

# friskis



Friskis & Svettis Karlskrona

---

## PROTOKOLL

### Årsmöte för Friskis & Svettis Karlskrona

Datum: 2020 – 03 – 26

1. Årsmötet förklaras öppnat.
2. Val av ordförande för årsmötet:  
Ralph Harlid väljs.
3. Val av sekreterare för årsmötet:  
Maria Persson väljs.
4. Fastställande av röstlängd för årsmötet.
5. Val av protokolljusterare, tillika rösträknare:  
Fredrik Einarsson väljs.
6. Årsmötet förklaras utlyst enligt stadgarna.
7. Dagordning och procedurregler fastställs.
8. Föregående årsmötesprotokoll följs upp.
9. a) Verksamhetschef Lotta Greenwood föredrar verksamhetsberättelse 2019.

b) Styrelsens kassör Carina Sahlén föredrar förvaltningsberättelse, resultat- och balansräkning, för 2019.

10. Föredragning av revisionsberättelse för 2019.

11. Årsmötet beslutar om ansvarsfrihet för styrelsens ledamöter.

12. Årsmötet fastställer medlemsavgift för 2021 med 200 kr (oförändrad).

13. Behandling av proposition:

Förslag till ändring i stadgarna med utgångspunkt i beslut från Riks årsstämma.

a) Medlem som senast tolv veckor innan årsmötet, betalat medlemsavgift och fyller lägst 12 år, har rösträtt på mötet.

b) Föreningen ska ha två lekmannarevisorer alternativt en lekmannarevisor samt en auktoriserad revisor eller alternativt ett revisionsbolag med såväl auktoriserade som godkända revisorer.

Årsmötet beslutar om ändring i stadgarna för Friskis & Svettis Karlskrona enligt förslag.

14. Inga motioner är föreslagna.

15. Verksamhetschef Lotta Greenwood presenterar förslag till verksamhetsplan och budget för innevarande verksamhetsår, 2020.

Årsmötet beslutar om verksamhetsplan och budget för 2020 enligt förslag.

16. Årsmötet beslutar om oförändrat arvode, vilket betyder inget arvode, för såväl revisorer som styrelse.

17. Val av styrelseledamöter enligt valberedningens förslag:

Årsmötet väljer Anders Hagert till ordförande, tillika styrelseordförande för Blåport AB, för en tid av ett (1) år.

Till styrelseledamöter för en tid av två (2) år väljer årsmötet Angelica Strandberg (omval), Maria Persson (omval), Viktor Hellerstedt (nyval).

Till revisor och revisorssuppleant väljs för en tid av ett (1) år Anders Larsson (omval) och Ingeborg Green (omval).

Till ledamöter i valberedningen för kommande verksamhetsår väljs Charlotte Clemenz, Fredrik Einarsson och Pia Holgersson.

Ledamöterna Jonas Johansson, Susann Swahn och Carina Sahlén har ett (1) år kvar på mandatperioden.

Avgående ledamöter: Ralph Harlid, ordförande, och Peter Nilsson, ledamot, avtackas av årsmötet.

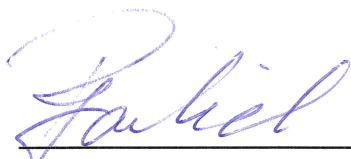


18. Årsmötet fastställer arbetsordning för valberedningen.

19. Övriga frågor:

Tydliggörande avseende information till styrelsen om förslag till nya ledamöter inför årsmötet.

20. Ordförande avslutar årsmötet och tackar ledamöter och verksamhetschef samt personal.




Ralph Harlid  
Ordförande



Maria Persson  
Sekreterare

Justeras:



Fredrik Einarsson



# Årsredovisning

för

## Friskis & Sveltis Karlskrona

835000-7517

Räkenskapsåret

**2019-01-01 - 2019-12-31**

### Innehållsförteckning:

### Sida

Förvaltningsberättelse	1
Resultaträkning	2
Balansräkning	3-4
Noter	5
Underskrifter	6

## Förvaltningsberättelse

Styrelsen för Friskis & Svettis Karlskrona, 835000-7517, får härmed avge årsredovisning för räkenskapsåret 2019.

Årsredovisningen är upprättad i svenska kronor, SEK.

<b>Flerårsöversikt</b>	2019	2018	2017	Belopp i Tkr
				2016
Nettoomsättning	714	740	741	3 946
Resultat efter finansiella poster	107	44	64	-3 434
Soliditet, %	NEG	NEG	Neg	Neg

## Resultaträkning

<i>Belopp i kr</i>	<i>Not</i>	<i>2019-01-01- 2019-12-31</i>	<i>2018-01-01- 2018-12-31</i>
<b>Föreningens intäkter</b>			
Nettoomsättning		714 066	739 768
Övriga rörelseintäkter		20 039	-
<b>Summa föreningens intäkter</b>		<u>734 105</u>	<u>739 768</u>
<b>Föreningens kostnader</b>			
Riksråd, STIM mm		-215 594	-205 199
Friskispressen		-38 000	-46 300
Annonser och marknadsföring		-2 685	-2 898
Övriga kostnader		-370 745	-441 227
<b>Summa rörelsekostnader</b>		<u>-627 024</u>	<u>-695 624</u>
<b>Rörelseresultat</b>		107 081	44 144
<b>Finansiella poster</b>			
<b>Resultat efter finansiella poster</b>		<u>107 081</u>	<u>44 144</u>
<b>Bokslutsdispositioner</b>			
<b>Resultat före skatt</b>		<u>107 081</u>	<u>44 144</u>
<b>Skatter</b>			
Skatt på årets resultat		-	14 410
<b>Årets resultat</b>		<u>107 081</u>	<u>58 554</u>

## Balansräkning

<i>Belopp i kr</i>	<i>Not</i>	<i>2019-12-31</i>	<i>2018-12-31</i>
<b>TILLGÅNGAR</b>			
<b>Anläggningstillgångar</b>			
<i>Finansiella anläggningstillgångar</i>			
Andelar i koncernföretag	2	176 000	176 000
Summa finansiella anläggningstillgångar		176 000	176 000
<b>Summa anläggningstillgångar</b>		176 000	176 000
<b>Omsättningstillgångar</b>			
<i>Kortfristiga fordringar</i>			
Övriga fordringar		109	109
Summa kortfristiga fordringar		109	109
<i>Kassa och bank</i>			
Kassa och bank		14 576	5 464
Summa kassa och bank		14 576	5 464
<b>Summa omsättningstillgångar</b>		14 685	5 573
<b>SUMMA TILLGÅNGAR</b>		190 685	181 573

## Balansräkning

<i>Belopp i kr</i>	<i>Not</i>	<i>2019-12-31</i>	<i>2018-12-31</i>
<b>EGET KAPITAL OCH SKULDER</b>			
<b><i>Eget kapital</i></b>			
<i>Fritt eget kapital</i>			
Balanserat resultat		-3 375 767	-3 434 322
Årets resultat		107 081	58 554
Summa fritt eget kapital		-3 268 686	-3 375 768
<b>Summa eget kapital</b>	<b>3</b>	-3 268 686	-3 375 768
<b><i>Kortfristiga skulder</i></b>			
Övriga skulder		3 449 122	3 165 106
Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter		10 249	392 235
Summa kortfristiga skulder		3 459 371	3 557 341
<b>SUMMA EGET KAPITAL OCH SKULDER</b>		190 685	181 573

## Noter

Belopp i kr om inget annat anges.

