

# Tillfällig Verksamhetsplan Friskis&Svettis Örebro

## 1 januari – 31 december 2022

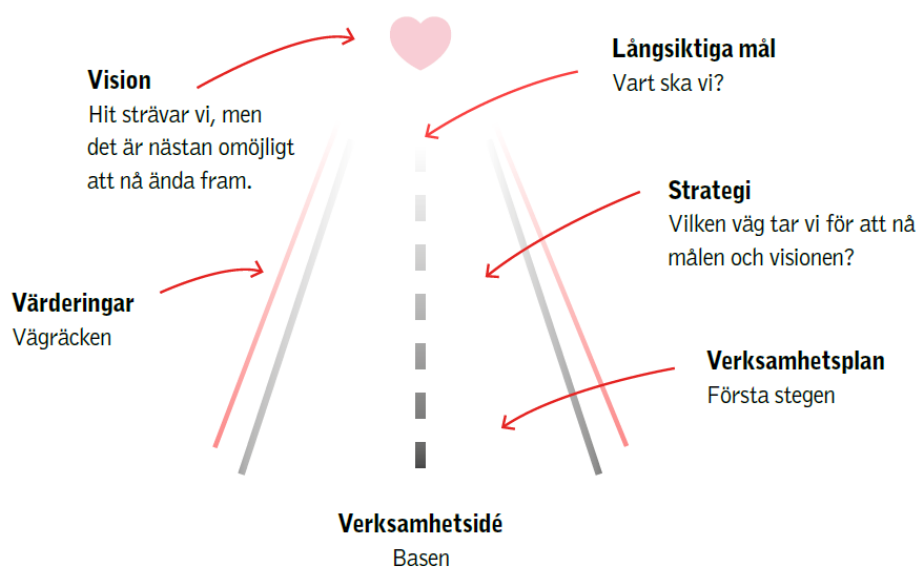
### Inledning

Verksamhetsplanen är till för anställda och funktionärer i föreningen. Denna tillfälliga Verksamhetsplan är skapad för att lättare få översikt över verksamheten under 2022. Vi skriver denna på ett år då vi behöver se vart pandemin tar vägen innan vi kan blicka längre fram. Den ska vara vägvisare och ett stöd genom pandemin för att vi ska se och sträva efter att uppnå våra långsiktiga mål även under en kaotisk tid. Föreningens verksamhet och alla beslut som fattas skall alltid vila på den idé, de värderingar och de övriga styrande dokument som Friskis&Svettis står för.

Vissa aktiviteter i verksamhetsplanen är starkt påverkade av pandemins utveckling under 2022. Vi beskriver ambitionerna vi har men måste vara beredda på att dessa inte går att genomföra likt plan. Parallellt med denna verksamhetsplan finns Friskis&Svettis Örebros årshjul som innehåller de återkommande moment som sker i verksamheten på stående basis.

Vi ska utifrån verksamhetens olika områden skapa förutsättningar för en väl fungerande och lärande organisation. Verksamhetsplanen bygger på:

- Friskis&Svettis ändamål, verksamhetsidé, värderingsområden och vision
- Friskis&Svettis Örebros resultatmål 2022
- Friskis&Svettis Örebros sex verksamhetsområden med varsin viljeinriktning:
  1. Träning
  2. Mervärden
  3. Organisation
  4. Kommunikation och stödsystem
  5. Lokaler
  6. Ekonomi



## Ändamål

Att få så många människor som möjligt i rörelse.

## Verksamhetsidé

Att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.

## Vision

Människor ler när de tänker på träning.

## Värderingsområden

- Friskis&Svettis är en modig utmanare som ständigt hittar nya och bättre vägar.
- Friskis&Svettis skapar träning som berör och ser till hela människan.
- Friskis&Svettis är ett sammanhang där människor kan mötas.
- Friskis&Svettis släpper lös människors engagemang.
- Friskis&Svettis har en avslappnad, tillåtande och personlig attityd.

## Friskis&Svettis Riks långsiktiga mål

### 1. Växa

Friskis&Svettis är en del i fler människors liv, på nya och inspirerande sätt.  
*Friskis når fler, finns på fler platser och gör det på nya sätt.*

### 2. Engagera

Friskis&Svettis inspirerar till mer engagemang för fler människor.  
*Friskis tar tillvara på fler idéer, hittar fler funktionärer och inspirerar fler till att engagera sig, på nya sätt.*

### 3. Synas

Friskis&Svettis har en tydlig idé som når ut och når in hos ännu fler.  
*Friskis är tydligare och mer synliga, på fler och nya sätt.*

### 4. Samarbeta

Friskis&Svettis är smartare och starkare tillsammans.  
*Friskis använder tid och resurser mer effektivt och har en tydligare rollfördelning.*

## Friskis&Svettis Riks utvecklingsområden

1. **Mångfald** (genomsyrar allt)
2. **Digitalisering** (genomsyrar allt)
3. **Funktionärskap**
4. **Utbildning**

**5. Erbjudande och utbud**

**6. Kommunikation**

# Friskis&Svettis Örebro verksamhetsområden

(Mörkgrönt = klart, Ljusgrönt = påbörjat/kontinuerligt, Vitt = ej påbörjat)

## 1. Träning

### Omfattar

- Gruppträningsutbud
- Gymträningsutbud
- Beställd träning (utöver ordinarie schema)
- Utrustning kopplad till träning

### Viljeinriktning

Vi ska stärka synen på Friskis&Svettis som det självklara träningsalternativet i Örebro. Det gör vi genom att erbjuda ett kvalitetssäkrat, dynamiskt och varierat träningsutbud som tillfredsställer våra medlemmar och som attraherar nya. Våra gym underhålls och utvecklas ständigt för att vara inspirerande och samtida. Vi möjliggör för god hygien för händer och utrustning i samband med träning. Vi ska även uppmuntra spontanitet och när tillfälle ges bedriva träning på oväntade och tillfälliga arenor utanför de egna lokalerna samt erbjuda vår träning på nya sätt i våra lokaler t ex digitala pass/ledare. Vi eftersträvar att beläggningsgraden på vår gruppträning möjliggör för de allra flesta att träna vad de vill och har det utrymme i lokalen som krävs för att hålla hög träningskvalité och trygg distans. Vi följer Riks rekommendationer, medverkar och tar initiativ till utveckling av träningsutbudet. Vi frågar efter, lyssnar och tillvaratar funktionärers och medlemmars synpunkter och önskemål. Vi följer och är lyhörda för statistiken.

<b>Utbud</b> <b>Aktiviteter:</b>	<b>Tidplan</b>	<b>Ansvarig</b>
Anpassning av vår- och sommarschemat görs utifrån restriktioner och tillgång på funkisar, kan justeras från dag till dag och vecka till vecka	→	Team Träning
Se till att vi får ett bra och varierat utbud på uterutan till sommaren		Team Träning
Ha relevanta pass och antal deltagare på pass och i gymmet utifrån rekommendationer från FHM, Riks och RF	→	Team Träning
Starta upp med att erbjuda wattbaserade spinpass på Öster.	Sommar/Ht-22	Anneli
Event, tävlingar mm mot medlemmar	Efter Pandemi	André/John
Uppföljning och översyn av PT verksamheten samt Friskis appen		André
Ung i gymmet. Utvärderar och utveckling av konceptet	Hösten 22	John
Pass i Gymmet. Implementering av ett nytt pass	Inför hösten 22	John
Projektet Framtidens ungdomsgård. Deltar i projektet som Riks samordnar tillsammans med ICA	→	John

--	--	--

<b>Träningsutrustning Aktiviteter:</b>	<b>Tidplan</b>	<b>Ansvarig</b>
Inköp av nya spincyklar med watt till Öster	Mars-22	Anneli
Inköp av ny Cardio utrustning City	Mars-22	André
Inköp av Nya styrketräningsmaskiner till alla anläggningar	Jan-maj-22	André
Standardisera stretchytorna i gymmet	Feb-22	André
Följa upp Gymutveckling och anpassa gymmet efter våra olika målgrupper	→	André/John
Cirkelgym salar. Se över redskap och maskinerna. Översyn och standardisering.		André/John

## 2. Mervärde

### Omfattar

- Värdskap
- Samarbeten och medlemsförmåner
- Föreningsdemokrati och medlemsansvar
- Allmännyttan och samhällsansvar

### Viljeinriktning

Det ska vara enkelt, inspirerande och förmånligt att vara medlem i F&S Örebro. Vi ska sträva efter att hålla tät kontakt med våra medlemmar. Vi jobbar aktivt för vara en självklar mötesplats för träning och även som en oas där alla kan fylla på med inspiration och energi i nya former genom de sociala möten och aktiviteter som erbjuds. Vi har samarbeten och erbjudanden som förstärker och "guldar" medlemskapet samt generera fler medlemmar. Vårt förhållningssätt är präglad av medlemsinflytande och föreningsdemokrati. Hos oss bemöter vi alla med en välkomnande attityd. Vi jobbar kontinuerligt för att bibehålla och stärka gott värdskap hos alla funktionärer och anställda. Vi är en viktig samhällsaktör och samarbetspartner inom träning och hälsa. Vi vill fortsatt vara en viktig aktör inom folkhälsoområdet och sträva efter att få fler i rörelse och gemenskap. Vi tar fortsatt ett ansvar under pandemin genom att så långt det är möjligt fortsätta erbjuda träning för våra medlemmar utifrån de restriktioner som finns. Vi följer folkhälsomyndighetens rekommendationer. Vi fokuserar på att få tillbaka de medlemmar som lämnat oss under den värsta perioden under pandemin samtidigt som vi på olika sätt försöker locka till oss nya medlemmar från samhällets alla målgrupper.

<b>Värdskap Aktiviteter:</b>	<b>Tidplan</b>	<b>Ansvarig</b>

<b>Medlemsförmåner/Samarbeten</b> <b>Aktiviteter:</b>	<b>Tidplan</b>	<b>Ansvarig</b>
Fördjupat samarbete med våra nuvarande samarbetspartners för att kunna erbjuda våra medlemmar extra bra erbjudanden.	→	VC
Öppen för kontakt med mindre Örebroföretag för att se om de vill samarbeta för att ge våra medlemmar mervärde.	→	VC
Riks har en kampanj kopplad till arbetsmiljö och träning. Vi ökar vårt fokus på lämpliga aktiviteter mot företag/arbetsplatser.	Under vår/sommar	VC
Medlemsaktiviteter under 2022 – digitalt/fysiskt? Beroende av pandemisituationen	Planering Sommar/tidig höst	VC
Samarbeten med Riks på olika sätt	löpande	Alla
Fortsätta arbetet med att se över hur vi kan nyttja våra lokaler ytterligare genom att erbjuda olika typer av köpta pass, hyra ut salar osv	löpande	VC

<b>Föreningsdemokrati och ansvar</b> <b>Aktiviteter:</b>	<b>Tidplan</b>	<b>Ansvarig</b>
Medlemmars åsikter plockas in via Instagram med jämna intervall. Vad tycker du, vad vill du...	→ hösten	VC/kommunikatör
Årsmöte	26 April 2022	VC, Styrelsen
Medlemsenkät Se över innehållet och omforma den under 2022 så att den blir mer lättanvänd	Dec 2022	VC

<b>Allmännytt/samhällsansvar</b> <b>Aktiviteter:</b>	<b>Tidplan:</b>	<b>Ansvarig:</b>
Fortsätta samarbetet med Örebro kommun och Lov Örebro för att erbjuda träning till daglediga ungdomar på tider då anläggningarna inte har högst tryck.	Skolloven under 2022	VC
Samarbeta med projektet Trappan för att erbjuda träning för utlandsfödda kvinnor	→	Helen
På kreativa sätt erbjuda alternativa lösningar till träning så länge som pandemin fortlöper (se träningsutbud)	→	Team Träning

Aktivt undersöka projekt som kan generera ökade möjligheter till rörelse för medborgare i Örebro	2022	VC

### 3. Organisation

#### Omfattar

- Personal
  - Arbetsmiljö
  - Lön och personalförmåner
  - Inspiration och kompetensutveckling
  - Mötesforum
  - Medarbetarskap och ledarskap
- Funktionärer
  - Rekrytering
  - Utbildning
  - Inspiration
  - Mötesplatser

#### Viljeinriktning

Vår organisation ska vara anpassad efter verksamhetens behov. Verksamheten vilar på engagemanget hos våra ideella funktionärer och hos vår anställda personal. Vi ska vara en förening som syns och samverkar med Friskis&Svettis övriga föreningar och vara en aktiv part i Friskis&Svettis Riks utvecklingsarbete.

#### Personal

Vi ska vara en attraktiv arbetsgivare där anställda ges möjlighet att utvecklas yrkesmässigt och personligt. Arbetsplatsen ska präglas av öppenhet, inflytande och eget ansvar. Vi strävar efter ett situationsanpassat ledarskap med stor delaktighet i beslut, i syfte att skapa balans mellan resultat och relationer. Medarbetarna ges förutsättningar för och förväntas vara aktiva och ansvarstagande inom sitt område, samt bidra med idéer till verksamhetsförbättringar. Vi samverkar för en god psykisk och fysisk arbetsmiljö och strävar efter att samtliga anställda trivs på jobbet.

#### Funktionärer

Vi ska arbeta ambitiöst med utveckling av våra funktionärer och öka lusten och kvaliteten i det ideella uppdraget. Funktionärerna ska bli bekräftade i sina uppdrag och nå personlig utveckling på sina villkor. Vi strävar mot mer flexibilitet och dynamik i uppdragen och mot att säkerställa antalet och bredden av funktionärer och deras kompetens. Vi arbetar för att hitta fler konkreta sätt att inkludera funktionärerna i föreningens utvecklingsarbete. Vi ska aktivt jobba för att vidga vår syn på funktionärskap genom att vara öppna, lyhörda och testa nya sätt att skapa engagemang.

<b>Funktionärer</b> <b>Aktiviteter:</b>	<b>Tidplan</b>	<b>Ansvarig</b>
--	----------------	-----------------

Erbjuda någon form av inspirationsträffar under våren samt hösten för ledare och tränare	April/maj, okt/nov	Team träning
Vårpub/höstpub el liknande för alla funkisar	Maj/okt	VC
Julmingel	dec	VC

<b>Arbetsmiljö personal</b>	<b>Tidplan</b>	<b>Ansvarig</b>
<b>Aktiviteter:</b>		
Utrymme för att hitta på positiva aktiviteter med kollegor.	Efter pandemin	Alla
Handledning (Capiro) för att hitta varandra i den nya tiden och gruppen	Feb/mars	VC/Styrelse
Arbete hemifrån för de som kan	Tillämpas enl rek från FHM	VC
Förändrat delar i personalens A-Ö för att möjliggöra ytterligare för arbete under eget ansvar	klart	VC

<b>Ledarskap och organisation</b>	<b>Tidplan</b>	<b>Ansvarig</b>
<b>Aktiviteter:</b>		
Delta i Riks referensgrupp	→	VC
Avstämningsmöten i teamen, storgrupp löpande digitalt/IRL	→	VC/team
Omorganisation Delar av projektet fortsätter ex. samarbetet med styrelsen, översyn mötesstruktur, roller osv.	juni	VC/Alla
Rekrytering av kanslikoordinator	vårterminen	Styrelsen/VC
StyrKa-dagar 2 ggr per år. Fortsättning?	När?	Styrelse, VC
Årsstämma Riks	mars	Styrelse/VC

## 4. Kommunikation

### Omfattar

- Marknadsföring och kommunikation med:
  - Personal och funkisar
  - Medlemmar
  - Presumtiva medlemmar
  - Media
  - Beslutsfattare
- Stödsystem



- Mjukvara. D.v.s. program som t.ex. medlemssystem, hemsidaplattform osv.
- Hårdvara. D.v.s. datorer, telefoner, kortläsare, scannar, kopiatorer osv.

## Viljeinriktning

Föreningens kommunikation ska präglas av stor transparens och uppfattas som tillgänglig, avslappnad och intressant och med ett tydligt personligt anslag. Vi vill vara mer tillgängliga och tydliggöra att vi är en förening som är starka tillsammans.

Vi använder effektiva och moderna kommunikationskanaler och har den digitala utvecklingen i fokus. Rätt förutsättningar ska finnas som till exempel teknik, program och arbetsmetoder. Kommunikation, marknadsföring och kampanjer ska vara riktade mot de medlemmar som försvunnit under pandemin och behöver en putt för att komma tillbaka.

<b>Extern kommunikation</b> <b>Aktiviteter:</b>	<b>Tidplan</b>	<b>Ansvarig</b>
Kampanj under jan/feb lite beroende på läget i pandemin.	Enl rek fr FHM	VC
Återinrätta Team Marknad – utse aktuella medlemmar i gruppen	mars	VC
Påminna om att marknadsföra Uterutan på Aspholmen	Våren	Team träning/Hey Presto

<b>Mot medlemmar</b> <b>Aktiviteter:</b>	<b>Tidplan</b>	<b>Ansvarig</b>
Kommunikationsplan skriven av Heypresto	löpande	VC

## 5. Lokaler

### Omfattar

- Nyetableringar
- Underhåll/renovering
- Säkerhet
- Städ

### Viljeinriktning

Vi ska sträva efter att våra lokaler är tillgängliga, fräscha och attraktiva mötesplatser, väl anpassade för verksamheten. Anläggningarna ska vara ändamålsenliga och hålla hög kvalitet. Och vi gör löpande uppföljningar och riskbedömningar avseende tryggheten i våra lokaler. Det ska kännas säkert att träna hos oss och vistas i våra lokaler, för såväl medlemmar som funktionärer och anställda. Vi ska ha en utvecklingsplan avseende våra befintliga lokaler, en lokalstrategi på längre sikt samt en relevant geografisk spridning.

<b>Anläggningar allmänt</b> <b>Aktiviteter:</b>	<b>Tidplan</b>	<b>Ansvarig</b>
Säkerställa att maxgränser och övriga corona-restriktioner efterlevs.	Pågående tills pandemin är över	VC
Översyn City (inför nytt avtal) tillsammans med Behrn		VC, Pär
Uppfräschning av skadade dörrar och foder på City		Pär
Översyn och målning av toaletter främst på Öster och City		Pär
Översyn av herrarnas omklädningsrum City		Pär
Markiser utanför Gymmet på Öster		Pär mfl
Målning av väntytor på Söder		Pär

<b>Träningsytor</b> <b>Aktiviteter:</b>	<b>Tidplan</b>	<b>Ansvarig</b>
Femte lokal – fortsatt arbete med "femman".	löpande	VC (alla)
Se vilka alternativ som finns för uteträning om pandemin och/eller uteträningstrenden fortsätter	Under våren	Team Träning
Göra en översyn över de anläggningar vi har och vid behov förändra innehåll och upplägg för att maxutnyttja det vi har.	2022	Alla
Nytt golv i gymmet på Öster	Juni-22	André, Pär mfl?
Ljussättning och olika effekter på träningsytor i lokalerna		Pär

## 6. Ekonomi

### Omfattar

- Budget
- Prognoser
- Uppföljning
- Löpande redovisning

### Viljeinriktning

Vi ska sträva efter att ha en ekonomi i balans, trots pandemin, med tryggad likviditet. Vi ska ha en ekonomiprocess som säkerställer att rapporterna är tillförlitliga. Vi ska kunna förutse verksamheten och agera i tid vid förändringar.

<b>Allmänt Aktiviteter:</b>	<b>Tidplan</b>	<b>Ansvarig</b>
Anpassa städning efter behov	Löpande anpassningar	Elin
Täta uppföljningar av ekonomin	Frekvens efter behov	Carro, VC, Kerstin
Fortsatt återhållsamma gällande inköp och hålla oss inom budget, disponera kvartalsvis	→Tills vidare	Budgetansvariga
Följa RF:s dialog med Riks avseende stöd från Idrotten/Staten. Söka för Q1 och framåt	Fortsatt under året	Carro
Styrelsens åtgärdsgrupp avseende ekonomi under pandemin	Våren	Styrelsen
Undersöka möjlighet till andra statliga stöd med anledning av pandemin	Fortsatt under året	Carro

---

## Övrigt

---

### Juridisk person

Ideell förening

### Uppdragsgivare

Friskis&Svettis Örebro medlemmar genom årsmötet och Friskis&Svettis Örebro styrelse.

### Styrande dokument

- Friskis&Svettis Riks
  - Stadgar för medlemsförening
  - Villkor för medlemsförening
  - Regler och rekommendationer
  - Ändamål, verksamhetsidé, värderingar och vision
  - Långsiktiga mål
  
- Friskis&Svettis Örebro
  - Föreningens stadgar
  - Verksamhetsplan
  - Policyer avseende:
    - miljö
    - brandskydd
    - ohälsosam träning
    - dopning
    - ljud i våra lokaler
    - samarbeten/rabatter
    - funktionärsengagemang
    - arbetsmiljöpolicy
    - alkohol och drogpolicy

### Friskis&Svettis Örebro ledstjärnor

- Lust & glädje - "Vi har kul"
- Öppenhet - "Vi välkomnar och respekterar"
- Kvalitet & kunskap - "Vi kan, vill, vet och vågar"
- Ansvar - "Vi ger och tar"
- Organisation - "Vi är tydliga och strukturerade"

**Friskis&Svettis Örebro regler och rutiner för personal finns samlade i Personalens A-Ö.**