



## Motion 1

### Förslag till förbättring- spegel i träningslokalen

#### Bakgrund till förslaget

Jag heter Gustav Nordin och är en flitig användare av gymmet. Jag har varit medlem i över 2 år och har därför varit med flytten från Åda. En viktig sak som jag saknar från den gamla lokalen är en bra positionerad spegel som går att användas vid träning med hantlar eller i kabelmaskin.

#### Förslag

Jag menar därför att en spegel behöver placeras över kettlebellstället, där det i dagsläget sitter en "torka av redskap efter användning"-skylt. Spegeln bör vara 2-3 meter bred för att möjliggöra användning av flera personer samtidigt. Höjden på spegeln kommer att behöva vara åtminstone så att överkroppen syns när man sitter på en bänk.

#### Skäl till förslaget

Spegeln skulle möjliggöra korrigering av lyftteknik utan att kräva antingen en träningskompis eller att behöva spela in sig själv under träning. I gamla lokalen fanns en sådan spegel, men nu är den i stället flyttad till skivstången, vilket är ett bra tillägg. Dock skulle ytterligare en spegel underlätta för att inte behöva titta på den som eventuellt använder skivstången. Denna förbättringsidé är jag inte heller ensam om, då jag har diskuterat tanken med minst 2 andra medlemmar som delar min åsikt.

#### Datum

2025-01-26

#### Inskickad av

Gustav Nordin

## Styrelsens svar

Gymmet är fortfarande under utvecklingsfasen sen flytten. Hantlarna och skivstångsställningen kommer att byta plats; så att hantlarna hamnar under speglarna. Detta kommer att göra gymmet mer luftigt och tillgängligt.

Motionen anses därmed vara besvarad.



## Motion 2

### Förslag till förbättring- Pantinsamlare

#### Bakgrund till förslaget

Jag heter Gustav Nordin och flera gånger tar jag eller mina träningskompisar med pantburkar, för att dricka under träningspasset. Problemet är att när man druckit klart finns det endast vanliga soptunnor att slänga panten, som både känns fel och opassande.

#### Förslag

Det är därför jag anser att en pant insamlare är en nödvändighet. Storleken behöver inte vara stor eller tömmas flitigt (ungefär samma tid som papperstunnan).

#### Skäl till förslaget

Om det inte finns en pantinsamlare kommer det kräva extra jobb för att plocka ur pant från papperstunnan när den ska tömmas, därför underlättar det för dem som tömmer sopor. En pantinsamlare kan också möjliggöra en extra insamling av små summor som kanske kan bidra till fika eller andra små saker.

#### Datum

2025-02-01

#### Inskickad av

Gustav Nordin

## Styrelsens svar

Styrelsen tycker det är ett utmärkt förslag och har köpt wellpappkärl från Pantamera som ställts ut i gymlokalen.



### Motion 3

#### Kadensangivning

##### **Bakgrund**

Följande motion/förslag avser förbättringar på våra spinningpass

##### **Förslag**

Ledare informerar om kadensen i musiken

##### **Skäl till förslag**

Kadensangivning tydliggör vilket motstånd som passar i kommande del av passet och kan även hjälpa till avseende i vilken känsla som vill förmedlas. Ett bra "verktyg" när man har vant sig vid det och ett bra komplement till Borgskalan

##### **Datum**

2025-01-26

##### **Inskickad av**

Maria Joshua, Bo Temrell

### Styrelsens svar

Styrelsen yrkar bifall till motionen.



## Motion 4

### Bakgrund

*Följande motioner/förslag avser förbättringar/anpassningar i våra nya lokaler:*

#### 1. Spinningsalen:

a) Förslag: Spegelvägg önskas

Skäl till förslag: För att kunna se sig själv och vid behov justera sin egen position

### Styrelsens svar

Redskapen i gymmet kommer att flyttas i samband med en ommöblering. Behovet av ytterligare speglar kommer att framgå i och med detta. Styrelsen föreslår därför att beslut i frågan tas längre fram.

b) Förslag: Möjlighet att dämpa ljuset under passen

Skäl till förslag: Genom att dämpa belysningen ges möjlighet till en stunds "mindfulness" under passen.

### Styrelsens svar

Samtliga våra lokaler på Nero har en dimbar belysning. Motionen får därför anses besvarad.

c) Förslag: Ytterligare högtalare

Skäl till förslag: Jämnare ljud i hela salen

### Styrelsens svar

Den ekonomiska situationen är ansträngd för närvarande. Styrelsen föreslår att frågan tas upp i ett senare skede när ekonomin är stabil

d) Förslag: Förbättrad ventilation

Skäl till förslag: Ojämn ventilation i salen ger sämre luft på vissa ställen

### Styrelsens svar

Problemet kommer att diskuteras med hyresvärden.

#### 2. Stora salen:

a) Förslag: Viktställ önskas



Skäl till förslag: Lättare att hålla rent med ett ställ och lättare att hålla ordning

### Styrelsens svar

Styrelsen undersöker olika möjligheter med hänsyn till den ekonomiska situationen.

### 3. Gemensamma utrymmen; Omklädningsrum, entré mm

#### Entre

a) Förslag: Skoställ för hela anläggningen i entrén (Vägghängda sektioner)

Skäl till förslag: För förbättrad inomhusmiljö.

b) Förslag: Skoförbud från och med trappen

Skäl till förslag: För förbättrad inomhusmiljö

### Styrelsens svar a) och b)

Frågan har tidigare tagits upp och föreningen har kontaktat några av de övriga hyresgästerna på Nero Center. Det finns inget allmänt intresse av att ha en skogräns i entrehallen varför vi endast kan bestämma om skogräns för våra medlemmar vilket inte anses praktiskt under rådande förhållanden

Styrelsen yrkar på avslag till motionen.

#### Övre hall

c) Förslag: Placera ut papperskorg(ar)

Skäl till förslag: För förbättrad inomhusmiljö

#### Omklädningsrum

d) Förslag: Papperskorg i omklädningsrummet (utöver den som finns i toaletten)

Skäl till förslag: För förbättrad ordning

e) Förslag: Pappershållare i anslutning till duscharna

Skäl till förslag: För att underlätta renhållning av golvbrunnarna (massor med hår i damernas

f) Förslag: Byta ut trasiga blandare /duschar.

Skäl till förslag: Borde ingå i vanligt underhåll



g) Förslag: Utöka städning  
Skäl till förslag: Mycket smutsigt i de gemensamma utrymmena

**Parkering**

h) Förslag: Skapa fler möjligheter till parkering

Skäl till förslag: Otillräckligt antal

**Datum:** 2025-01-26

**Motionärer:** Maria Joshua, Bo Temrell

**Styrelsens svar c) till h)**

Förslagen kommer att tas upp i vår löpande underhållsdialog med hyresvärderna. Friskis har dock inget mandat att hantera dessa frågor eftersom de alla ingår i gemensamma resurser till alla hyresgästerna.

Motionen anses därmed besvarad.