### Not 1 Redovisningsprinciper

Årsredovisningen har upprättats i enlighet med Årsredovisningslagen och Bokföringsnämndens allmänna råd BFNAR 2016:10 Årsredovisning i mindre företag.

#### **Definition av nyckeltal**

##### *Nettoomsättning*

Rörelsens huvudintäkter, fakturerade kostnader, sidointäkter samt intäktskorrigeringar.

##### *Resultat efter finansiella poster*

Resultat efter finansiella intäkter och kostnader, men före bokslutsdispositioner och skatter.

##### *Soliditet*

Justerat eget kapital (eget kapital och obeskattade reserver med avdrag för uppskjuten skatt) i procent av balansomslutning.

### Not 2 Andelar i koncernföretag

	2019-12-31	2018-12-31
Akkumulerade anskaffningsvärden:		
Ingående anskaffningsvärden	176 000	176 000
Utgående ackumulerade anskaffningsvärden	176 000	176 000
Utgående redovisat värde	176 000	176 000


### Not 3 Eget kapital

	<i>Fritt eget kapital</i>	<i>Totalt</i>
Vid årets början	-3 375 767	-3 375 767
Årets resultat	107 081	107 081
<b>Vid årets slut</b>	<b>-3 268 686</b>	<b>-3 268 686</b>

## Underskrifter

Karlskrona 2020-03-26

Ralph Harlid  
Styrelseordförande



Angelica Strandberg  
Vice ordförande



Carina Sahlen




Jonas Johansson



Peter Nilsson

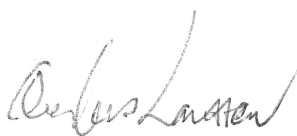


Susann Swahn




Maria Persson

Vår revisionsberättelse har lämnats den 26 mars 2020



Anders Larsson  
Revisor



Ingeborg Green  
Revisor





## Revisionsberättelse

Undertecknade revisorer har granskat räkenskaperna för Friskis & Sveltis i Karlskrona för tiden 1 januari – 31 december 2019

Vi har tagit del av föreningens räkenskaper.  
Granskningen har inte givit anledning till anmärkning.

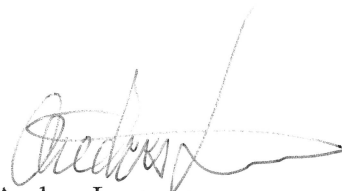
Vi tillstyrker att årets resultat förs i ny räkning på så sätt som styrelsen föreslår.

Vi tillstyrker att föreningens styrelse beviljas ansvarsfrihet för den tid revisionen omfattar.

Karlskrona den 19 mars 2020



Ingeborg Green



Anders Larsson



# Proposition 1

## Ändring av stadgar

Som en konsekvens av förändringarna i Riksidrottsförbundets (RF) normalstadgar gällande åldersgräns samt att Friskis&Svettis Riksstämman 2019 beslutat att anta RFs ändring behöver F&S Karlskrona följa dessa ändringar.

### **Ny lydelse i punkt 5.3**

Rösträtt samt yttrande- och förslagsrätt på årsmötet

Medlem, som, senast tolv veckor innan årsmötet, betalat medlemsavgift och fyller lägst 12 år under innevarande år har rösträtt på mötet.

Rösträtten är personlig. Även hedersmedlem har rösträtt på årsmötet.

Medlem som inte har rösträtt har dock rätt att yttra sig om årsmötet så beslutar.

Förändringen i punkten 9.1 handlar om att förenkla för föreningar att bedriva verksamhet. På Riksstämman 2019 beslutade att stadgarna ändras i linje med de riktlinjer som RF rekommenderar och som grundar sig i Bolagsverkets riktlinjer för årsredovisningar och revisorskrav (vilka även reglerar krav på ideella föreningar) som i sin tur bygger på bland annat bokföringslagen och årsredovisningslagen.

### **Ny lydelse i punkt 9.1**

Föreningen ska ha två lekmannarevisorer alternativt en lekmannarevisor samt en auktoriserad revisor eller alternativt ett revisionsbolag med såväl auktoriserade som godkända revisorer.

I valet av revisorer och revisorssuppleanter får inte styrelseledamöterna delta.

Revisorerna ska, enligt god revisionssed, granska föreningens årsredovisning och räkenskaper samt styrelsens förvaltning. Revisorerna har rätt att löpande få ta del av föreningens räkenskaper, årsmötes- och styrelseprotokoll och övriga handlingar. Senast tre veckor före årsmötet ska revisorerna lämna revisionsberättelsen till styrelsen.

Se förtydligande i bilaga till proposition 1

**Styrelsen föreslår årsmötet att besluta**

**att förändring i stadgarna görs enligt förslag**



## Bilaga till proposition 1

### **Nuvarande lydelse i punkt 5.3**

Rösträtt samt yttrande- och förslagsrätt på årsmötet

Medlem, som, senast tolv veckor innan årsmötet, betalat medlemsavgift och fyller lägst 15 år under innevarande år har rösträtt på mötet.

Rösträtten är personlig. Även hedersmedlem har rösträtt på årsmötet. Medlem som inte har rösträtt har dock rätt att yttra sig om årsmötet så beslutar.

### **Förslag på ny lydelse i punkt 5.3**

Rösträtt samt yttrande- och förslagsrätt på årsmötet

Medlem, som, senast tolv veckor innan årsmötet, betalat medlemsavgift och fyller lägst 12 år under innevarande år har rösträtt på mötet.

Rösträtten är personlig. Även hedersmedlem har rösträtt på årsmötet. Medlem som inte har rösträtt har dock rätt att yttra sig om årsmötet så beslutar.

### **Nuvarande lydelse i punkt 9.1**

Föreningen ska ha två revisorer, varav en ska vara godkänd alternativt auktoriserad samt en revisorssuppleant eller ett revisionsbolag med såväl auktoriserade som godkända revisorer.

I valet av revisorer och revisorssuppleanter får inte styrelseledamöterna delta.

Revisorerna ska, enligt god revisionssed, granska föreningens årsredovisning och räkenskaper samt styrelsens förvaltning. Revisorerna har rätt att löpande få ta del av föreningens räkenskaper, årsmötes- och styrelseprotokoll och övriga handlingar. Senast tre veckor före årsmötet ska revisorerna lämna revisionsberättelsen till styrelsen.

### **Förslag på ny lydelse i punkt 9.1**

Föreningen ska ha två lekmanarevisorer alternativt en lekmanarevisor samt en auktoriserad revisor eller alternativt ett revisionsbolag med såväl auktoriserade som godkända revisorer.

I valet av revisorer och revisorssuppleanter får inte styrelseledamöterna delta.

