

# Motioner och motionsvar till F&S Stockholms årsmöte 2025



Svaren kommer vid behov att utvecklas på årsmötet.

## 1. Ljudvolymerna

Nuläge/problematik:

Bra ledare, trevlig atmosfär, bra musik, men för HÖG LJUDVOLYM. Motion: Sänk ljudvolym

Yrkande:

Jag vill yrka att: Sänk ljudvolymerna.

Kennert Landelius

### Styrelsens svar på motion 1

Musiken är för många en viktig del i träningen, den skapar känsla och ger energi. Ljudnivån på F&S Stockholms pass är inte helt sällan föremål för diskussion och synpunkter. Vissa medlemmar vill ha högre volym medan andra önskar lägre. Styrelsen har förståelse för att ljudnivån på passen kan upplevas olika och att både medlemmar och ledare har olika preferenser när det kommer till musik och ljud. Vi vet att hög volym kan vara skadligt och vill ta vårt ansvar för en hälsosam träningsmiljö. Därför har F&S Stockholm elektroniska öron i gruppträningssalarna, som hjälper oss reglera volymen och undvika att musiken är för hög. Så här fungerar det elektroniska örat:

- Grönt: örat är påslaget och fungerar
- Gult: ljudvolymen kommer stundtals upp i 84-86 db, det är helt ok
- Rött: ljudvolymen kommer stundtals upp i 94-96 db, det är helt ok under en begränsad tid (blinkningar)

Musiken varierar alltid i ljudstyrka och därför indikerar örat över alla ljusfälten. Ledaren ska rätta sig efter örat och sänka volymen om gult och rött överväger. Upplever du som medlem att örat mestadels är på gult och rött så påtala gärna det för ledaren efter passet. Om du inte känner dig bekväm med att säga till ledaren, eller inte får gehör, så går det bra att istället prata med personalen på anläggningen.

Några tips till dig som tycker att ljudet är för högt, trots att det är ok enligt det elektroniska örat:

- Stå inte precis under högtalarna. Placera dig istället vid kortsidorna och i mitten av salen där volymen oftast är lägre.
- Använd gärna öronproppar, fråga i receptionen om du inte har med dig egna.
- Testa andra pass – kanske finns andra ledare vars musik du tycker bättre om och därför störs mindre av volymen?

Vår ambition är att erbjuda pass med en bra ljudnivå, som väcker medlemmars och ledares rörelseglädje och lust att ta i, utan att äventyra vår hörsel.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 2. Införa spinningpass på Friskis och Svettis i Kallhäll / Bolinder Strand

Nuläge/problematik:

I nuläget saknar Friskis och Svettis anläggning i Kallhäll /

Bolinder Strand en sal för spinningpass vilket är mycket tråkigt då det är en vanlig och mycket uppskattad träningsform. Exempelvis kan detta möjliggöras genom att nuvarande crosstrainersal blir en spinningssal eller att man hittar en annan lösning.

Yrkande:

Jag yrkar på att man skapar en spinningssal och inför spinningpass på Friskis och Svettis i Kallhäll så att denna populära träningsform också finns tillgänglig för medlemmar i Kallhäll.

Emanuel Alvarez

## 3. Spinningssal i Kallhäll

Nuläge/problematik:

Som en gammal spinningfantast skulle jag önska en spinningssal på anläggningen i Kallhäll/Bolinder strand. Jag tror och hoppas att många med mig skulle uppskatta ett svettigt spinningpass lite mer lokalt än i Jakobsberg!

Yrkande:

Jag yrkar att en spinningssal upprättas på anläggningen i Kallhäll för att öka möjligheterna till ett

Emma Henäng

## 4. Spinningcyklar Kallhäll Bolinder saknas helt

Nuläge/problematik:

Saknar utbudet av spinningpass i Kallhäll Bolinder gymet.

Yrkande:

Tror att det finns ett bredare intresse av spinning i bolinder

Markus Henäng

### Styrelsens svar på motion 2,3,4

Styrelsen förstår motionärernas önskemål att ha möjlighet att träna spinning i Kallhäll och uppskattar att önskemålet kommer in till föreningen för kännedom.

