

# Motioner och motions svar till F&S Mälaröarnas årsmöte 22 mars 2020



Svaren kommer vid behov att utvecklas på årsmötet

## Motion 1: Motionspass för ungdomar

*Beskriv nuläge/problem/behov:*

Jag har många gånger försökt dra med mina tonåringar på passen, men de är rädda för att det ska vara töntigt när morsan är med och saknar sina kompisar.

*Argument och förslag till lösning:*

Jag skulle därför föreslå att Friskis prövar att köra ett antal pass för att testa om det går att locka ungdomar till träningen, förslagsvis riktat till ungdomar mellan 14 och 20. Helst med en ung ledare och musik som de lyssnar på i den åldern. Samråd med unga i aktuell ålder för att hitta lämpligast form är nog att rekommendera.

Ett möjligt alternativ är att köra i Fritidsgårdens lokaler, där idrottssal finns, på fredagar, så kan de som vill stanna kvar och hänga där med kompisarna på kvällen.

*Therese Rosén*

## Styrelsens svar på motion 1

Styrelsen förstår motionärens önskan om pass riktat till ungdomar och tycker syftet med att få fler unga i rörelse är viktigt och något vi som förening vill arbeta för.

Som förening får vi önskemål och förfrågan från flera håll om att erbjuda pass för specifika målgrupper som till exempel funktionsnedsatta, seniorer, barn, ungdomar med flera. Dessvärre har vi som liten förening begränsade möjligheter att klara av att anpassa vårt schema utefter många olika målgrupper. Istället behöver vi erbjuda ett brett schema som passar "så många som möjligt".

Styrelsen jobbar kontinuerligt med att hitta nya vägar för att få fler att vilja prova vår träning. Ett sådant sätt som redan är implementerat är att erbjuda gratis träning för unga under alla skollov samt gratis "för alla" under jul/nyår och sommar.

## Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen med vad som anförts i styrelsens yttrande.

## Motion 2: Alternativ till hopplösa pass

*Beskriv nuläge/problem/behov:*

Jag tror att det finns många anledningar till att man väljer pass utan hopp, varav mer eller mindre besvär med inkontinens kan vara en.

*Argument och förslag till lösning:*

En uppbyggnad av passen som tar hänsyn till att vissa typer av hopp är extra utmanande i slutet av passet för många som har fött barn tycker jag skulle vara bra. Skillnaden är då att man kör mer av hopp och studs de första 20–25 minuterna och sedan skippar skidhopp, bredhopp och liknande under sista delen av passet. Det behöver inte vara ett lättare pass, bara annorlunda uppbyggt.

*Therese Rosén*

### Styrelsens svar på motion 2

Styrelsen förstår motionärens önskan om att bygga pass så att vissa typer av hopp bara förekommer i början av ett pass, men inte i slutet, vilket kan vara ett behov hos en del av våra medlemmar.

Vi tror på träning som är lättillgänglig och till för alla. Det innebär inte att all vår träning passar alla men vi strävar efter att det ska finnas något för just dig, oavsett din träningsvana, ambitionsnivå eller fysiska förutsättningar. Det innebär också att våra medlemmar ska känna sig fria att anpassa träningen efter det.

Våra ledare följer de riktlinjer och den kunskap de fått till sig på sin utbildning. Utbildningen är särskilt utformad utifrån vilken intensitet/träningsform de skall leda och en licensiering krävs där de visar att de tar hänsyn till de riktlinjer som krävs för passets grundidé och upplägg, innan de blir godkända att leda. En del av våra pass är dessutom skapade centralt från Friskis&Svettis Riks och får heller inte i någon större utsträckning ändras i.

Föreningen strävar efter att skapa förutsättningar för våra medlemmar, alla med olika behov, att kunna delta på vår träning. Det gör vi genom att bland annat:

1. säkerställa kvaliteten på våra pass genom att alla våra ledare är välutbildade och får kontinuerlig utbildning/utveckling
2. inspirera våra medlemmar att testa många olika träningsformer för att få en allsidig träning samt inspireras i hur du kan anpassa din träning
3. ge medlemmarna alternativa övningar (i de pass där det ges utrymme)

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen med vad som anförts i styrelsens yttrande

att ge Träningsgruppen i uppdrag att fundera över i vilka sammanhang det finns utrymme och behov för att informera om anpassning utifrån individuell nivå