Revisorerna ska, enligt god revisionssed, granska föreningens årsredovisning och räkenskaper samt styrelsens förvaltning. Revisorerna har rätt att löpande få ta del av föreningens räkenskaper, årsmötes- och styrelseprotokoll och övriga handlingar. Senast tre veckor före årsmötet ska revisorerna lämna revisionsberättelsen till styrelsen.

# friskis



Verksamhetsberättelse 2019

F&S Karlskrona och Blåport AB

## Friskis&Svettis Karlskrona och Blåport AB

IF Friskis&Svettis Karlskrona är en allmännyttig ideell idrottsförening vars idé är att erbjuda lustfylld lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Visionen är ett leende som kommer av välmående vid och efter träning. Föreningens ändamål är att få så många som möjligt att röra på sig.

F&S-rörelsen som består av 160 unika föreningar i Sverige och utomlands. Alla föreningar bedrivs i egna juridiska enheter och eventuellt överskott går alltid tillbaka till verksamheten. Rörelsen hålls samman av en paraplyorganisation – F&S Riks, som äger varumärket, svarar för utbildningen av ledare och tränare samt ansvarar för och utvecklar träningsformerna.

Under 2019 har rörelsen som helhet vuxit. Tillväxten har framförallt skett i storstäderna samtidigt som medlemsantalet har minskat i små och mellanstora städer. Rörelseklyftan i vårt samhälle visar en liknande tendens men inte kopplat till storlek på stad. De som redan tränar, tränar mer och de som sitter still blir fler. Blekinge är ett av länen som har sämre folkhälsa än riksgenomsnittet. Det här är en utveckling åt fel håll och något som vi i Friskis vill vara med och förändra.



Medlemmar i hela Friskisrörelsen

Styrelsen för F&S Karlskrona/Blåport AB har fastlagt de långsiktiga målen samt strategierna för åren 2018 - 2020

### **Växa**

- Friskis&Svettis är en del i fler människors liv på nya och inspirerande sätt

### **Engagera**

- Friskis&Svettis inspirerar till mer engagemang för flera människor

### **Synas**

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

### **Samarbeta**

- Friskis&Svettis är smartare och starkare tillsammans

-



## Innehåll

Friskis&Svettis Karlskrona och Blåport AB .....	2
Ordförande har ordet .....	5
Verksamhetschefen har ordet .....	6
Strategier och fokus för 2019 .....	7
Ändamålsenlig organisation.....	7
Ekonomi i balans med utrymme för utveckling .....	7
Ledarskap och medarbetarskap.....	7
Friskis i siffror .....	8
Medlemmar .....	10
Träningen .....	11
Antidoping.....	12
Lokalen .....	13
Teknik.....	14
Kommunikation och samarbeten.....	14
Rekrytering.....	16
Människorna .....	17



## Ordförande har ordet

### **Tack alla medlemmar, medarbetare, ledare och funkisar för 2019.**

Efter flera år av arbete för att få balans i vår förening så har vi under 2019 fått grepp om våra viktigaste frågor och hur vi ska kunna växa genom att engagera, synas och samarbeta.

Friskis&Svettis Karlskrona har alltid erbjudit en lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet där alla är välkomna. Det är vår idé och en stabil grund att bygga verksamheten på.

Vår vision att vara Karlskronas attraktivaste träningsanläggning ställer höga krav på ledare, anställda, styrelse och hela anläggningen. Det förutsätter att vi har ledare av högsta kvalitet - och det har vi!

Under 2019 har vi fortsatt satsa för att leva upp till den visionen. Vi har ökat tillgängligheten genom ännu generösare öppettider. Vi har sett över vårt träningsutbud och kompletterat det för att nå ännu fler motionärer. Vi har förbättrat gymmet och multihallen för att bättre möta motionärernas behov.

Ett erkännande för vår viktiga roll i samhället fick vi under året genom att vi tilldelades Karlskrona kommuns folkhälsopris för våra insatser för en bättre hälsa i befolkningen. Vi känner oss glada och stolta över att vi bidrar till att fler människor kommer i rörelse.

Jag vill tacka er som bidragit till att skapa lustfylld träning för alla. Ett särskilt tack till våra ledare och anställda. Det är en glädje att vara ordförande omgiven av så inspirerande och kunniga personer och jag ser fram emot att fortsätta utveckla vår verksamhet ännu mer. Sist men absolut inte minst tack till alla motionärer. Det är ni som är Friskis!

Ralph Harlid

Ordförande

Friskis&Svettis Karlskrona

## Verksamhetschefen har ordet

Många vill träna och många gör det men hälsotillståndet i Blekinge är sämre än riksgenomsnittet enligt den folkhälsorapport som Region Blekinge har tagit fram. Vi i Friskis&Svettis gör vad vi kan för att motverka detta. Vi erbjuder en mängd olika träningsformer för att så många som möjligt ska hitta något som de själva gillar. Det är ju först när det är roligt att träna som det blir av. Det är inte säkert att det är roligt direkt för träning kan upplevas som oerhört jobbigt. Att gå från otränad till tränad är ett tålamodskrävande uppdrag. Men att uppleva den effekt som träning ger är obetalbar. En skön känsla av tillfredställelse som jag önskar att alla fick uppleva någon gång. Det mest förekommande misstaget som nya i träningen gör är att gå ut för hårt. Det laddas på med träningar flera dagar i rad och gärna på en nivå som blir för hög för den otränade kroppen som svarar med smärta. Hur kul är det att ha ont? Inte särskilt kul och då är det lätt att träningen förpassas till att vara något för andra. Det går naturligtvis att träna flera dagar efter varandra men då behöver träningsform och intensitet varieras så att kroppen hinner att återhämta sig.

Det händer också att den som är vältränad stannar av och inte får ut effekterna av träningen. Då är det dags att lägga om rutinen och skapa mer variation för att stimulera kropp och knopp. Det finns devisen att man blir bra på det man gör. Därför är variation nyckeln till mycket både i och utanför träningen.

*Lotta Greenwood*



## Strategier och fokus för 2019

- Ändamålsenlig organisation
- Ekonomi i balans med utrymme för utveckling
- Ledarskap och medarbetarskap

Strategierna är vägval för hur våra långsiktiga mål ska uppnås samt hur vi får alla organisationens resurser samordnade för nå dit.

### Ändamålsenlig organisation

Att jobba ändamålsenligt med organisationen blir ett evighetsarbete då organisationens viktigaste del, personalen, rör på sig. Under året har en medarbetare slutat och nyrekrytering av en ny person på posten genomfördes. Vi har funnit en bra potential till att arbeta mer ändamålsenligt men det blir en del stopp och omstart när vi haft personalomsättning.

Vi har dramatiskt ändrat vår bemanning i receptionen genom att i oktober införa det flexibla gymmet som har öppet mellan klockan 05-23. Med möjligheten att träna och komma in i lokalen nästan när som helst så är behovet av en bemannad reception störst när vi har gruppträningspass.

### Ekonomi i balans med utrymme för utveckling

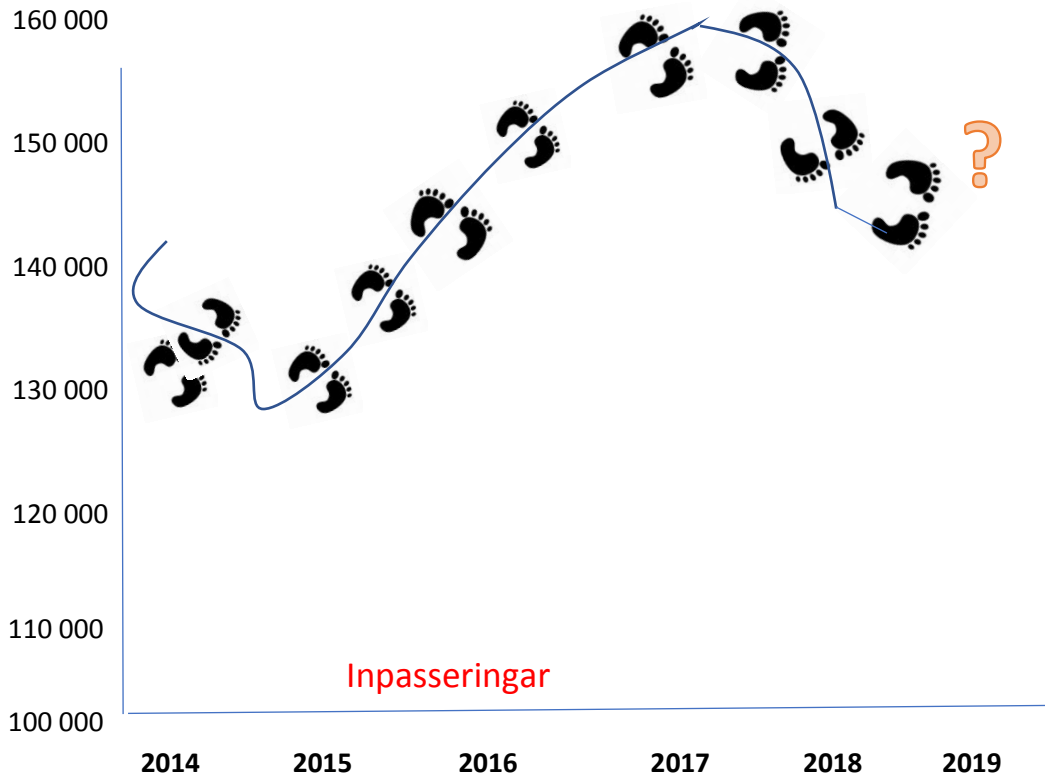
Vi har gjort det mesta som går att göra för att öka våra intäkter och minska våra kostnader men det har inte räckt till. Förhandling och dialog med fastighetsägaren under vintern 2019 har mynnat ut i en del åtgärder som ännu inte fått effekt. Vi har inte en ekonomi i balans med utrymme för utveckling.

### Ledarskap och medarbetarskap

I Friskis&Svettis finns ledare på flera olika nivåer. Vi har styrelse, ansvariga och anställda på kansliet, gruppleddare för olika delar av verksamheten, ledare och tränare i verksamheten samt andra ideella resurser.

Under 2019 har vi fortsatt att arbeta för att alla som är engagerade ska vara uppdaterade på var vi är på väg. Utvecklingen av gruppleddarrollen har fortsatt och kommer att pågå även under 2020.

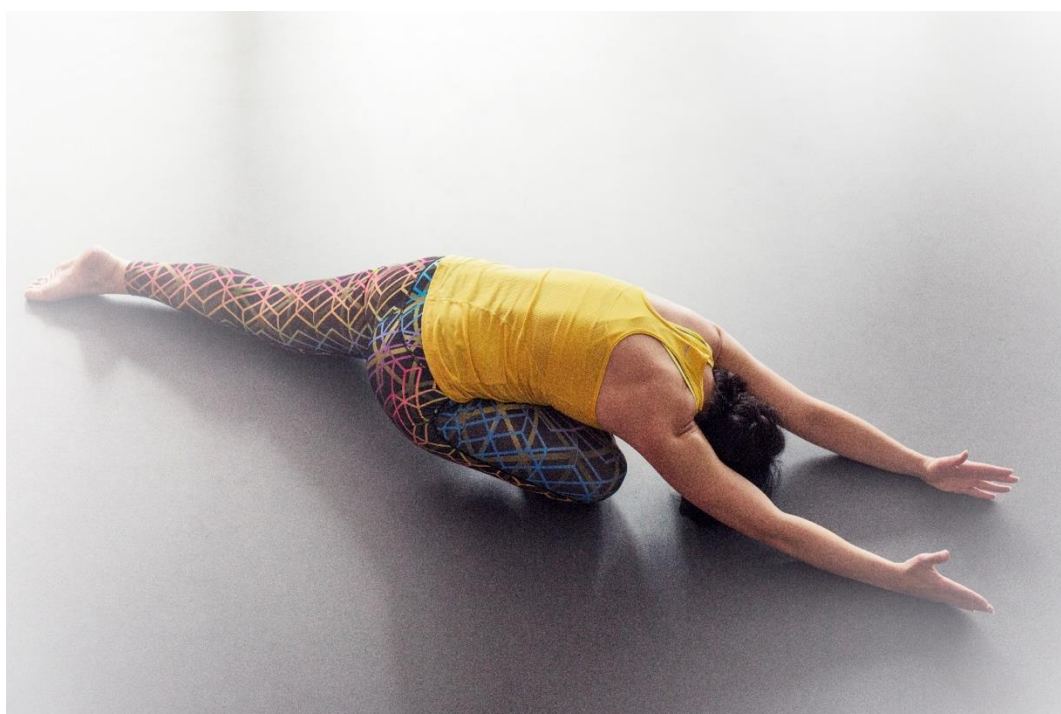
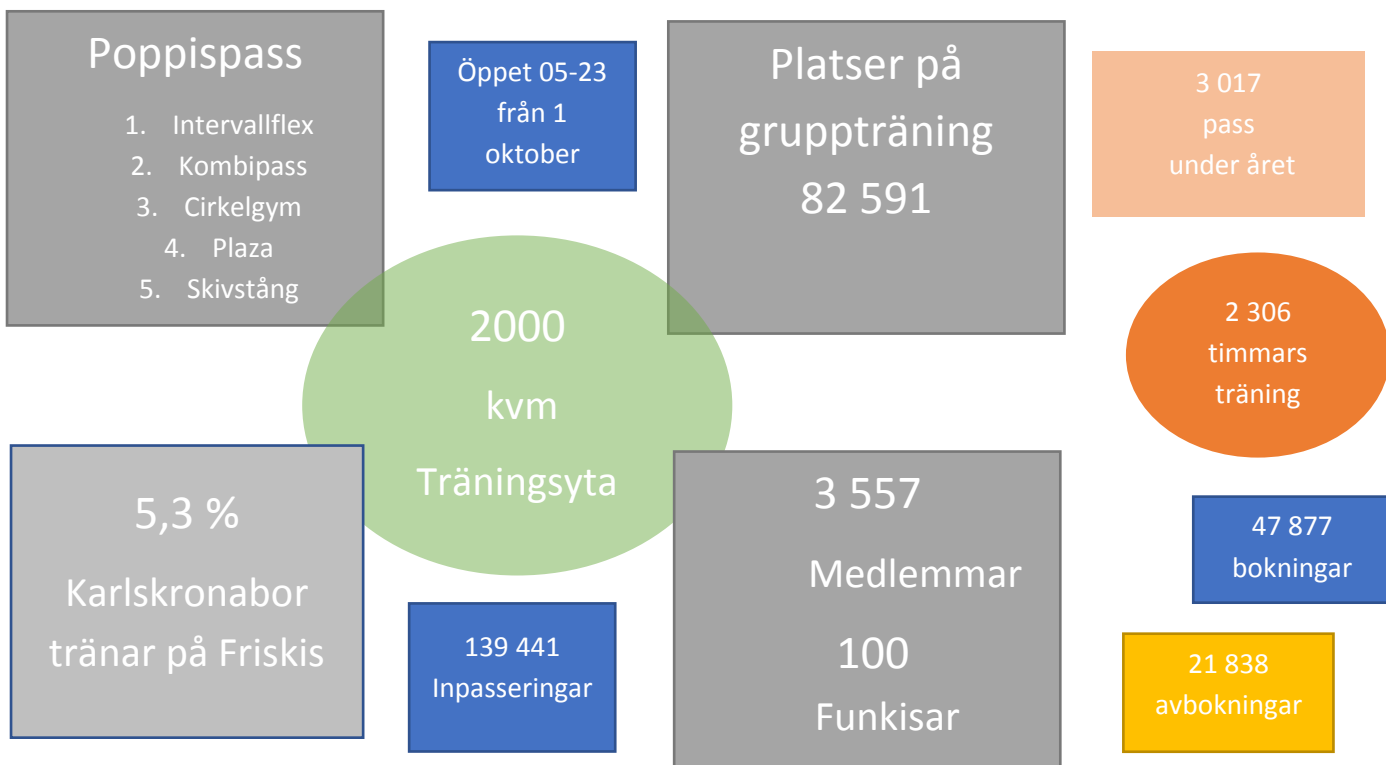
## Friskis i siffror



144 038    128 207    147 286    151 255    143 325    139 441

Frågetecknet vid inpasseringarna finns där för vi vet att vi har medlemmar som inte har dragit sitt kort när de ska in till gymmet. Det uppfattar vi inte är av illvilja eller för att smita in utan för att de inte är medvetna om att det ska göras.

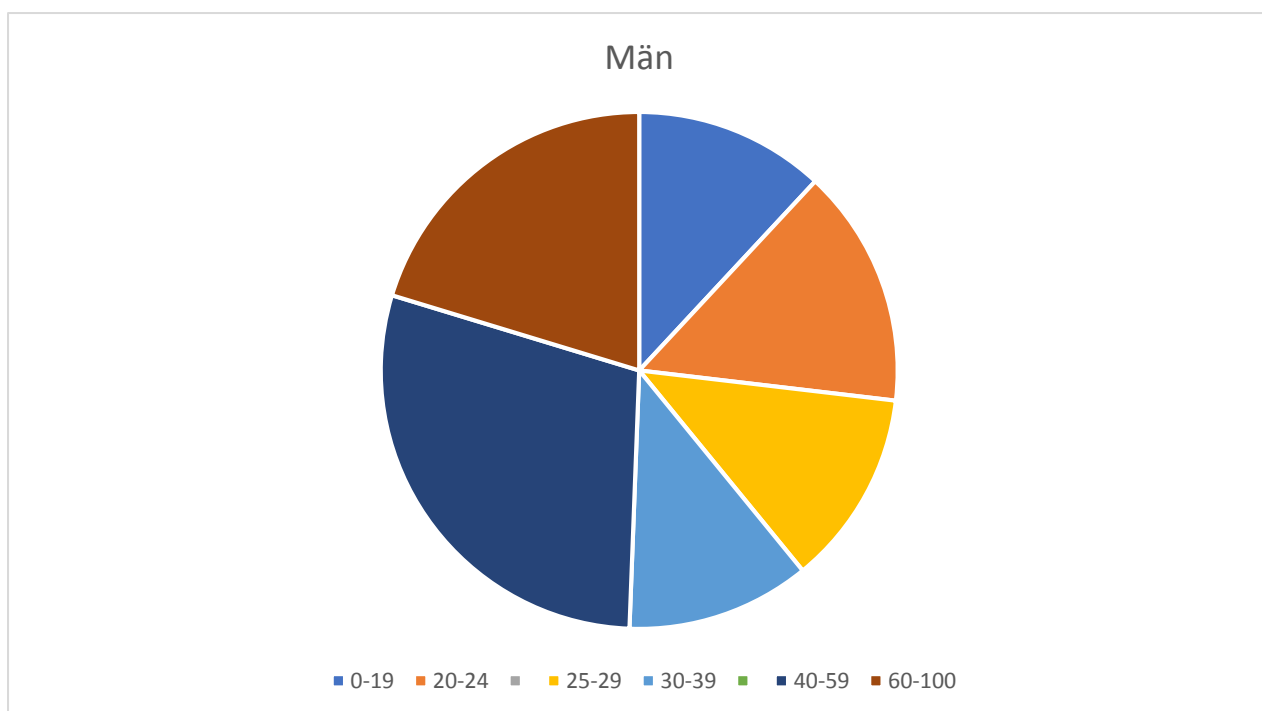
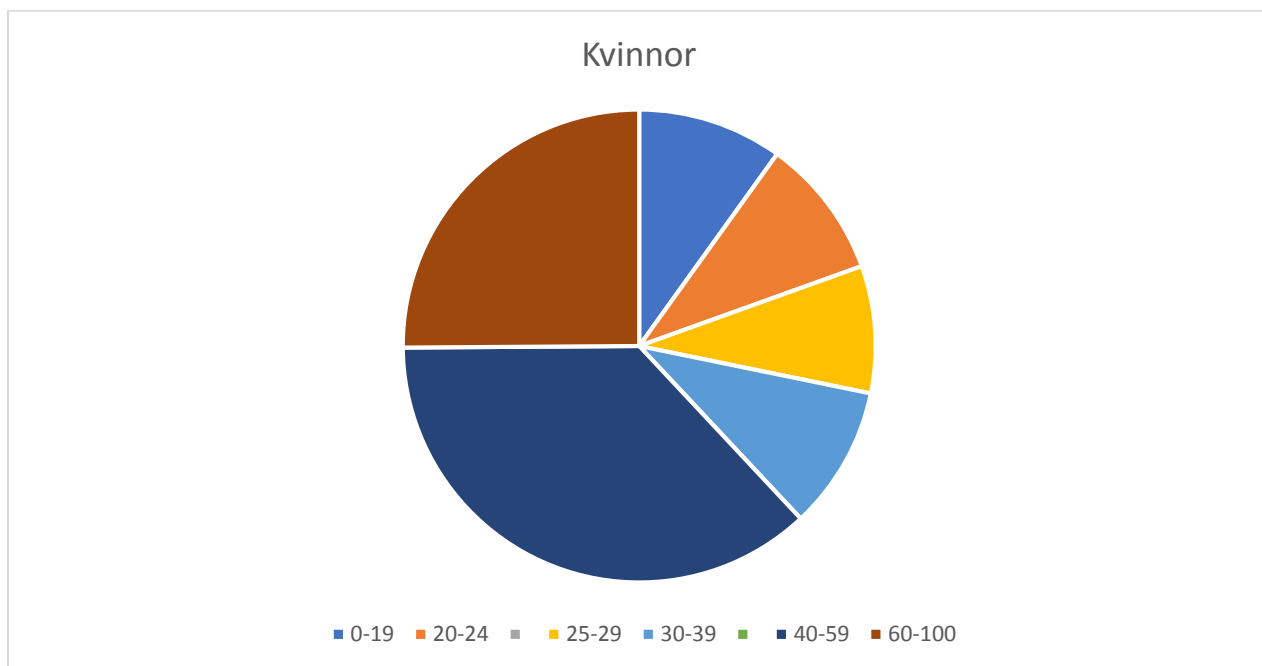