Att omdisponera träningsytor är kostsamt. För att bygga en helt ny spingsal behövs dels inredningen, det vill säga väggar, gradängar, podie och belysning. Utöver det tillkommer kostnad för inköp av spincyklar och ljud samt kostnad för utbildning av ledare. Som minst uppskattas den totala kostnaden för att erbjuda spinning i Kallhäll landa på omkring 1-1,5 miljoner kronor. Och då är inte kostnad för kompletterande ventilation medräknad. En särskild översyn av ventilationen skulle behöva göras, utan analys är det svårt att uppskatta kostnaden.

Ett av förslagen från motionärerna är att nuvarande Indoor Walking-sal görs om till en spinningssal. Styrelsen uppskattar det konstruktiva förslaget. IW är dock en populär träningsform i Kallhäll och under 2024 hade IW-passen i Kallhäll totalt ca 3 500 besök och en genomsnittlig beläggning på 70 procent.

Vid större förändringar inom träningen, som påverkar många



medlemmar och som kostar mycket pengar, ser styrelsen att en grundlig analys behöver göras av vad medlemmar och funktionärer på bred front tycker, möjliga lösningar och kostnader innan beslut tas. Det ger verksamheten förutsättningar för ett väl underbyggt beslut. Styrelsen ser inte att det är lämpligt att årsmötet beslutar om anläggningen i Kallhäll ska erbjuda spinning, så som yrkas i motionerna. Däremot ser vi positivt på att verksamheten lokalt ser över efterfrågan och möjligheter, så det är bra att vi fått upp ögonen för önskemålen.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionerna utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande

## 5. Utöka 45 och 55 min spinningpass med digitala ledare

Nuläge/problematik:

Som "vanlig" motionär önskar jag flera 45 och 55 minuters spinningpass. Tyvärr har ju spinningpassen minskat. Tråkigt tycker jag, då dessa pass är en mycket bra och skonsam träningsform för den som vill förbättra sin kondition.

På Hagastan är spinning helt borttaget, på City finns inte heller någon spinning. För boende på Östermalm är anläggningen på Sveavägen närmast.

Vissa dagar finns bara två spinningpass på Sveavägen, ett tidigt på morgon och ett på kvällen. På helger likaså, ibland bara ett pass.

Till spinning behövs ju ingen ledare fysiskt. Det går ju utmärkt att följa en ledare digitalt på skärm.

Yrkande:

Jag yrkar att spinningpassen utökas. På anläggningar som har spinningssal föreslår jag att man kör flera pass under dagarna. Kör pass med digital ledare då jag kan förstå att det är svårt att finna ledare och dessutom kostsamt med ledare fysiskt. Det fungerar i princip lika bra med en digital ledare. Mitt förslag är således att erbjuda flera 45 alt 55 min s076-301 55 45minningpass med digital ledare.

Monika Germgård

### Styrelsens svar på motion 5

Styrelsen förstår önskemålet om fler spinningpass och instämmer i att digitala pass kan vara en utmärkt lösning. Redan idag schemaläggs digitala spinningpass på flera anläggningar och vi ser gärna över om vi har möjlighet att utöka dessa. Du som medlem får gärna spela in dina önskemål till träningsansvarig på den anläggning du önskar fler pass.

Tittar vi på besök på spinningen har de ledarledda Spinningpassen en mycket högre beläggning än de digitala, vilket gör att föreningen prioriterar att erbjuda de ledarledda passen. Föreningen följer antal pass och beläggning kontinuerligt och försöker rekrytera ledare inom de träningsformer där behov och efterfrågan finns. Även om vi sympatiserar med motionens innehåll, och instämmer i att vi kan se över möjligheten att utöka antalet spinningpass, ser vi inte att årsmötet ska fatta beslut om antalet träningspass inom olika träningsformer, utan att det sker bäst i verksamheten med full insyn.

Vi vill även tipsa om den möjlighet du som medlem har att

använda vår träningsapp, Friskis Go. Där finns i nuläget 17 digitala spinningpass som möjliggör för dig att träna spinning när du vill på föreningens anläggningar, givet att spinsalen inte är bokad för annat.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande

## 6. Yinyoga – hög kvalitén!

Nuläge/problematik

Friskis har haft yoga i många år nu och på senaste tid har man kompletterat med Yinyoga som blivit en stor succé. Men tyvärr är de sk propsen (hjälpmedlen) inte tillfyllest för denna yoga - den behöver kompletteras med sk bolster. Detta är även en genusfråga; hur mkt satsas på kvinnodominerade aktiviteter (t.ex. yoga) och hur mycket på styrketräning (huvudsakligen manligt dominerat).

Yrkande

Att Friskis köper in bolster till de anläggningar som erbjuder Yinyoga. Ett bolster kostar idag ca 300 kr och köper man många kan priset bli avsevärt lägre.

Vibeke Bildt

### Styrelsens svar på motion 6

Styrelsen förstår motionärens önskemål om bolster till yogapassen. I Friskis&Svettis lokaler erbjuder vi många olika träningsformer i samma salar. Den stora variationen av träning medför också behov av en mängd olika träningsutrustning. All utrustning vi köper in behöver också underhållas och kunna förvaras på ett bra sätt. Det här är en stor skillnad jämfört med till exempel en yogastudio, som kan anpassa lokaler och utrustning specifikt för yoga.

Friskis yoga är utformad efter att majoriteten av föreningarna har matta, block och filt i sina träningslokaler (filten går att rulla ihop och använda som ett bolster). Även om bolster skulle kunna fylla upp upplevelsen ser vi inga tendenser i varken beläggningsgraden på passen eller i vår träningsmätning att mer utrustning än matta, block och filt krävs för att få en god träningsupplevelse på våra yogapass. I en verksamhet som vår, med utrustning som används mycket, behöver vi köpa kvalitetsprodukter som håller över tid. Att köpa in bolster till samtliga anläggningar där vi erbjuder Yinyoga skulle initialt innebära en kostnad på minst 300 000 kronor. Därtill kostnader för förvaringslösningar och utbyte av bolster efter hand.

Om man som medlem önskar bolster till F&S Yoga så går det såklart bra att ta med sig ett eget. Eller köra ett digitalt Yogapass i Friskis Go på valfri plats med tillgång till bolster.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

Att avslå motionen utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande

## 7. Bokning av pass för jympa soft

Nuläge/problematik



Problem med att få plats på jympa soft-pass. För att få plats måste man inom några sekunder (inte minuter) boka passet en vecka i förväg. Efter några sekunder är passet fullbokat!!! Vi är främst pensionärer som drabbas och många av oss har stöttat föreningen i många år och än så länge inte valt en annan förening med bättre möjligheter att få tillgång till träning i grupp på lagom nivå.

Yrkande

Jag yrkar på att årsmötet utreder denna fråga och försöker hitta en rimlig lösning på problemet.

Inger Lagerros

### Styrelsens svar på motion 7

Styrelsen vill bekräfta att det motionären skriver förekommer: att pass framför allt dagtid har hög beläggning och är mycket uppskattade och populära bland våra soft-medlemmar. Det medför att vissa populära pass är mycket svåra att få plats på.

Jympa soft är föreningens femte största träningsform och under 2024 genomfördes totalt 3314 pass med en snittbeläggning på 63,5 procent. Att jämföra med Jympa där beläggningen var 49 procent under samma period. Det ger oss information om att Jympa soft är en stor träningsform med många pass per vecka, och att det ur en generell synvinkel finns plats på pass, även om vissa tider och ledare ofta har full beläggning.

För att försöka möta upp det höga trycket genomför vi olika åtgärder. Vi har adderat pass med Jympa soft play på schemat och vi har rekryterat och utbildat nya softledare som kan börja till hösten.

Utöver salstillgång är just tillgång till ledare en viktig faktor för att kunna fylla schemat med pass, men att utbilda ledare tar tid och får inte omedelbart genomslag i schemat. Styrelsen ser därför att vi behöver fortsätta arbetet med att se över vårt softa erbjudande både dagtid och kvällstid för att möta upp den ökade efterfrågan.

Då vi vet erfarenhetsmässigt att beläggningen sjunker under våren hoppas vi att trycket snart ska börja lätta även på de mest populära passen så att alla som vill träna just den tiden får plats. Vårt att nämna är också möjligheten att komplettera med digitala softpass i Friskis Go.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

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

## 8. Teckna rikstäckande avtal med en kaffeleverantör

Nuläge/problematik:

Ett avtal ska vara rikstäckande, dvs gälla samtliga anläggningar, ett avtal med t.ex kaffeknappen så att de sköter och har service, betallösning med kort.

Yrkande:

Ökar gemenskapen och trivsel, idag finns avtal med sockerdricka Nocco detta tillför inget större välbefinnande.

Nils Axling

### Styrelsens svar på motion 8

Vi förstår önskemålet, att ha möjlighet att köpa en kopp kaffe i anslutning till träning på våra anläggningar. Vi har tidigare erbjudit möjlighet att köpa kaffe på F&S Skanstull och Södertälje, men sade upp avtalen då efterfrågan inte låg i paritet med hyran av kaffemaskinen.

Alla våra anläggningar har olika förutsättningar och behov och dessa kan ändras över tid. Därav ser vi inte heller att ett rikstäckande avtal är aktuellt för just kaffe, men att lokala initiativ kan komma från enskilda anläggningar. I dagsläget har vi inga planer på att hyra in kaffemaskiner på någon av våra anläggningar, men vi tar med önskemålet till framtida löpande arbete.

Ett rikstäckande avtal är heller inget årsmötet kan fatta beslut om då Friskis Stockholm bara är en av landets många Friskisföreningar.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 9. 16-årsgräns för träning utan målsman

Nuläge/problematik:

Barn och ungdomar har inte förmåga att följa de trivselregler som gäller på Friskis. De är högljudda, hänger med mobilen i samma träningsredskap utan att använda dem alldeles för länge. De har ytterkläder på i träningslokalen och stökar runt. De betar sig kort sagt som barn gör i grupper. Det innebär att vi vuxna motionärer inte får den träningsmiljö som vi vill ha. Respekt, trivsel och hänsyn är ledord för Friskis men med barn utan tillsyn finns inte det längre.

Yrkande:

Jag yrkar att 16-årsgräns införs för träning på Friskis om inte målsman är med.

Eva Johansson

### Styrelsens svar på motion 9

Vi välkomnar alla till oss, och gör ingen skillnad på våra medlemmar. Vi är glada för alla som har hittat in till oss och som genom det vi erbjuder får möjlighet att komma i rörelse. När det är många människor som ska samsas på samma yta, så behöver alla visa omtänksamhet.

Vi i styrelsen är glada över att så många ungdomar har valt oss för sin träning, ungdomar mellan 13-16 utgör cirka 6 procent av våra medlemmar. Att Friskis kan bidra till att lägga grunden för bra rörelsevanor hos unga är viktigt, särskilt som endast 2 av 10 barn når rekommendationen om 60 minuters fysisk aktivitet per dag (PEP-rapporten 2024)

För att de ska känna sig välkomna och inte stöta sig med en äldre målgrupp så har styrelsen och verksamhetsledningen initierat följande åtgärder, vissa kommer att genomföras andra är redan påbörjade.

- På de anläggningar där vi har sett att vi har många tonåringar som tränar, erbjuder vi Träningskompis tonår, som innebär att våra tonåringar i gymmet får lite extra hjälp och stöttning. Hittills omfattas F&S Skanstull, Solna, Svea, Hornstull, Huddinge, och Abrahamsberg.
- Vi erbjuder "Gymtour" där yngre tonåringar får en enklare genomgång av gymmet, trivselregler och



- inspiration i träning med en träningskompis.
  - Vi har tagit in gymvärdar på flertalet anläggningar, för ökad närvaro i gymmen. Gymvärderna har även som uppgift att se till att det är snyggt på gymmet.
  - Vi utbildar all anläggningspersonal i grundläggande gymkunskap, för att kunna svara på enklare frågor.
  - Vi jobbar också med att öka anläggningspersonalens närvaro i gymmet genom dagliga anläggningsrundor.
- Ytterligare en åtgärd vi alla kan hjälpas åt med för att bidra till en god gymkultur är att själva föregå med gott exempel. Det går självklart bra att till exempel prata med andra medlemmar som ockuperar maskiner.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 10. Allergiframkallande, hudirritation av rengöringspray

Bakgrund/problematik

Sprayen som finns på anläggningarna som används för individer att torka av utrustning med trasor är allergiframkallande och ger hudirritation.

Yrkande

Jag vill att vi tar bort sprayen och trasorna.

Josefin Bergenwall

### Styrelsens svar på motion 10

Det är tråkigt att höra om motionärens erfarenheter av hudirritation. För att möjliggöra för våra medlemmar att rengöra träningsredskap efter användning, erbjuder vi idag trasor och sprayflaskor. Vi har valt så skonsamma rengöringsmedel som möjligt: Sprayflaskorna innehåller Grumme såpa och vatten, inget annat. Såpan löser upp fett, vilket inte endast vatten gör.

Vi har flera tusen besök på Friskis varje vecka och för oss är det viktigt att kunna erbjuda en hygienisk miljö och bra möjligheter att hålla rent och fräscht i gymmen. Vi har därför valt en produkt som ska vara skonsam, samtidigt som den gör rent och har då landat i att såpa och vatten uppfyller dessa kriterier på ett bra sätt.

Vi har inte tidigare fått reaktioner på att innehållet i sprayflaskorna orsakar hudirritation, men beklagar naturligtvis att motionären upplever detta. Något vi kan tipsa om för att motverka besvär är att ta med en egen handduk att nyttja vid träning i gymmet.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 11. Förlängd fri parkeringstid för medlemmarna

Bakgrund/problematik

Jag anser att den fria parkeringstiden på 90 minuter är för

snålt tilltagen, och att den behöver förlängas till 120 minuter. Som medlem ska du kunna byta om, värma upp i gymmet, gå på ett entimmespass och sen duscha, basta och byta om UTAN att behöva betala för parkering. Det hinns inte med på bara 90 minuter. Inte heller ska medlemmar behöva tänka på att stressa för att bli klara i tid innan parkeringen börjar kosta, då träning ska vara lustfyllt och en stressfri del av dagen.

Yrkande

Jag yrkar att föreningen skapar ett nytt avtal med Parkster, eller det företag som avtal om parkering har skett med, för att på det sättet ge en mindre stressande situation för medlemmar som vill parkera sin bil när de tränar.

Sara Franzén

### Styrelsens svar på motion 11

Parkeringstiden som nämns i motionen avser F&S Södertälje. Vi förstår att den nuvarande fria parkeringstiden på 90 minuter kan upplevas som stressig. År 2022 förhandlade dåvarande verksamhetschefen i Södertälje med fastighetsägaren och lyckades då öka den fria parkeringstiden från 60 till 90 minuter. Vi kan inte utlova att vi lyckas skapa ett nytt avtal om längre parkeringstid, men vi kan utlova att lyfta frågan i diskussion med fastighetsägaren/parkeringsföretaget.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

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

## 12. Namnbyte på den nya gemensamma Friskisföreningen

Nuläge/problematik:

Det är nu flera tidigare enskilda föreningar som gått ihop med den gamla Stockholmsföreningen till en ny förening. Det är justerade rutiner och organisation för mer eller mindre alla. För att visa det för oss funktionärer att det är något nytt så tror jag det skulle vara bra att "alla" får nytt namn och inte bara vi som tidigare var egna föreningar. Jag ser också en mycket bra möjlighet att dra nytta av ett nytt namn för att marknadsföra just att man har möjligheten att med ett träningskort hos oss så har man möjligheten att träna i hela (nästan i alla fall) Stor-Stockholm. Man kan ju välja att bara nyttja en anläggning (vilket jag tror många gör men inte är medvetna om att det finns ett speciellt kort för).

Yrkande:

Jag yrkar att man byter namn på den nya föreningen till Friskis&Svettis Stor-Stockholm för att visa att vi har anläggningar och utbud som kan nyttjas i hela Stor-Stockholm.

Eva Ramvall

### Styrelsens svar på motion 12

Styrelsen förstår och sympatiserar med resonemanget i motionen. Det här är också en fråga som diskuterades mycket inför samgåendet, och en arbetsgrupp fick i uppgift att sätta upp kriterier för namnvalet. Namnet skulle vara enkelt att förstå intuitivt och lätt att hitta vid digital sökning,



så att potentiella medlemmar hittar oss. Vidare skulle det följa namngivningsprinciperna som vägleder Friskisrörelsen i stort, vilket innebär att Ortsnamnet behöver framgå tydligt. Arbetsgruppen har sedan övervägt olika alternativ utifrån kriterierna. De tidigare verksamhetscheferna har bjudits in att komma med förslag. Ett par förslag som diskuterades var Friskis&Svettis region Stockholm eller Friskis&Svettis Storstockholm. De alternativen valdes bort, bland annat för att det finns Friskisföreningar i regionen som inte ingår i den nya föreningen, och för att namnförslagen inte känns självklara vid en digital sökning. Ett annat förslag var Friskis&Svettis STHLM. Arbetsgruppen gjorde bedömningen att Friskis&Svettis Stockholm var ett tydligare alternativ, i våra digitala flöden, vid digital sökning, för våra medlemmar och potentiella medlemmar.

Ytterligare ett argument för att behålla namnet var att en namnändring inte hade kunnat ske vid själva samgåendet. Föreningsnamnet står nämligen i stadgarna och en ändring behöver beslutas av medlemmarna på ett årsmöte.

Att göra en namnändring längre fram, när samgåendet inte längre är en nyhet, skulle kunna leda till upplevelsen att vi krånglar till det och prioriterar fel saker. Dessutom skulle de ingående föreningarna behöva gå igenom två namnbyten. Dessa argument är inte mindre relevanta i relation till denna motion.

Frågan lyftes i såväl verksamhetsledningen som styrelsen och landade alltså i beslutet att behålla det inarbetade namnet Friskis&Svettis Stockholm.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 13. Förbud mot fossilreklam

Nuläge/problematik:

F&S i Sthlm anordnar inga träningsresor med flyg (gäller väl ännu 2025?) efter massiva protester från medlemmarna. Utmärkt! Nu går vi vidare. Det är synnerligen olämpligt, oetiskt o miljö/klimat vidrigt att företag typ Tui o Ving får göra reklam för sina fossila utsläpp i form av flygresor till andra (varmare) länder på klädsåkåpens dörrar. (Har inte sett det på ett tag nu. Betyder det att F&S har slutat erbjuda dem reklamutrymme?) Detta bör genast upphöra.

Vill man ha reklam där så gör reklam för nyttig mat, tågresor etc.

Yrkande:

Jag yrkar på ett förbud mot ALL FOSSILreklam på klädsåkåpens dörrar.

Unni Hansson

## 14. Nödläge för klimatet – ett ansvar också för F&S

Nuläge/problematik

Forskare slår gång på gång fast att de globala utsläppen måste minska. Nu. I det klimatnödläge vi befinner oss, där människors framtid är hotad av växande växthusgasutsläpp, är det dags för oss alla att omvärdera våra val. Det smärtar att vara medlem i en organisation som alltjämt år 2025 fortsätter att både arrangera och utannonsera träningsresor per flyg.

År 2024 blev det varmaste år som registrerats på jorden sedan förindustriell tid. Den globala uppvärmningen är i huvudsak orsakad av oss människor och våra utsläpp. Jorden håller på att förlora sin buffringsförmåga, sin förmåga att suga upp koldioxid. Hela samhället behöver alltså ställa om genom att snabbt fasa ut fossila energikällor som olja, kol och gas. Redan till år 2030 behöver utsläppen ha halverats. Hos F&S noterar jag en viss ambition som kan tolkas visa insikt om detta och ett antal bra åtgärder har tidigare gjorts, se <https://www.friskissvettis.se/stockholm/omoss/friskissynpa/miljo>. Innehållet förefaller dock ha ett antal år på nacken nu. F&S Stockholm har dessutom enligt vad jag kunnat läsa mig till redan (år 2022) bifallit en motion om att uppdraga åt F&S Riks att upphöra med att arrangera träningsresor och andra resor med flyg. Likafullt utannonseras de fortfarande.

Som en del i ovanstående gäller det att uppmärksamma att flygresor innebär utsläpp av koldioxid och bidrar till en ohållbar ökning av temperaturen på jorden. