

Motion 1

Justering av medlemsavgift

I dagsläget kostar medlemskapet 100 kr för ungdomar och 200 kr för vuxna. Att priserna är olika ställer ofta till det vid köp, både vid fysiskt köp i receptionen och vid köp i vår webbutik. Det blir ofta fel vilket leder till förvirring och merjobb för receptionsvärdarna.

Yrkande

Jag yrkar att justera medlemsavgiften till samma pris för samtliga medlemmar, förslagsvis 150 kr för både ungdom och vuxen.

Anna Fagerstedt

Styrelsens svar på motionen

Medlemsfördelningen mellan ungdomar och vuxna är i dagsläget: 17 resp. 83 %.

Att göra denna justering skulle slå hårt på vår redan ansträngda ekonomiska situation. Efter en lång pandemiperiod bedömer styrelsen att föreningen inte har råd att justera priserna enligt yrkandet.

Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta
att avslå motionen.

Motion 2

Ej Inbrottssäkra skåp

Jag har upptäckt av en slump att under de senaste veckorna har skåpen som används på övre planet vid stretchnings delen av gymmet håller måtten. De är inte längre inbrottssäkra. Om ni tar och vrider på delen där låset ska hänga kan ovanligt många vridas runt ett helt varv och därmed få ut innehållet trots att ett lås hänger där. Detta måste ni se över för allas trygghet.

Yrkande

Jag som medlem vill att Friskis & Svettis ser över nya skåp som håller den god standard och uppfyller kraven för att skapa trygghet för förvaring.

Sebastian Denus

Styrelsens svar på motionen

Trygghet och säkerhet för våra medlemmar är av högsta vikt. Styrelsen lämnar därför över frågan till kansliet för att utreda och åtgärda eventuella brister på skåpen.

Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen.

Motion 3

Stripes/buntband på karbin ring

Ofta när man ska träna på en maskin eller en stående del eller fast maskin för den delen har karbinerna som finns flyttats runt. Detta medför att tid går åt att leta efter karbinerna för det finns nämligen två storlekar och rätt storlek efodras om man ska använda två muskelgrupper. Detta har ni på ett smart sätt löst och fäst stripes/buntband på dem. Vilket är fantastiskt och man slipper leta, finna och anpassa utrustning eftersom dem finns redan kvar på rätt plats. Veldig uppskattat. Dock är dem på styva linan igen eftersom stripsen är borttagna på så sätt återkommer letandet.

Yrkande

Jag vill att Friskis & Svettis fortsätter använda stripes/buntband på kronorna för att förhindra att den försvinner, finns på annan plats och eller är blandade. Ser över rutiner för att stripsen/buntbanden finns kvar och inte åter försvinner vilket leder till mer tid att leta än vad man skulle önska.

Sebastian Denus

Styrelsens svar på motionen

Styrelsen lämnar över frågan till kansliet för att se över rutinen kring buntband på karbinhakar i båda anläggningarna.

Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen.

Motion 4

Håll torktrasor Fuktiga

Sedan jag blev medlem på denna fantastiska anläggning har jag kontinuerligt tränat och använt mig av tork handdukarna för att göra rent efter mig vid varje övning.

Inte allt för länge sedan har jag börjat märka att (på lördagar och söndagar) när jag kommer vid öppning har korgarna med handdukar varit snustorra.

Dem har antingen legat där sedan dagen innan och legat fuktiga vilket medför en risk för mögel och gör det ohygieniskt. Eller så har dem tagits upp i ottan vilket jag har svårt att se eftersom även i mitten man gräver har dem varit torra som fnösken.

Man kan använda dem sprayar som finns placerade vid dörren, det är jag medveten om. Dock var det bekvämt och lättasamt att lägga fokus på min träning än att fukta mina trasor när dem under flera år har varit bra fuktiga utan att ha varit detta "problem".

Yrkande

Jag vill att Friskis & Svettis ser över trasorna för torkning av maskiner (för lördag och söndag så vitt jag vet), att dem inte har legat kvar över natten i korgen pga hygien.

Jag vill att trasorna ska samma morgon inför träning ska vara normal fuktiga och hygieniska som dem har tidigare år.

Sebastian Denus

Styrelsens svar på motionen

Hygien är alltid viktigt och högt prioriterad av oss på Friskis Järfälla. Styrelsen lämnar därför över frågan till kansliet för att se över rutinerna för trashantering.

Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen.

Motion 5

Teknik träning

Som motionär önskar jag några enstaka pass där man kan få lite mer och aktivt ledda teknik pass. Jag ser inte själv mina rörelser eller teknik och då får det inte heller önskad effekt. Kan vara tex lyftteknik i olika styrkemoment. Teknik i smidighet övningar. Andningsteknik osv. Pass där ledaren är mer med just i teknik delarna.

Yrkande

Pass där teknik övningar slipas. Mer aktiv roll av ledaren.

Laura Salo

Styrelsens svar på motionen

Vi erbjuder redan idag flera möjligheter för våra medlemmar att slipa teknik och få feedback på sin träning. Gyminstruktioner, Small groups och olika typer av gruppträningspass är exempel på detta.

Styrelsen lämnar vidare frågan till kansliet som vi anser kan arbeta mer för att erbjuda fler olika pass i gymmet och small groups med olika teknikfokus.

Styrelsen uppmuntrar vidare medlemmar som har önskemål kring specifika kurser eller annat i träningsutbudet att gärna vända sig direkt till kansliet, tex via mail.

Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen.

Motion 6

Seniorklubben

De som går på Seniorklubbens aktiviteter kan behöva träna uthållighet, som exempelvis motionscykling, och även öva upp någon defekt efter, olycka, operation eller någon ålderdomsdefekt. Åldrandet för med sig många krämpor, som kan lindras med hjälp av fysisk aktivitet. Nuvarande ordning gör att den deltar i Seniorklubbens aktiviteter nu måste betala 2050 SEK/år för att utnyttja gymmet.

Yrkande

Jag yrkar på att Seniorklubbens medlemmar skall få tillträde till Gymmet i samband med Seniorklubsaktivitet och att Pensionärer med dagkort skall få tillgång till Seniorklubsaktiviteter.

Lennart Lindqvist

Styrelsens svar på motionen

Aktivitetserna i Seniorklubben är utformade av F&S Riks. Här ingår Cirkel, Stol och styrka samt tränarledd gymträning. F&S Järfälla har, sedan starten av Seniorklubben 2015, erbjudit de två förstnämnda aktiviteterna. Från och med vecka 12 erbjuder vi även tränarledda gymtider vid två tillfällen per vecka.

Att utöka Seniorklubben med gymtider anser styrelsen vara ett fint komplement till den träning som sedan tidigare funnits för Seniorklubben och det går helt i linje med att stötta målgruppen. Att vara medlem i Seniorklubben ska innebära att vara garanterad stöd och hjälp. Under gymmets övriga öppettider kan detta inte garanteras och går därför inte i linje Seniorklubbens riktlinjer.

Seniorklubben vänder sig till dem som är 70 plus och tycker att den vanliga gruppträningen är i tuffaste laget. För att Seniorklubben skall vara den skonsamma och tillåtande träning som är tanken så är det viktigt att rätt motionärer är medlemmar här. Seniorklubben vänder sig alltså inte till medlemmar som har ett "vanligt" kort, såsom dagtidskort, då dessa medlemmar mår med vårt övriga utbud.

Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen.