten är låg.

Yrkande

Jag yrkar att något av följande görs:

- förhöjd åldersgräns på medlemskap
- en begränsning på tiderna denna åldersgrupp får vistas



- på gymmet
- att varje anläggning anställer personal som ansvarat för att bortarbete ungdomsgårdskulturen
- begränsa tiden de har på sig att träna för att effektivisera deras träning

Malin Abrahamsson

Styrelsens svar på motion 15

Hos oss är alla välkomna, vi gör ingen skillnad på våra mHos oss är alla välkomna, vi gör ingen skillnad på våra medlemmar, vi är glada för alla som har hittat sin träningslust hos oss.

När det är många människor som ska samsas på samma yta, så behöver alla visa omtänksamhet.

Vi i styrelsen är glada över att så många ungdomar har valt oss för sin träning, ungdomar mellan 13-17 utgör ca 8,3% av våra medlemmar, detta är extra glädjande eftersom ohälsotalen hos barn & ungdomar ökar. För att de ska känna sig välkomna och inte stöta sig med en äldre målgrupp så har styrelsen och verksamhetsledningen initierat följande åtgärder, vissa kommer att genomföras andra är redan påbörjade.

- På de anläggningar där vi har sett att vi har många tonåringar som tränar, erbjuder vi nu en ökad tillgänglighet i form av anställda tränare på plats. Hittills omfattas F&S Kungsholmen, Solna, Skanstull, Sickla och Abrahamsberg.
- Flera av våra ideella tränare har tagit extra pass under terminsstart då trycket är extra högt.
- I år testar vi "Gymtour" på två anläggningar. Här får yngre tonåringar en enklare genomgång av gymmet, trivselregler och inspiration i träning med en träningskompis.
- Vi har också introducerat en ny funktionärsroll, gymvärd, för ökad närvaro i gymmen. Gymvärden har även som uppgift att se till att det är snyggt på gymmet.
- Vidare har vi höjt åldersgränsen på våra anläggningar från det år man fyller 13 till den dag man fyller 13.
- Åldersgränsen för provträning är höjd till 15 år.
- Vi har också höjt åldersgränsen för att träna på obemannad tid till 15 år.

Ytterligare en åtgärd vi alla kan hjälpas åt med för att bidra till en god gymkultur är att själva föregå med gott exempel och till exempel prata med andra medlemmar som ockuperar maskiner.

Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

- att anse yrkandena om begränsning av tiderna, samt ökad närvaro i gymmet, besvarade med vad som anförts i styrelsens yttrande.
- att avslå yrkandena om att höja åldern för medlemskap eller utestänga unga under vissa tider utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande.

16. Önskar anläggning i Älvsjö

Nuläge, problem

Älvsjöområdet utvecklas snabbt. Även Österberga, Örby, Stureby, Högdalen, Bandhagen. Vi behöver åka långt till träningsplatser just nu.

Yrkande

Vi yrkar att kunna träna i Älvsjöområdet!

Wivian Sällström

17. Friskis på Värmdö

Nuläge, problem

Jag föreslår att F&S utreder om möjligheten att starta verksamhet på Värmdö. Det finns en del etableringar, men jag tror F&S skulle vara ett välkommet komplement. Idag får värmdöborna åka till Orminge eller Sickla för närmaste anläggning. Efter det att BodyJoy senare SATS stängde anläggningen i Mölnvik, finns lokaler som varit gym, kanske bara att flytta in?

Yrkande

Jag yrkar att F&S utreder om att starta en anläggning på Värmdö, primärt i Mölnvik men även andra platser kan vara aktuella.

Björn Laurin

Styrelsens svar på motion 16, 17

Styrelsen skulle önska att vi hade anläggningar med större närhet över hela Stockholmsregionen. Styrelsen håller med om att både Älvsjö och Värmdö är intressanta områden för oss att finnas i. Vi har under det senaste året varit i diskussion med fastighetsägare i just dessa områden men av olika anledningar har vi inte gått hela vägen till att öppna nya anläggningar där. När etablering av en anläggning ska ske är det många olika faktorer som ska vägas in: kollektivtrafik, prisbild, lokalens förutsättningar, golv/tak osv är alla viktiga delar i beslut kring lokalisering. Därför är det inte heller lämpligt att årsmötet fattar beslut om exakt lokalisering.

Under pandemin och efterdyningarna av pandemin har den etableringsstrategi som togs fram före pandemin inte kunnat realiseras. I verksamhetsplanen för 2024 finns en nyetablering av anläggning, var den kommer att hamna vet vi ännu inte, men styrelsen tar tacksamt emot tips på lokaler.

Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

- att bifalla yrkandet om att utreda möjligheten att öppna anläggningar i angivna områden utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande.
- att avslå yrkandet om att årsmötet ska besluta om att öppna anläggning på en angiven plats.

18. Friskis Kista

Nuläge, problem

Sedan Friskis Kista stängde pga hög lokalhyra saknar vi som bor och arbetar i Kista med omnejd en anläggning för jympa. Sundbyberg och Abrahamsberg är svåra att ta sig till pga dåliga tvärförbindelser och Solna har ett gympapass i veckan som går fredag 11:30.

Kista bygger ut med många nya bostäder samtidigt som närområdena också bygger ut med bostäder just nu. När sammanslagningen med Sollentuna blir klar kommer de som



bor i södra Sollentuna kunna utnyttja en Kista anläggning då den blir närmare än befintliga anläggningar i Sollentuna. Det finns därför underlag redan idag för att åter öppna en anläggning med potentiell tillväxt i Kista.

Yrkande

Jag yrkar att det åter öppnas en anläggning i Kista. Om man inte kan hitta lämplig lokal under året så yrkar jag på att den tidigare lokalen öppnas igen tillfälligt tills en ny lokal har hittats.

Maya Khullar

19. Anläggning Kista

Nuläge, problem

Förra året stängde Friskis och Svettis ner träningslokalen i Kista. Anledning till det var dyr lokalhyra. Ett år senare kan man konstatera att stängningen har lämnat ett stort tomrum för de som bor i Kista och tränade där, som uppskattade lokalen och föreningen mycket. Många som tränade där var tvungna att lämna Friskis och Svettis. Det fanns inte utrymme i deras budget för att köpa månadskort till kollektivtrafiken för att ta sig till andra lokaler.

Yrkande

Jag yrkar att öppna upp en anläggning i Kista igen. Finns det utrymme i budgeten nu när föreningar slagits samman att öppna upp Kista igen? Det planeras att bygga många bostäder i Kista och jag är helt övertygad om att det finns ett behov av en träningsanläggning i Kista. Med bra marknadsföring kan Friskis och Svettis locka till sig många nya medlemmar i området. Det är jag helt övertygad om.

Sandra Lee

20. Etablering av ny anläggning i Kista

Nuläge, problem

Det är nu 9 månader sedan Friskis stängde anläggningen i Kista av olika anledningar. Flera lokaler står tomma i bl a centrum och det borde ligga i hyresvärdarnas intresse att få in hyresgäst. Det byggs mycket bostäder i området och i o m sammanslagningen av Stockholmsföreningarna blir det bättre ekonomi. Flertalet av motionärerna från Kista har inte möjlighet att ta sig till annan ort för att träna.

Yrkande

Jag yrkar att årsmötet beslutar om att en strategisk plan upprättas för återkomst av anläggning i Kista.

Sari Taavitsainen

Styrelsens svar på motion 18, 19, 20

Det var med stor sorg och vanda som föreningen fattade beslutet att inte förnya hyresavtalet utan lägga ner F&S Kista. Anläggningen fanns i nästan två decennier, gjorde viktiga insatser i närområdet och betydde mycket för medlemmarna. Men de yttre förutsättningarna var inte på vår sida. Anläggningen bar inte sina kostnader för personal, drift och hyror, utan drogs med minskande medlemstal även långt före pandemin.

Ändå gjorde vi en lång rad insatser i syfte att få fler medlemmar till anläggningen. Vi förlängde öppettiderna,

utvecklade rollen Tonårsinspiratör, genomförde lokala funktionärsrekryteringar, disponerade om ytorna, installerade Spin Play och genomförde en lång rad marknadsföringsinsatser. Tyvärr gav inga av dessa åtgärder det resultat vi alla hoppats på. Tvärtom, medlemsantalet fortsatte att sjunka.

Det är inte första gången vi tvingats fatta den typen av beslut och när det sker, sker det med stor vanda. Ett par år tidigare stängdes vår anläggning på Gärdet. Styrelsen skulle önska att vi hade anläggningar med större närhet över hela Stockholmsregionen, så även i Kista.

När etablering av en anläggning ska ske är det många olika faktorer som ska vägas in, kollektivtrafik, prisbild, lokalens förutsättningar, golv/tak osv är alla viktiga delar i beslut kring lokalisering. Nu när vi står inför ett sammangående med 8 andra föreningar så öppnar sig flera möjligheter för målgruppen i Kista med tillgång till F&S Häggvik och F&S Barkarby. Och F&S Solna ligger bara 7 minuter bort med tunnelbanan.

I verksamhetsplanen för 2024 finns en nyetablering av anläggning, var den kommer att hamna vet vi ännu inte, men styrelsen tar tacksamt emot tips på lokaler.

Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att bifalla yrkandet om att se över etableringsstrategin utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande.
att avslå yrkandena som rör nyetablering respektive återöppning av träningsanläggningen i Kista utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande.