

Motioner och motionsvar till Friskis&Svettis Järfällas årsmöte 27 maj 2020

Svaren kommer vid behov att utvecklas på årsmötet.

Motion 1 – Motion angående utökning av inriktningar som ger medlemmar möjlighet att tävla i idrotten styrkelyft

Beskriv nuläge/problem/behov:

Intresset för styrkelyft ökar i hela Sverige och det märks även på vår anläggning. Ofta är alla skivstänger upptagna och allt fler väljer att bygga sin träning på de tre grundläggande skivstångslyften; knäböj, bänkpress och marklyft.

Det som emellertid saknas är möjligheten att utföra dessa lyft under kontrollerade former och enligt gällande regelverk. Att träna med tävling som slutmål skulle således bland annat innebära bättre teknik och i förlängningen mindre skador.

Argument och förslag till lösning:

Vidare tävlar man som ett lag i serien, där alla i laget bidrar med poäng. Att kunna tävla på detta sätt ökar sammanhållningen i föreningen där alla vinner på att hjälpas åt med tekniktips och att peppa varandra. Utöver att enbart träna individuellt, kan dessutom s.k. "workshops" anordnas (precis som gruppsspass i spinning, yoga, plaza), där man kan inspirera varandra och utvecklas tillsammans, oavsett om man ämnar tävla eller inte.

Precis som när man anmält sig till att delta i Vasaloppet, bidrar en styrkelyftstävling till träningsmotivation. Att tävla i styrkelyft är dessutom fritt från prestationskrav. Det finns ingen undre eller övre gräns för hur mycket man måste lyfta. I styrkelyft får man vara precis hur stark eller svag som helst. Meningen är att man ska inspireras och motiveras till egen utveckling.

Att tävla inom Svenska Styrkelyftsförbundet innebär att vara en representant för principen "ren träning". Att vara dopingfri är ett grundkrav för att få tävla och går hand i hand med Friskis&Svettis antidoping-policy.

Därför yrkar jag på att stämman beslutar att Friskis&Svettis Järfälla ska ansöka om att bli medlem i RF:s specialidrottsförbund Svenska Styrkelyftsförbundet, och därmed ge sina medlemmar möjligheten att tävla i idrotten styrkelyft.

Thorsten Schugk

Styrelsens svar på motion 1

Styrelsen är positiv till förslaget kring styrkelyftsklubb. Vid 2019 års årsmöte lade styrelsen en proposition ang. förändring i stadgarna för att kunna ansöka om medlemskap i Svenska styrkelyftsförbundet. Årsmötet beslutade att frågan skulle bordläggas och utredas ytterligare. Detta har inte gjorts varför styrelsen i dagsläget inte kan fatta ett genomarbetat och korrekt beslut i frågan.

Styrelsen avser att utse en ansvarig person för att vidare utreda frågan om styrkelyftsklubb. Utredningen skall mynna ut i ett underlag presenterat för styrelsen så att ett ställningstagande i frågan kan göras.



friskis

Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen samt att vidta de åtgärder som anförts i styrelsens yttrande.

Motion 2 – Motion gällande utökande av pass under sommarlovet/längre sammanhängande ledighet

Beskriv nuläge/problem/behov:

Vi är många motionärer som har behov av att träna på regelbunden basis även under sommarmånaderna, juni-augusti. Detta är svårt att förena med våra ledares, välförtjänta semester. Ett flertal pass erbjuds utomhus, förvisso, men vi är många som av olika anledningar inte kan träna utomhus. Allergier, träna under stekande sol, det finns ett flertal skäl varför vi är många som stannar inomhus.

Våra spinningsalar och IW-salar står tomma, och maskinerna nyttjas inte, under långa perioder. Vilket är synd.

Argument och förslag till lösning:

Förslag på utökande av pass enligt följande: Ett antal pass spelas in av våra ledare. Dessa pass spelas upp på storbild i salarna under vissa bestämda bokningsbara tider. Vi som grupp har då ingen ledare som är "IRL" men vi som grupp får då stå för energin, peppande och hålla tempot uppe.

Det här blir ett komplement och en möjlighet att få fler motionärer att träna under sommaren.

En annan stor fördel med detta är att alla som tränar utomhus har möjlighet att kunna träna på pass inomhus, då ett flertal utomhuspass "regnar bort".

All träning som blir av är bra träning! Låt oss tillsammans pröva ett nytt koncept.

Jag vet att flera motionärer står bakom detta och det finns ledare som är villiga att låta sig spelas in.

Angela Singh Tedborn

Styrelsens svar på motion 2

Styrelsen anser att förslaget är bra och håller med om att våra salar i dag skulle kunna nyttjas mer effektivt. Styrelsen föreslår därför att kansliet utreder möjligheten att köpa in och implementera de "play"-pass som redan idag finns inom Friskis&Svettis; Spin play och Mind play.

Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

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



friskis