



# Verksamhetsberättelse 2020

IF Friskis&Sveltis Norrtälje

samt verksamhetsplan och budget 2021



**Psst!**

**Tänk på miljön**

**- Läs gärna  
på skärmen!**

# Innehåll

Friskis&Svettis Norrtälje

Ordförande har ordet

Människorna

Träningen

Kommunikationen

Anläggningarna

Resultatet 2020

Verksamhetsplan och budget 2021

# Friskis&Svettis Norrtälje

IF Friskis&Svettis Norrtälje är en ideell idrottsförening vars idé är att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Egentligen säger idéen allt. Vi startar lusten. Vi fortsätter göra träningen tillgänglig. Vi lägger till ny kunskap och kvalitet i det vi gör. Vad som än händer.

Förutom vår verksamhetsidé, som ligger till grund för allt vi gör, så har Friskis&Svettis Norrtälje tre ledstjärnor som vi alltid siktar mot i vårt arbete. De här tre orden följer med oss genom alla möten vi har, i alla beslut vi tar och i varje svett-droppe som lämnar oss under ett träningspass!

## Rörelse - Gemenskap - Kvalitet

Friskis&Svettis Norrtälje ingår i F&S-rörelsen som består av 161 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 övriga funktionärer samt utvecklingen av träningsformerna. Föreningen är också med i Svenska Friidrottsförbundet och därigenom indirekt i Sveriges Riksidrottsförbund.



Bilden ovan togs före pandemins utbrott.

# Ordförande har ordet

## Mycket snack – och ännu mer verkstad!

2020. Mycket snack om ett otäckt och lömskt virus. Året då vi tvingades ställa om. Ordentligt. Och ställa om. Och ställa om. Och anpassa. Och anpassa igen. Och som vi har anpassat! Churchill sa en gång: "Never let a good crisis go to waste." Jag tycker mycket detta år har visat att när kris uppstår, uppstår även kreativitet, vilja, engagemang. Snacket stannade inte vid snack, utan det ledde till en sjudundrande massa verkstad!

Onlineträning fick ordentlig fart – massor med pass gjordes snabbt tillgängligt för alla, både medlemmar och icke medlemmar. Folkhälsan är viktig för alla, och Friskis&Svettis visade vägen genom att under lång tid bjuda på digitala pass via webben.

Ute blev det nya inne. Men inne är inte ute. Vi visade att vi finns överallt, inne, ute, digitalt. Tillsammans men lite mer isär. Jag vill passa på att tacka alla fantastiska funktionärer och vår personal som kämpat hårt och oförtrutet för att se till att vi har kunnat hålla öppet, kört pass, spelat in egna digitala pass, påmint om att hålla avstånd, påmint om att man ska torka av gymmaskinerna och andra redskap, putsat och torkat, fyllt på med handsprit och desinficerade handdukar. Och inte minst – fortsatt glatt hälsat medlemmar välkomna till anläggningen och träningen.

Nu skriver vi 2021. Vi är fortfarande i krisen, vi vet ännu inte vad det nya normala blir, hur det kommer att se ut, hur många vi kommer att kunna vara på våra pass och i våra anläggningar framöver. Men vad vi vet är att Friskis&Svettis spelar en oerhört viktig roll för folkhälsan. Inte bara för att vi gillar att träna, känna rörelseglädje och hålla oss igång fysiskt. Minst lika viktig är föreningen för den psykiska hälsan, att vara en del av ett sammanhang, att få träffa sina kompisar på gymmet, på gruppasset, sitta ner och snacka efteråt. Friskis&Svettis har aldrig varit så relevanta som vi är nu.

Att leva begränsat och, som det varit för många av våra medlemmar, isolerat, tär på människan, humöret, orken, viljan. Många är vi som väntat, och väntar, på att få "sprutan", så att livet kan återgå till något lite mer normalt. Vi vet att många längtar tillbaka till föreningen, och ni ska veta att ni är så välkomna tillbaka!

En förening är ingen förening utan sina medlemmar, och kanske är det just det vi behöver påminnas om: tillsammans är vi en förening. Med både snack och verkstad!

Med hopp om ljusare, gladare, svettigare, skrattigare och mer närvarande tider! Och du: bjud gärna med en kompis till träningen...

/Eva Blixt, ordförande

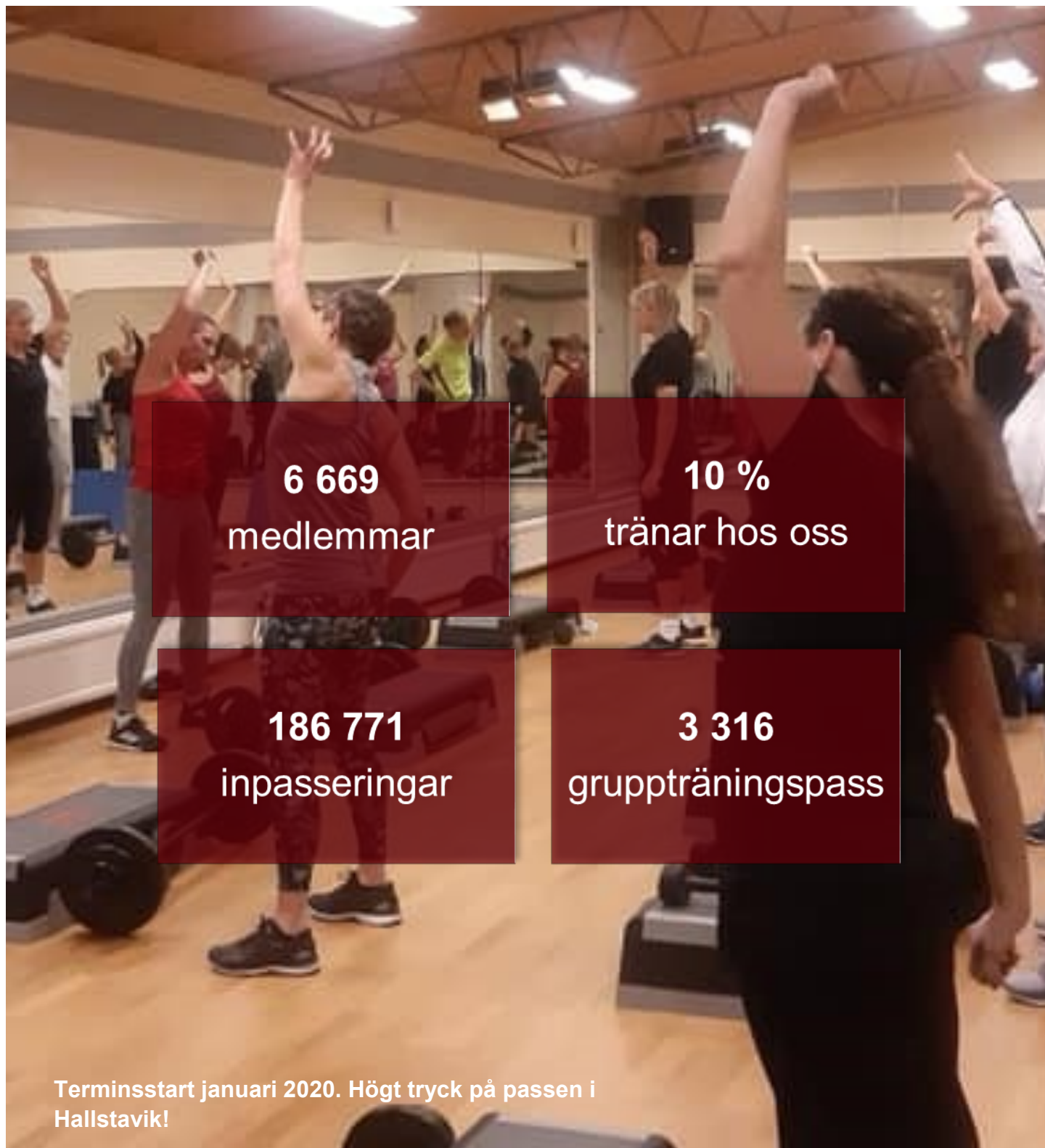
Friskis&Svettis Norrtälje



# Människorna

## Medlemmarna

Föreningens medlemsantal var vid årsskiftet 6 669, en sänkning med 1 278 medlemmar jämfört med 2019, med anledning av covid-19. Vi har haft 186 771 besök under året, vilket är en sänkning på 26 % jämfört med 2019. Vi har erbjudit 3 316 gruppträningspass med 44 684 deltagare jämfört med 2019 då vi erbjöd 3 304 gruppträningspass med 68 030 deltagare. Trots detta betyder siffrorna att 10 % av invånarna i Norrtälje kommun valde att träna hos oss 2020.



**6 669**  
medlemmar

**10 %**  
tränar hos oss

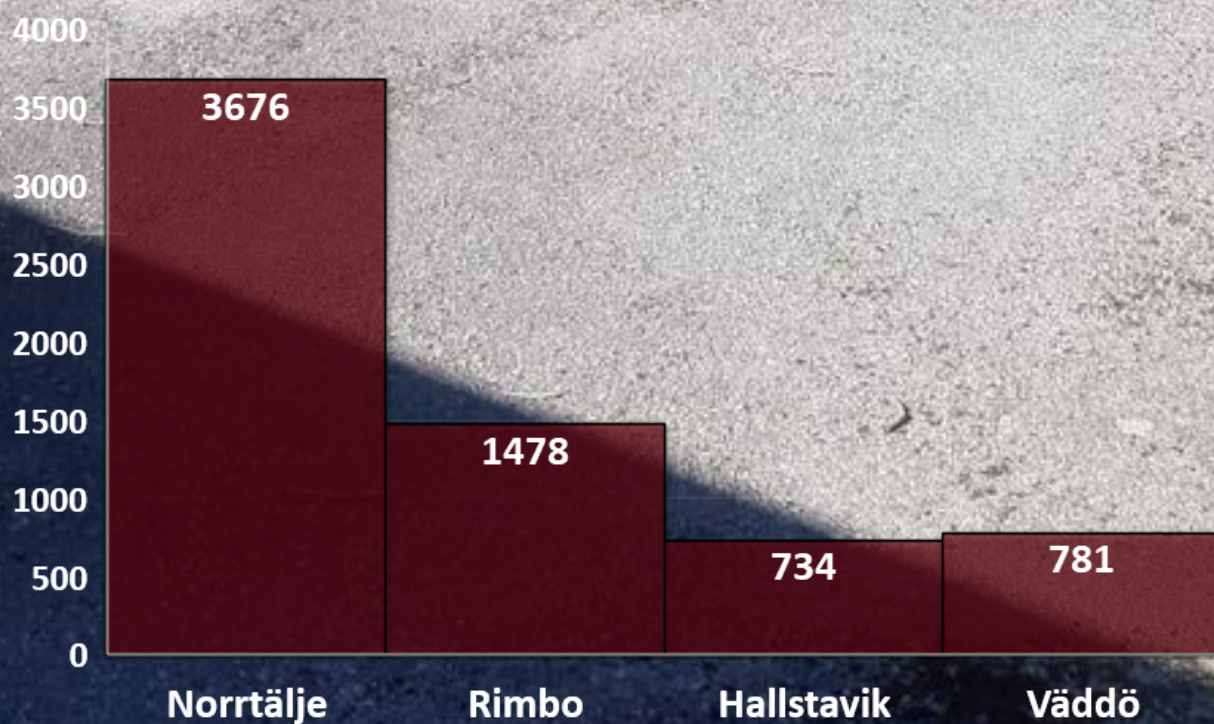
**186 771**  
inpasseringar

**3 316**  
gruppträningspass

Terminsstart januari 2020. Högt tryck på passen i Hallstavik!

# Människorna

Medlemmar fördelade per anläggning

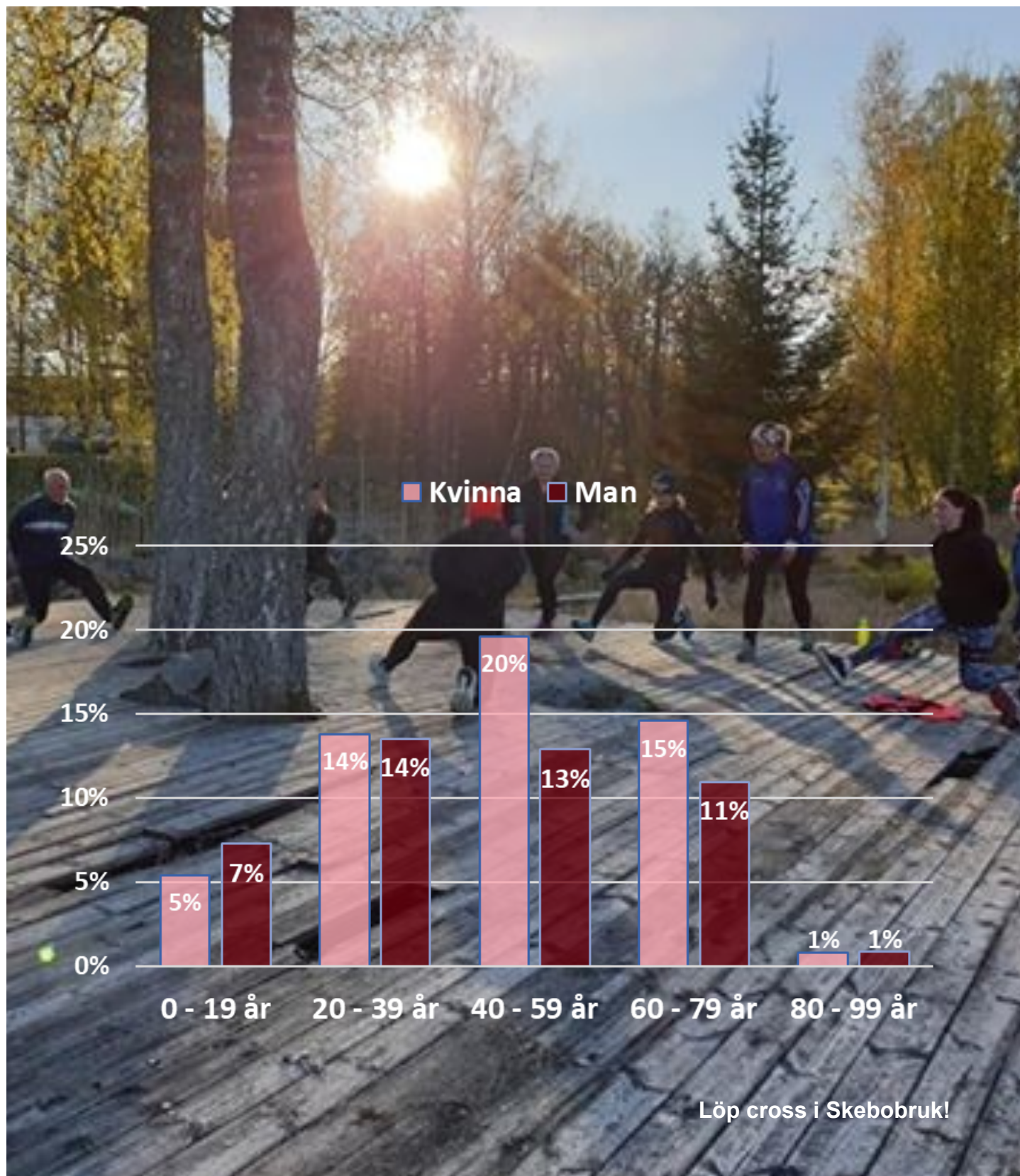


Core i Hallstavik!

# Människorna

Vi flyttade ut delar av vår verksamhet i april, startade vår parkträning redan i maj och erbjöd över 80 träningspass utomhus under säsongen.

Vår åldersfördelning i föreningen visar att vi är störst i åldersgruppen 40–59 och övervägande är kvinnor. För att nå personer yngre än 40 år behöver vi marknadsföra vårt gym bättre och utveckla vår barn- och ungdomsverksamhet.



# Människorna

## Funkisarna

Basen för föreningens verksamhet är våra ideellt engagerade funktionärer och vår verksamhet är beroende av att vi har en trygg och välmående funktionärskår. Under året fastslogs en ny funktionärsorganisation där några funktionärer även bidrar som Träningsgruppsvariga.

Under 2020 har 235 personer valt att vara funktionärer i Friskis&Svettis Norrtälje. Av dessa har många valt att engagera sig som ledare, tränare eller receptionistvärdar. Men flera funktionärer bidrar också till föreningens verksamhet genom att engagera sig som styrelseledamöter, valberedare, uppföljare, gymmeckare och husfixare som sköter service och underhåll av våra gymmaskiner, träningsredskap och våra anläggningar.

En funkisdag var planerad i april men på grund av pandemin blev den framflyttad till september då den hölls i Folkets Hus i Norrtälje. 46 funktionärer deltog där återigen Anneli Östberg var inbjuden att leda oss genom dagen. Anneli är ordförande i Borlänge-föreningen och även styrelseledamot i Riks styrelse. Funkisdagen handlade om hur vi ska leva Friskis värdegrund samt tilliten till oss själva och mellan våra anläggningar. Vi är ett starkt team!



På funktionärsträffen 2019 fick ledningen uppdraget att ta fram en funktionärshandbok, en handbok för alla ideella i föreningen. Handboken förklarar tydligt men enkelt vad du som ideell funktionär åtar dig att göra och vad du som funktionär kan förvänta dig av föreningen. På funktionärsträffen 2020 delades handboken ut till deltagarna, och övriga funkisar fick den hemskickad till sig.



# Människorna

## Personalen

I juni tillsattes Camilla Taipale som ordinarie verksamhetschef efter att ha varit tillförordnad från september 2019.

Under året arbetades en ny organisation fram med målet att alla anläggningar skulle känna en samhörighet genom att arbeta så lika och enhetligt som möjligt. En gemensam verksamhetsledning tillsattes med ansvariga roller för träning, kommunikation och våra anläggningar. Ekonomi och personalansvar ligger på verksamhetschefen.

Vi har under året haft kontinuerliga personalmöten digitalt. Vi hann bara ses fysiskt en gång på Vaddö innan pandemin slog till. På mötena går vi igenom statistik, ekonomi, personal och vad som är på gång gällande träning, medlemservice, kommunikation, sälj och anläggning. Vi jobbar vidare med vår strategi och våra utvecklingsområden: Växa. Engagera. Synas. Samarbeta.



Under sommaren digitaliserades hela vår bokföring. Från att ha attererat manuellt med papper och penna och sparat alla fakturor i många pärmar, tankades allt in i det webbaserade systemet Fortnox. Vi har nu full koll på våra leverantörsfakturor, attererar digitalt och minimerar risken för felaktiga eller försenade utbetalningar. Idag mejlar alla våra leverantörer sina fakturor direkt in i systemet. Digitaliseringen ger oss en bättre kontroll och helt andra förutsättningar att bli mer effektiva och snabba i hela ekonomiprocessen. Vi kan snabbt ta fram rapporter, statistik och prognoser vilket ger oss en helt annan bild vid planering och budgetarbete. Nästa steg 2021 är att digitalisera tidrapporter och lönespecifikationer.

# Människorna

## Styrelsen

Styrelsen består av nio förtroendevalda styrelseledamöter som arbetar på ideell basis. Styrelsemöten hålls varje månad och ibland kallar man till extramöten som rör specifika frågor som styrelsen snabbt behöver hantera. Årets första tre styrelsemöten hölls fysiskt men resterande möten har genomförts digitalt.

Årets Årsmöte var planerat till den 18 april men blev framflyttat till 24 september och mötet hölls digitalt med RF/Sisu:s hjälp där 112 medlemmar deltog. Eva Blixt omvaldes till ordförandeposten ytterligare ett år.

Riks Årsstämma ägde rum digitalt i mars och styrelseledamöterna Eva Blixt (ordförande), Leif Lindblad (vice ordförande), Carina Köhl (sekreterare) och Camilla Taipale (verksamhetschef) deltog.



F&S styrelse består av Annica Jansson, Carina Köhl, Eva Blixt, Lars-Erik Källberg, Björn Lönning, Leif Lindblad, Louise Fredriksson, Joachim Ekelund och Linda Frang.

# Träningen

Vi startade året med stora planer för utbildning och fortbildning som skulle följa trender och vårt behov just i Norrtälje, såsom instruktörer för +90-aktiviteter, barn och ungdomsverksamhet och fler gyminstruktörer. Det blev inte som vi planerade då utbildningar och fortbildningar ställdes in eller sköts på framtiden med anledning av covid-19. Vi insåg att vi snabbt var tvungna att utveckla utbudet, men på ett helt annat sätt.

F&S-föreningar runt om i landet tog situationen kring pandemin på stort allvar genom ett gemensamt ansvar för folkhälsan. Inomhus anpassades både vår gruppträning, våra gym och övriga ytor enligt Folkhälsomyndighetens och Riks rekommendationer. Vid varje ny rekommendation anpassade vi verksamheten snabbt, allt för att säkerställa att medlemmarna skulle känna sig trygga i sin träning.

Under våren erbjöd och genomförde vi skivstångsteknik för tre olika målgrupper. För de mellan 10 och 12 år tillsammans med förälder, för de under 20 år samt för de över 40. Vi anordnade även påsklovsträning med fria vikter för 13–20 år. Vi ville på detta sätt locka lite yngre målgrupper till oss.

## Påsklovsträna med fria vikter!

För dig mellan 13 och 20 år



Våra gymtränare går igenom teknik och övningar med fria vikter för hela kroppen.

Vi ses den 15/4 och 16/4 kl. 14.00-16.00 på gymmet i Norrtälje.

Häng på och boka dig via hemsidan eller receptionen, anmälan gäller båda dagarna.

Självklart följer vi Folkhälsomyndighetens råd gällande smittspridning.

## Skivstångsteknik

För dig mellan 10 och 12 år tillsammans med vuxen



Det är aldrig för tidigt att börja styrketräna!

Kom och träffa erfarna gymtränare och lär dig grunderna i styrketräning.

Vi ses den 8/3 och 15/3 16.00-17.30 på gymmet i Norrtälje.

Häng på och boka dig via hemsidan eller receptionen, begränsat antal platser.

# Träningen



Parkträning i Södersvik!

Från april flyttade vi ut delar av verksamheten och "Ute blev det nya inne". Tack vare våra fantastiska funkisar kunde vi erbjuda över 80 gruppträningspass utomhus från maj till augusti på åtta olika platser i kommunen! Vilka funkisar vi har! Vilket samarbete!



Löp cross i Hallstavik!

# Träningen



Löp cross i Skebobruk!



Parkträning i Furusund!

# Träningen



Utefys i Norrtälje!



Uteträningen fortsatte på flera håll hela året ut och är här för att stanna!

Utefys vinter i Rimbo!

# Träningen

Temapass Lördagsgodis, ett återkommande evenemang som rullade på under hela året, var ett härligt och omtyckt inslag i pandemitiderna som var. Pumpapass, halloweenpass, gästpass fys/IW, IW glamour, schlagerspining och afterskijympa.



Under våren kickade Riks snabbt igång "onlineträningen" som var öppen för alla, även icke medlemmar.



Vi hade även vinterspining i samarbete med Ica Rimbo och Ica Flygfynen.



# Kommunikationen

Under året har vi många gånger tvingats ställa om och gjort anpassningar i vår verksamhet och våra anläggningar. Att nå ut till våra medlemmar om detta har varit extra viktigt för att alla ska känna sig trygga i sin träning. Därför har vi kommunicerat via vår hemsida, sociala medier, anslag på våra anläggningar och mejlutskick till våra medlemmar och funktionärer extra frekvent detta år.

Riks kampanj "I lust o olust" fortsatte även in i 2020. Våra lokala kampanjer startade i januari med att vi förlängde året med en månad: köp årskort och få en månad på köpet.

En rekryteringskampanj i mindre skala kommunicerades ut via sociala medier och hemsidan. Kampanjen ledde till några nya receptionistvårdar, en boxledare och en gyminstruktör.

I början av året startades gratis familjejympa med "Paprica-klubben" i samarbete med Ica Flygfyren, men fick ställas in under våren. Spin of Hope, en annan årlig aktivitet, ställdes också in.

Friskispressen kom på besök till Hallstavik i januari. Vi har även annonserat löpande i lokala tidningar med kampanjer och debattartiklar.

I maj hade vi en kampanj om erbjudande att köpa årskort och få två månader gratis. Detta för att knyta nya medlemmar till oss. För ökad rörelseglädje erbjöd vi dessutom ett sommarkort: för 1 000 kr fick man träna fyra månader mot tre månader tidigare år. Sommarkortet kunde man sen uppgradera för att fortsätta träna under hösten.

En träna-gratis-vecka i september kickade igång hösten. Vi lanserade den nya appen "Friskisappen" och en höstkampanj att köpa ett årskort via autogiro.

**Baam!**  
**Ny app ute nu.**





# Anläggningarna

I december 2019 fattade styrelsen beslut om att byta ut ljudanläggningarna, som passerat bästföredatum för länge sedan, en investering om en halv miljon kronor. Arbetet påbörjades i januari 2020 och berörde anläggningarna Norrtälje och Hallstavik. Ett fantastiskt bra jobb som utfördes av ljudteknikerna på Scenteknikbolaget. Ett stort lyft för föreningen! På Väddö och i Rimbo fanns redan nya ljudanläggningar installerade.



Hallstavik fick nya hantlar i viktomfånget 10–50 kg och damernas omklädningsrum fick en uppfräschning av duktiga husfixare.

Till Rimbo och Väddö kördes IW-maskiner och vi kan nu erbjuda IW (Indoor walking) även där! Vår visuella identitet är viktig! Vi lyckades hinna med att förnya entréskyltarna i Rimbo, Hallstavik och Väddö. När det var dags för Norrtälje blev vi tvungna att stoppa projektet av ekonomiska skäl. Likväl renoveringen av Hangartaket som var planerat att starta under våren fick pausas.

# Resultatet 2020

Nettoomsättning	Resultat 2020	Budget 2020	Resultat 2019
Träningskort	14 035 700	16 036 000	15 894 185
Försäljning varor	78 219	547 000	579 580
Hysesintäkter	16 000	61 000	47 800
Övriga rörelseintäkter	2 005 125	281 000	215 551
<b>Summa intäkter</b>	<b>16 135 044</b>	<b>16 925 000</b>	<b>16 737 116</b>
<b>Rörelsens kostnader</b>			
Verksamhetskostnader	-282 330	-440 000	-2 095 934
Övriga externa kostnader	-6 346 277	-5 934 412	-4 874 632
Personalkostnader	-6 804 731	-7 504 736	-5 734 875
<b>Summa kostnader</b>	<b>-13 433 338</b>	<b>-13 879 148</b>	<b>-12 705 441</b>
Avskrivningar	-2 011 359	-2 077 584	-1 899 561
Räntekostnader	-392 568	-427 748	-424 840
<b>Resultat</b>	<b>297 779</b>	<b>540 520</b>	<b>1 707 274</b>

Resultatet 2020 blev bättre än förväntat. Mycket tack vare en bra start på året då vi sålde träningskort för 4,5 Mkr första kvartalet. Utan åtgärder som köpstopp, pausade projekt, inställda utbildningar, korttidspermitteringar och bidrag hade resultatet inte varit en positiv siffra.

Tillsammans lyckades vi sänka våra kostnader med 1 Mkr och ansökta bidrag gav oss ytterligare 1 Mkr som ökade våra intäkter detta år.



# Verksamhetsplan och budget 2021

Målet 2021 är att öka antalet medlemmar och funktionärer och få dem att stanna längre. Detta gör vi genom att:

## Utveckla utbudet - kvalitetssäkra verksamheten

Detta ska fortsättningsvis ske genom att utveckla utbudet och kvalitetssäkra verksamheten, men i år med större fokus på Funkisen. "Fokus Funkis" genomsyrar hela verksamhetsplanen. Utan engagerade Funkisar finns inget Friskis. Utmaningen är att vi inte fysiskt har kunnat mötas på det sätt vi hoppats. Många funkisar vilar på grund av omständigheterna och vi måste få dessa att hitta motivationen att komma tillbaka likväl som vi behöver rekrytera nya funkisar. Exempel på aktiviteter är utbildning, fortbildning och inspiration i den riktning som krävs för ett attraktivt Friskis, vilket vi hoppas ska leda till ny energi hos både befintliga och nya funktionärer så fort de fysiska utbildningarna öppnar upp igen till hösten.

## Marknadsföring - sälj - samarbeten

Arbeta bredare i vår kommunikation med marknadsföring, sälj och samarbeten för att öka antalet medlemmar och stärka vår ekonomi. Konceptförsäljning till organisationer, företag och föreningar. Berätta för alla vad Friskis verkligen står för och använda våra unika egenskaper i vår marknadsföring. Vi måste våga utmana och testa nya saker och vara betydligt mer flexibla och öppna i våra samarbeten. Till exempel hyra ut våra lokaler till skolor och barnverksamhet på dagarna. Ett samarbete med en förening kan vara att sälja gruppträningspass till fotbollsungdomar eller erbjuda rehabträning på våra gym för en rimlig summa.

## Kvalitetssäkra anläggningarna

Att kvalitetssäkra vår verksamhet innebär även våra anläggningar. Som fastighetsägare till tre anläggningar av fyra krävs det ansvar. Till exempel behöver vi ständigt jobba med det systematiska brandskyddsarbetet på alla anläggningar. Larm, telefon och bredband måste fungera likväl ventilation, avlopp, tvättmaskiner och grovsopshanteringen.

# Verksamhetsplan och budget 2021

<b>Nettoomsättning</b>	<b>Budget 2021</b>
Träningskort	8 600 000
Försäljning varor	200 000
Hysesintäkter	30 000
Övriga rörelseintäkter	2 170 000
<b>Summa intäkter</b>	<b>11 000 000</b>
<b>Rörelsens kostnader</b>	
Verksamhetskostnader	-134 000
Övriga externa kostnader	-6 603 500
Personalkostnader	-5 153 000
<b>Summa kostnader</b>	<b>-11 890 500</b>
Avskrivningar	-1 866 768
Räntekostnader	-399 924
<b>Resultat</b>	<b>-3 157 192</b>

Budget 2021 ser dystert ut och tyvärr måste vi räkna med ett tufft år. Vi räknade med en riktigt dålig start på året då många medlemmar, både nya och befintliga, avvaktar med att köpa eller förnya sina träningskort i väntan på vaccin och hoppas på bidrag att säkra upp intäkterna med. Vi väljer att satsa på verksamheten i vår träning och i våra funkisar så att vi står redo till hösten för att ta emot träningsstörstiga medlemmar. En investering planeras och det är att laga det läckande taket på Hangaren i Norrtälje.

Friskis& Sveltis Norrtälje har även "muskler" i form av tillgångar som i denna tuffa tid är vår räddning.