6  
anställda

## Medlemmar

### Medlemmarnas ålder och kön



Medlemsantalet uppgick 2019 till 3 557 personer. Det är minskning sedan 2018 med 303 personer. Vi genomförde en medlemsenkät som visade att våra medlemmar gillar oss. De svar som stack ut var öppettider (åtgärdat) och parkeringens för få platser. Det är tyvärr en fråga som vi inte kan påverka då det inte finns mark.





Träningen är vår kärnverksamhet och för att vara intressanta och relevanta (engagera och växa) behöver vi balansera nyheter samtidigt som vi behåller och utvecklar vårt tidigare utbud. Allt ska samsas på ett bra sätt i vårt schema.

### **Nytt på gruppträningen:**

**Modus** är ett pass som byggs ihop i moduler. Allsidiga övningar kombineras med överraskande inslag. Raka och direkta övningar ger all träning man behöver. Modus fick en tuff start och lyckades inte riktigt vinna motionärernas hjärtan, undantaget Modus soft som föreningen var testpilot för.

**Plaza** är en ny del av gymmet där träningen bygger på zoner och i passen får man gruppkänsla och träningsbubbla i ett. Plaza med varianterna Cross och Styrka blev en hit från start hösten 2019 och här ser vi ett behov av att utöka med fler pass i framtiden.

**Jympa celebrate** ett sprakande, kreativt, tydligt, kaxigt, oväntat och lekfullt Jympa med extra allt. Erbjud vi som ett Limited edition pass där vi firade skaparglädjen och världens bästa idé om träning.

Multihallen är en välanvänd yta där medlemmarna hittar nya utmaningar i sin träning. Sedan den nya Plazaytan invigdes har möjligheterna till mer funktionell träning utökats och allt fler väljer att lägga sin träning i den hallen. I den övriga gruppträningen ser vi samma mönster som tidigare år med stort deltagarantal i början och slutet av året och ett något mindre deltagarantal från april/maj till september.

Träning i Parken sommaren 2019 blev återigen en succé. 2019 förlängdes säsongen med två veckor in i augusti. F&S hade mycket bra beläggning på samtliga 11 pass under sommaren och vi bjöd på Modus, Löpning cross, Box, Jympa, Flex, Familjefys och Cirkelfys.



Vårt uppdrag är att få så många som möjligt att röra på sig och för att sänka trösklarna erbjuder vi ibland fri träning i samband med säsongstart. Tanken är att ge människor som vill börja att träna en chans att testa oss. Förra året gjorde vi det genom en Rivstartsvecka.

Så här blev resultatet:

**209** personer testade.

**10** personer hade redan ett aktivt kort men skrev upp sig testlistorna.

**59** personer köpte ett kort efter testandet vilket blir 28%.

**24** personer av de som köpte hade haft kort hos oss tidigare och av dem hade **16** varit aktiva under 2019.

**36** personer var inte medlemmar sedan tidigare och den största köpgruppen i det gänget, **20 st**, var studenter.

**104** personer köpte inte kort efter testperioden.

## Antidoping

Att dopa sig är dumt. Så är det bara. Allt kan gå snett. Med kroppen, psyket, vännerna, jobbet, partnern och familjen. Riskerna med doping är stora, priset högt, konsekvenserna allvarliga att varje gång någon säger nej till doping har massor av människor vunnit en stor seger.

För oss är det självklart att verka för dopingfri träning. Därför ingår vi i Samverkansgruppen mot doping i Blekinge och det görs regelbundna dopingtester hos oss. Under hösten genomförde vi en antidopingvecka då vi spred information om den påverkan som doping kan få både psykiskt och fysiskt samt att Riksidrottsförbundets representanter genomförde dopingkontroller.



**Blekinge**



## Lokalen

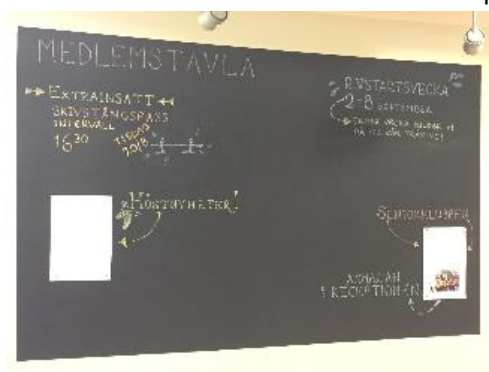
Vi har en pågående dialog med hyresvärderna för att hålla lokalerna i gott skick och 2019 var inget undantag. Det här gjorde vi i lokalen under året:

- Flyttade incheckningsstationerna för gruppträningen



- Målade om utrymmet utanför gruppträningen

- Målade upp en medlemstavla i svart magnetfärg



- Byggde Plaza med rigg, tv och zoner i Multihallen



- Storstädade alla musikanläggningar
- Förberedde för obemannad reception, automatiserad belysning och larm
- Nytt golv i herrarnas dusch
- Öppnat lokalen 5-23

På utsidan lyckades vi äntligen ta ner den slitna skylten som satt ovanför entrén

Mer lokalakut blev det i januari 2019 då vår städfirma gick i konkurs och upphörde att städa från den ena dagen till den andra. Vi lyckades få in en ny firma på väldigt kort varsel vilket var viktigt då det inte kan gå en dag utan att det städas eftersom det är så mycket folk som rör sig i lokalen.

## Teknik

Äntligen kom fibern in i vårt hus. Det har möjliggjort Wifi för våra medlemmar samt till vår egen verksamhet. Med hjälp av accesspunkter kan vi streama gymmusiken till både cirkelgymsalen och till multihallen.

Vi satte upp en informations tv i entrén där vi informerar om saker som är på gång.

Att checka in till gymträning utan ett kort har varit möjligt med hjälp av en handscanner. Scannern är kopplad till träningskortet och medlemmens viner i handen läses av. Kul med ny teknik men scannern har för vissa personer varit stökig och vi kommer inte att behålla den i samband med att vi byter medlems och inpasseringssystem.

I maj bytte vi vår telefonväxel för ett system som är lättare att hantera.

Vi bytte redovisningsbyrå då vi gick från Ernst&Young till Redovisarna i Karlskrona HB.

## Kommunikation och samarbeten

Friskis&Svettis Riks har via ett beslut på riksstämman uppdraget att ta fram varumärkesstärkande kampanjer. Under våren och hösten gällde budskapet **LOVE THE WAY YOU MOVE**. I vår lokal, på våra sociala media och på hemsidan spred vi budskapet om att fokusera på vad kroppen kan göra och mindre på hur den ser ut. Lisa Thorneus som hjälpt oss med vår kommunikation slutade sitt uppdrag under hösten och vi har sedan dess hanterat det på kansliet.

Friskis&Svettis Riks och ICA tecknade ett samarbetsavtal för en bättre folkhälsa. Sedan har det varit upp till föreningarna och ICA handlarna lokalt att ingå samarbete. Här har vi inte nått hela vägen fram för vår förening men vi har en långsamt pågående dialog med ICA Maxi som vi hoppas ska mynna ut i bra saker för båda parter.



**Nytt samarbete med ICA – för en bättre folkhälsa!**

# LOVE THE WAY YOU MOVE





## Rekrytering

För att kunna erbjuda ett varierat utbud behöver vi kontinuerligt rekrytera fler ledare och kompetensutveckla de ledare som redan är aktiva hos oss. För att nå nya kandidater testade att ha rekryteringstorg vid två tillfällen. Det föll väldigt väl ut.



Under året utbildade vi 10 nya ledare i 5 träningsformer. Mycket bra rekryteringar som kommer att berika och förstärka vår ledarkår.

- Spinning 2
- Cirkelgym 3
- Indoor walking 2
- Skivstång 1
- Individuell träning 2

## Människorna



Funktionärskåren är föreningens viktigaste framgångsfaktor för att träningsutbudet fortsatt ska ha en stor bredd, vara modernt och erbjuda varierade träningsmöjligheter. Totalt har 100 personer varit aktiva under året.

Våra fantastiska funktionärer som varje vecka, med lusten som drivkraft, kommer till vår lokal för mötet och för att ge träning. Några har rollen som mekaniker så att spincyklar och IW-maskiner fungerar. Andra finns i receptionen för att ge service och hålla ordning i framförallt gymmet och vid skohyllorna. De allra flesta leder en eller flera träningsformer.

Receptionen bemannas till största delen av anställd personal som stötts upp av studerande timanställda. Under året har en fast anställd slutat hos oss och en ersättningsrekrytering gjorts.





### DET HANDLAR OM KÄRLEK

Till vår idé och en obändig tro på att idén håller i en värld där starka finansiella krafter har hittat träningsbranschen.

Det handlar också om att göra vår idé synlig för våra medlemmar och att skapa en förståelse för vad det är som skiljer F&S från andra träningsaktörer. Vi är en förening och i en förening finns människor som delar samma värderingar om ett hållbart liv där ORKA din vardag, genom att lägga till en god vana, genomsyrar allt vi gör. Vi drivs inte av att tjäna pengar eller vinna ekonomiska fördelar.



## **Arbetsordning för IF Friskis&Svettis Karlskrona valberedning**

Arbetsordningens syfte är att tydliggöra valberedningens uppdrag och arbete samt grundläggande krav på ledamöter i valberedningen. Den ska underlätta för i Friskis&Svettis medlemmar att nominera och välja personer samt förstå förväntningarna på valberedningen och dess arbete.

### **§1. Valbarhet och sammansättning i valberedningen**

Friskis&Svettis Karlskronas valberedning ska enligt Stadgar för ideella föreningen Friskis&Svettis Karlskrona, punkt 8.1-8.2, bestå av tre ledamöter varav en ska vara sammankallande. Årsstämman väljer ledamöter och sammankallande för en tid av ett år. För valbarhet till valberedningen gäller vidare enligt denna arbetsordning att person som föreslås ska:

- vara myndig och röstberättigad medlem i Friskis&Svettis Karlskrona
- ha erfarenhet från anställning, funktionärs- eller förtroendeuppdrag i Friskis&Svettis
- vara förtrogen med Friskis&Svettis uppdrag och verksamhet samt Friskis&Svettis värderingar

Anställd eller styrelseledamot i Friskis&Svettis Karlskrona kan inte väljas.

Enligt denna arbetsordning gäller principen att valberedningen bör kontinuerligt förnyas och att ingen ledamot bör sitta längre än fem år. Avvikelse från denna princip ska motiveras på årsmötet.

Om ledamot i valberedningen skulle bli föreslagen till styrelsen ska denne omedelbart avgå ur valberedningen. Fyllnadsval behöver inte göras om ledamot i valberedningen lämnar sitt uppdrag.

### **§2. Valberedningens uppdrag**

Valberedningen ska arbeta för medlemmarna genom årsmötet.

Huvuduppgiften är att till årsmötet föreslå ledamöter och en ordförande till styrelsen för kommande arbetsår. Enligt stadgarna punkt 7.1 ska styrelsen bestå av ordförande och fyra, sex eller åtta ledamöter. Styrelsen arbetsår omfattar tiden mellan ordinarie årsmöten.

Övriga uppgifter för valberedningen är att presentera förslag på revisorer och revisorssuppleanter, alternativt revisionsbolag. Förslag på revisorer tar valberedningen fram i samråd med verksamhetschef och styrelsen för Friskis&Svettis Karlskrona.

Valberedningen föreslår om och hur styrelsen ska arvoderas.

Valberedningens förslag ska enligt Stadgar för ideella föreningen Friskis&Svettis Karlskrona punkt 4.3 göras tillgängligt för medlemmarna senast en vecka före årsmötet med kallelsen samt övriga handlingar.

Valberedningen ska löpande utvärdera denna arbetsordning och till styrelsen föreslå eventuella ändringar som årsstämman har att besluta om.

Valberedningens förslag ska på årsmötet presenteras av sammankallande i valberedningen eller vid förhinder för av annan ledamot i valberedningen.



Skriftlig redogörelse ska bifogas årsmötesprotokollet.

### **§3. Valberedningens arbete**

Valberedningen bör snarast efter årsmötet ha sitt första möte för att lägga upp arbetsåret med särskilt fokus på aktiviteterna för hur man vill och behöver synas för medlemmarna. Medlemmarna ska enkelt kunna hitta kontaktuppgifter på Friskis&Svettis Karlskronas webbplats. Valberedningen bestämmer inom sig hur arbetet läggs upp och fördelas. Valberedningens arbete ska pågå under hela arbetsåret. Följande ska enligt denna arbetsordning beaktas av valberedningen.

Valberedningen ska:

- identifiera Friskis&Svettis Karlskronas behov och utmaningar. Efter informationsinsamling och omvärldsanalys ska valberedningen sätta samman förslag på styrelse som kompetensmässigt möter de behov och utmaningar som behövs för att utveckla Friskis&Svettis Karlskrona. Styrelsen ska ha förutsättningar att fungera effektivt som grupp.
- Beakta en jämn kön- och åldersfördelning i styrelsen samt att det i styrelsen alltid finns ledamöter med erfarenhet från uppdrag i Friskis&Svettis-förening.
- För tilltänkta ledamöter tydliggöra Friskis&Svettis styrelses roll d v s att man som ledamot i styrelsen representerar medlemmarna

Denna arbetsordning beslutades Friskis&Svettis Karlskrona årsmöte 2019 och ska årligen fastställas och vid behov revideras av årsmötet.

Reviderad på årsmöte 2020-03-26





## Friskis&Svettis Karlskrona

### Årsmöte 2020-03-26

#### VALBEREDNINGENS FÖRSLAG TILL STYRELSE I FRISKIS & SVETTIS FÖR ÅR 2020

Val av föreningens **ordförande** för en tid av ett år:

**Förslag:** Anders Hagert (nyval)

Val av **3 styrelseledamöter** för en tid av två år:

**Förslag:** Angelica Strandberg (omval), Maria Persson (omval) och Viktor Hellerstedt (nyval)

**Ett år kvar** på mandatperioden:

Jonas Johansson, Susann Swahn, Carina Sahlen

Val av **2 revisorer** och en revisorssuppleant för en tid av ett år:

**Förslag:** Anders Larsson (omval) och Ingeborg Green (omval).

**Valberedning för kommande verksamhetsår:**

**Förslag** Charlotte Clemenz, Fredrik Einarsson och Pia Holgersson

**Avgående ledamöter:** ordförande Ralph Harlid och ledamot Peter Nilsson

För valberedningen 2020

Charlotte Clemenz, Fredrik Einarsson och Pia Holgersson

# friskis



Blåport AB

## Verksamhetsplan 2019 – 2020 med budget 2020



## Föreningen

Friskis&Svettis Karlskrona är en ideell förening med ca 3 500 medlemmar varav ca 100 är funktionärer eller förtroendevalda. Föreningen är ensam ägare till Blåport AB som förvaltar och utvecklar lokaler och utrustning samt bedriver träningsverksamhet på uppdrag av föreningen

## Bolaget

Blåport AB är ett bolag som ägs till 100 % av den ideella föreningen Friskis&Svettis Karlskrona.

Blåport AB's uppdrag är att bedriva träningsverksamhet av hög kvalitet samt att förvalta och utveckla träningslokaler och utrustning

## Verksamhetsidé

**Vi erbjuder lustfylld och lättillgänglig träning  
av hög kvalitet till alla  
för att få så många som möjligt i rörelse**

## Vårt uppdrag och ändamål

- Få så många som möjligt att uppleva rörelseglädje
- Erbjudna träningsaktiviteter med Friskis&Svettis värderingar och kvalitet som grund
- Öka insikten om motionens betydelse för välbefinnande och hälsa
- Erbjudna hållbar och hälsosam träning för alla

## Värderingsområden

Våra värderingsområden ringar in vår värdegrund genom att komplettera, nyansera och bredda idé, vision och ändamål. Vid sidan av värderingsområdena ska det finnas ett värderingsverktyg som guidar dig till vad Friskis&Svettis är och hur du gör i ditt engagemang. Det är verktyget som levandegör våra värderingar och i förlängningen, vår identitet.

Våra värderingar beskriver det förhållningssätt som ska präglade oss som anställda, eller ideella när vi är på Friskis. Våra värderingar ska vara levande och kunna diskuteras dagligen. De ska vara en naturlig del i vår vardag.

- Friskis&Svettis är en modig utmanare som ständigt hittar nya och bättre vägar
- Friskis&Svettis skapar träning som berör och ser till hela människan
- Friskis&Svettis är ett sammanhang där människor kan mötas
- Friskis&Svettis släpper lös människors engagemang
- Friskis&Svettis har en avslappnad, tillåtande och personlig attityd

## Vision

### Vi ska vara Karlskronas attraktivaste träningsanläggning

## Analys av styrkor/svagheter, möjligheter/hot (SWOT)

Som underlag för mål och handlingsplaner ligger en analys av styrkor, svagheter, möjligheter och hot. Styrkorna är våra starka områden och svagheterna dess brister.

Möjligheter är förhållanden i omvärlden som är potentiellt positiva för organisationen och innebär att våra förutsättningar förbättras utan att behöva göra något. Hot är externa faktorer som är potentiellt negativa för organisationen och innebär att vi måste förbättra vår prestation för att behålla nuvarande läge.

### Styrkor

- Bra lokaler
- Bra utrustning
- Hög kvalitet och stort utbud på träningen
- Generösa öppettider
- Konkurrenskraftiga priser på träningskort
- Serviceinriktade medarbetare och ledare
- Starkt varumärke

### Svagheter

- Underhåll av utrustning
- Internkommunikation med funktionärerna
- Otydlig organisation och arbetsfördelning
- Tillgång till personliga tränare (PT)
- Svag föreningskänsla bland funktionärer

### Möjligheter

- Hälsa och välmående är en samhällstrend
- Stort intresse av att samarbeta med oss
- Riks koncept med marknadsföring, IT mm.
- Samhällsplanering på lång sikt

### Hot

- Ekonomiskt underskott i föreningen
- Underhåll av lokaler från hyresvärden
- Konkurren utsatt marknad
- Lokalerna ligger avsides idag

## Långsiktiga mål för 2018 - 2020

### Växa

- Friskis&Svettis är en del i fler människors liv på nya och inspirerande sätt

### Engagera

- Friskis&Svettis inspirerar till mer engagemang för flera människor

### Synas

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

### Samarbeta

- Friskis&Svettis är smartare och starkare tillsammans

## Strategier och fokus för 2020

- Ekonomi i balans med utrymme för utveckling
- Ledarskap och medarbetarskap

Strategierna är vägval för hur våra långsiktiga mål ska uppnås samt hur vi får alla organisationens resurser samordnade för nå dit

## Utvecklingsområden

- Funkisar
- Träningsutbud
- Lokaler
- Gym
- Reception

## Budget 2020

Friskis & Svettis		Budget 2020	
		Kostnader	Intäkter
<b>Intäkter verksamhet</b>			
3110	Medlemsavgifter F&S		720 000
	<b>Summa verksamhet</b>		<b>720 000</b>
<b>Övriga rörelseintäkter</b>			
3990	Övr ersättn och intäkter		0
	<b>SUMMA INTÄKTER</b>		<b>720 000</b>
<b>Kostnader verksamhet</b>			
<b>Övr externa kostnader</b>			
6320	Avgift Riksrådet	-264 000	
6321	Medlems- och serviceavg Friidrottsförb.	-1 200	
6340	Friskispresen	-43 200	
6390	Övriga kostnader	-15 000	
6410	Marknadsföring	0	
6530	Redovisningstjänster	-24 000	
6550	Administrativa tjänster	-330 000	
6570	Bankkostnader	-3 000	
6982	Föreningsavgifter	0	
	<b>Summa övr externa kostnader</b>	<b>-680 400</b>	
<b>Personalkostnader</b>			
7617	Stämmor mm	-12 000	
	<b>Summa personal</b>	<b>-12 000</b>	
	<b>SUMMA KOSTNADER/INTÄKTER</b>	<b>-692 400</b>	<b>720 000</b>
<b>RESULTAT</b>			<b>27 600</b>