

friskis



Verksamhetsberättelse 2020

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 159 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 2020 har hela rörelsen navigerat runt Coronapandemin och det är tydligt att träning inte har prioriterats högst i befolkningen. Inte konstigt i sig då det var många bud i pandemins spår som skapade en stor osäkerhet i hur vi förväntades agera som enskilda medborgare och ffa de äldre uppmanades att stanna hemma. Ohälsotalet har ökat i hela Sverige och detta är en källa till oro.



I IF Friskis&Svettis Karlskrona hittar vi alla föreningens medlemmar. I Blåport AB som är föreningens helägda bolag ligger sedan 2017 all träningsverksamhet, anställda och funktionärer. I den här berättelsen redogör vi för båda verksamheterna.

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
Verksamhetschefen har ordet	5
Strategier och fokus för 2020	6
Friskis i siffror	6
Träningen	7
Medlemmar	8
Kansliet.....	9
Antidoping.....	10
Lokalen	10
Kommunikation och samarbeten.....	11
Teknik.....	11
Rekrytering.....	12
Människorna	13

Verksamhetschefen har ordet

Det började bra och sedan kom Coronapandemin. Efter vecka 10-2020 har vår tillvaro handlat om att försöka navigera i Coronaland. Vad vi behövde förhålla oss till när det gällde rekommendationer, regler och annat som direkt påverkade vår verksamhet. Att på daglig basis veta vilka ledare som kan var aktiva i föreningen. Samma rekommendationer att hålla sig hemma vid minsta symptom gällde alla verksamma i föreningen. Att göra upp planer eller prata utveckling var inte möjligt.

Allt, precis allt har handlat om Corona. Den här verksamhetsberättelsen blir en betraktelse över året som gått och en jämförelse med 2019 för att tydliggöra pandemins påverkan på verksamheten.

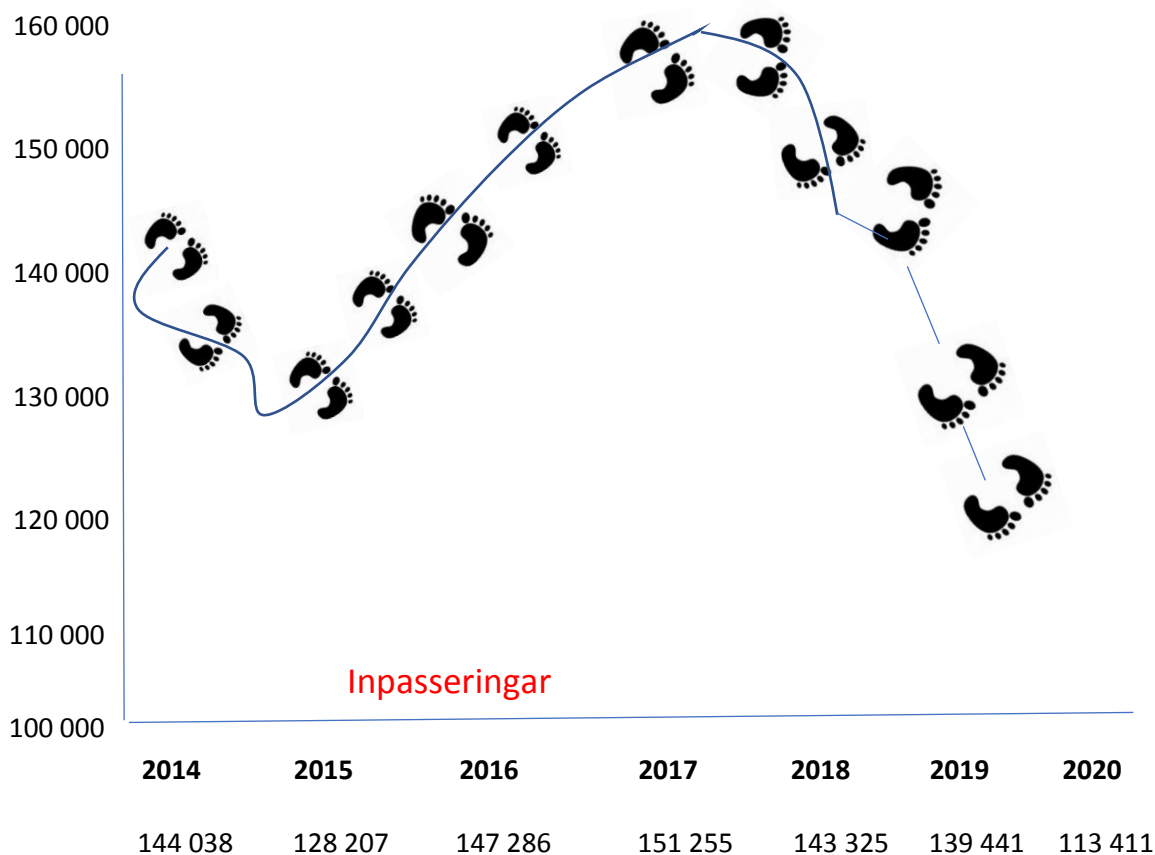
Lotta Greenwood



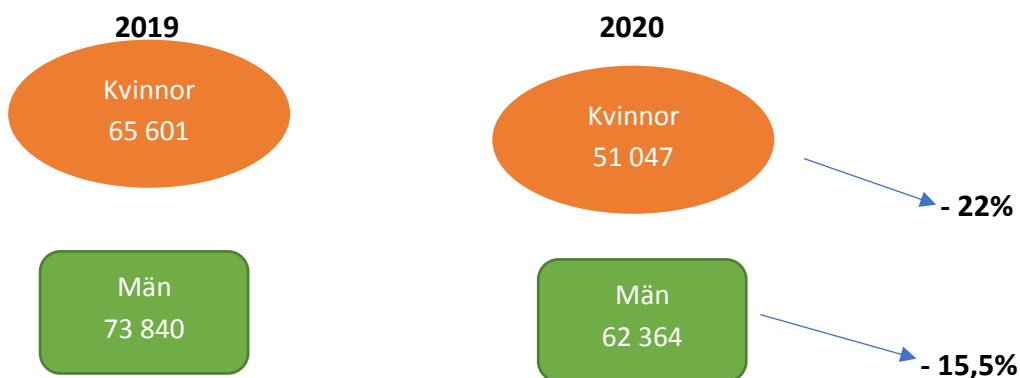
Strategier och fokus för 2020

Fick vi slänga ut genom fönstret. Nu gällde flexibilitet på daglig basis.

Friskis i siffror



Inpasseringar fördelat på kön



Kvinnorna är de som dragit ner mest på träningen under året som gått. Det är fler kvinnor än män som grupptränar och det är på vår gruppträning som de stora förändringarna har skett.

Könsfördelningen på våra medlemmar är väldigt jämn men åldersspridningen skiljer sig åt. Det kan förklara nedgången i träningen bland kvinnliga medlemmar. Det är fler äldre och många av dem har gjort ett uppehåll i sin

träning. Sedan fick vi helt pausa seniorklubben och även om de inte är många till antalet i den gruppen så påverkar det träningsciffrorna.

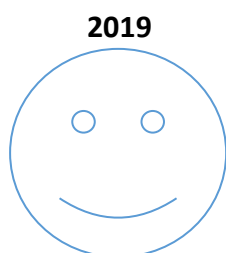
I träningstabellen pekar det mesta neråt förutom antalet reservplatser som pekar uppåt men det betyder bara att det är fler som inte får plats på träningen. Men antalet avbokningar är färre och det är bra för det betyder att de som bokar sig på sin träning håller i den lite bättre än tidigare. Antalet bokningar är detsamma som antalet utnyttjade platser.

Den siffra som går spikrakt upp är vår uteträning, en ökning med massor av procent vilket är så kul och bra.

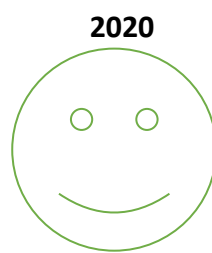
Träningen

	2019	2020	% Förändr
Pass per vecka	66	55	- 16,6%
Antal pass	3 472	2 908	- 16,2%
Antal platser	82 591	56 607	- 31,5%
Bokningar	47 877	35 946	- 25%
Avbokningar	21 838	19 372	- 11,3%
Reserver	12 242	13 699	12%
Träningstimmar	2 306	2 067	-10,4%
Uteträningens bokningar	46	8 794	99,5%
Gymmets inpasseringar	93 633	78 407	-16,3%

Antal medlemmar



3 557



3 278

Varav



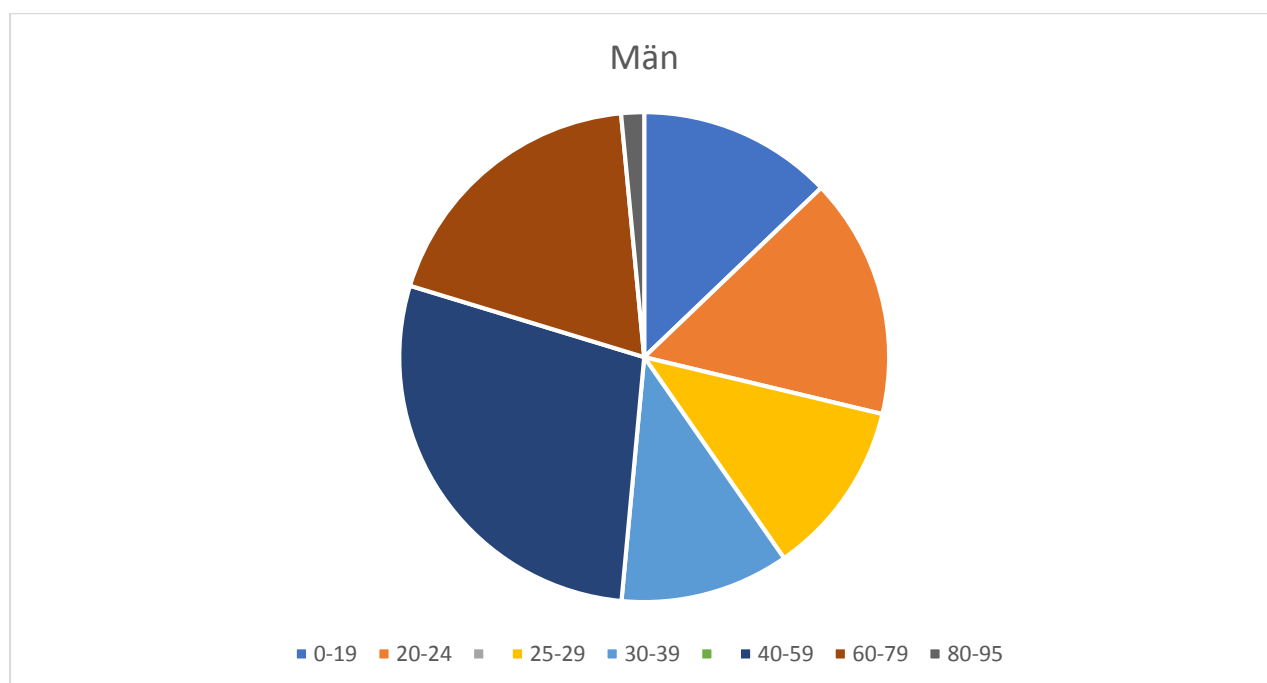
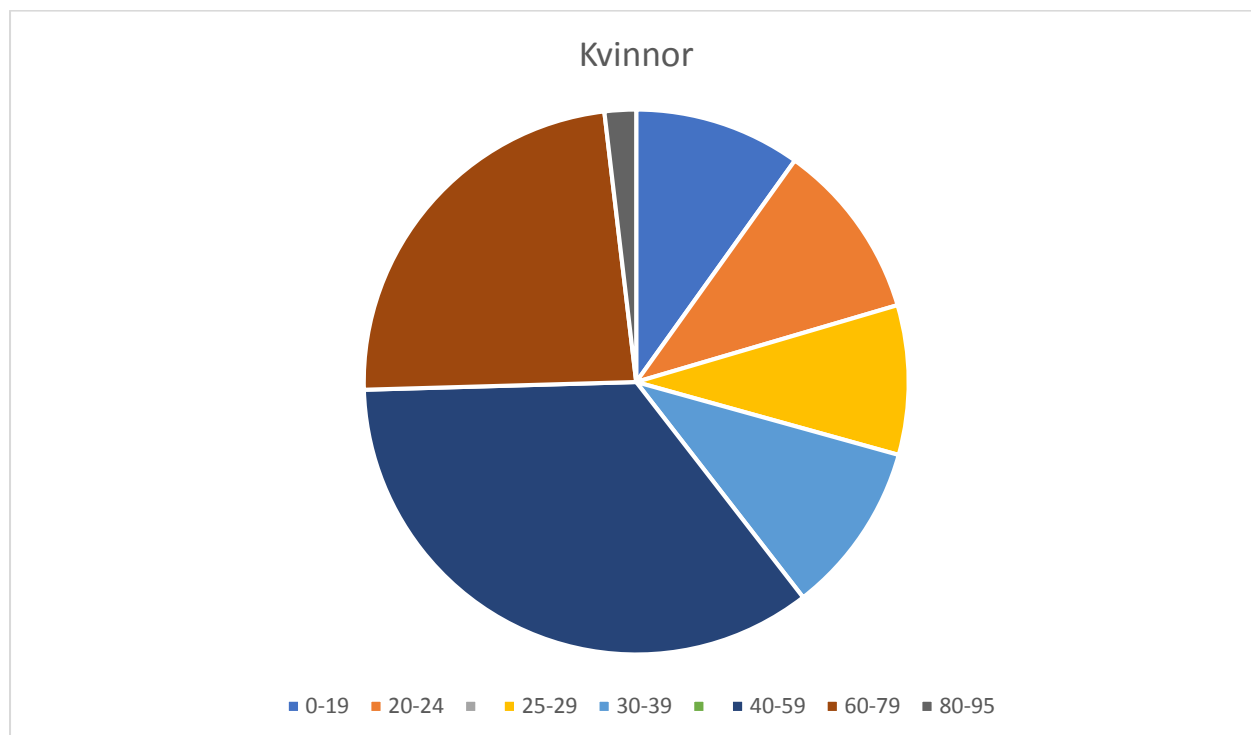
1673



1605

Medlemmar

Medlemmarnas ålder och kön



Kansliet

Har bestått av sex anställda och ett antal timanställda. Den senare kategorin har vi knappt haft möjlighet att erbjuda arbetstillfällen för. Det har varit ett ekonomiskt ställningstagande men även beroende på att personalen varit korttidspermitterad under perioden april-augusti. Konsekvenserna av permittering har blivit mindre bemannad tid i receptionen. Den reduceringen har vi valt att fortsätta med under hela hösten. Receptionens bemanning har vi planerat efter gruppträningens tider. Vi har haft en långtidssjukskrivning bland receptionspersonalen, inte pga Corona, som vi har ersatt med en vikarie.

Träningen är vår kärnverksamhet och i god tid före varje årsskifte så finns en planering för vårens träningsnyheter. Så även inför år 2020.

Nytt på gruppträningen:

Modus soft, ett pass som inte känns nytt för oss då vi haft det i vår verksamhet ett tag eftersom vår förening var med och utvecklade den träningsformsintensiteten. Det är väldigt inspirerande att få vara del i utvecklingen och på plats och ställe få uppleva hur det tas emot.

Familje Plaza lyfte vi in i vårt utbud men det har varit lite si och så med beläggningen på den träningsformen. Vi pausade all vår barnträning pga Corona så vi kan konstatera att testperioden var lite för kort för att vi ska dra några bra slutsatser här.

Dans explode, en kioskvältare och enligt vissa det roligaste passet i utbudet kom, såg och segrade. Äntligen ett koordinerat danspass var tillbaka.

Coreflex, Vi tror mycket på att ha ett uppbyggande, "hållbarhetspass", i vårt träningsutbud i Friskis. Att träna stabilitet och rörlighet i samma pass, och ofta i en och samma övning/rörelse, stärker den funktionella träningsidén. Den idén finns i både Core och Flex men genom att slå ihop passen blir det ännu mer tydligt och utvecklade för deltagaren. Träningsformen utvecklades också i en soft version och både Coreflex och Coreflex soft lyfte vi in i vårt utbud.

Power hour, fick ett nytt upplägg. Karaktären och känslan är fysträning, power och energi - en träningsfest! Det är rakt, teknikenkelt och lättillgängligt. Passet är en riktig genomkörare utan krusiduller. Det är allroundträning med tydliga inslag av uthållig styrketräning och kondition men också av explosivitet. Ledaren är med och tränar och guidar i övningstempo, teknik och pepp.

Vi drog igång en mammakurs där nyblivna mammor tränade anpassat med barnen bredvid sig på en filt. Den hett efterlängtrade Yogan kom tillbaka i vårt utbud.

När allt detta var på plats så kom pandemin och ställde saker på ända. Vi pausade de pass som hade nära kroppskontakt eller där lokalerna var för små för att kunna säkerställa avstånd. På alla våra kvarvarande pass minskade vi rejält på antalet deltagare. Vi ruskade om i schemat flera gånger anpassat till hur många ledare som var tillgängliga för att leda träning.

Men det som direkt blev en följd av restriktionerna inomhus var att vi flyttade ut. Vår **uteträning** gick från inga pass alls till 20/vecka. Fantastiskt! Vi har förmånen av att kunna disponera vår bakgård och där lade vi det mesta av vår uteträning. Men vi hängde även på Verkö, på gräsplätten vid Blåportskulpturen och i Bastasjö. Under

sommarmånaderna erbjöd vi Pop-Up-pass främst på Hästö. Pop-Up är pass som dyker upp ibland och försvinner lika fort.



En annan effekt blev den kickstart vår riksorganisation fick med att dra igång Friskis digitala träning. På några veckor fylldes vår hemsida med mängder av inspirationspass, pauser vid hemarbete och pass som gick att genomföra hemma eller på en liten yta med god kvalitet där PET-flaskor med vatten användes som tyngd, skurmoppar som stänger och ryggsäckar med grejer i att lyfta otympligt. Nöden är uppfinningens moder 😊

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, vecka 45, 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.



Lokalen

I slutet av året beslutades att vi skulle lämna kontorsplatserna på plan 2 och flytta kontoren till plan 1. Följden av beslutet blev att lokalen på plan 1 behövde förändras vilket innebar en ombyggnad på flera ställen varav ett var receptionen. Vi köpte en ny disk och placerade så att vi

numer ser de medlemmar som kommer in genom dörren vilket skapar en mycket mer välkomnande känsla.



Vi har installerat många dispensrar för handsprit runt om i lokalen.

Teknik

2020 var inte teknikens år men några landvinningar gjorde vi. Möjligheten för ledarna att checka in bokade deltagare på våra utepass via Bokningsappen möjliggjordes. Deltagare som kom till utepassen för att spontanträna kunde betala träningen med Swish. Vi öppnade för kortköp via webben som ett led att minimera köerna inomhus.

Kommunikation och samarbeten

Friskis&Svettis Riks har via ett beslut på riksstämman uppdraget att ta fram varumärkesstärkande kampanjer. Under året är det kampanjen I lust & olust som har varit vårt gemensamma budskap. Vi hängde på med affischer i våra lokaler och i våra digitala kanaler.



**Jättepepp
eller totalt
opepp.**

Kom som du är.
Vi finns här oavsett.

I lust & olust.

Vi människor är lustiga. Vi kan vakna glada utan anledning, men lika gärna som trassliga nystan utan motivation. Ibland är allt lust. Ibland bara olust.

Livet är inte linjärt, inte alltid en räkmacka. Med- och motgångar avlöser varandra. Därför är det ok att du är jättepepp på att träna ibland och totalt opepp på att överhuvudtaget röra dig från soffan dagen därpå.

Vi finns där genom livets alla skeden, för att motivera dig att träna, men utan pekpinnar och krav. För att olika dagar och faser i livet kräver olika saker för att skapa energi och lust igen.

Vi är rörelsen för rörelse varje dag. För att vi vet att rörelse skapar glädje och gör dig redo att möta livet och få ut mer av det.

I lust & olust.

**Jättepepp
eller totalt
opepp.**

Kom som du är.
Vi finns här oavsett.

Ett av årets samarbeten har vi haft med Röda Korset som har erbjudit en digital utbildning i första hjälpen för alla funktionärer och senare även våra medlemmar.

Kajakklubben Eskimå har erbjudit våra medlemmar att testa paddling vid två tillfällen.

Rekrytering

Vi vill växa och kunna erbjuda fler människor möjlighet att träna. Vi valde headhunting modellen den här gången som vår rekryteringsmetod och det resulterade i fem stycken nya krafter in. Tyvärr har inte alla haft möjlighet att gå sin planerade utbildning via F&S Riks då många utbildningstillfällen ställts in. Men de står beredda att axla sitt uppdrag så fort utbildningen är klar.

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.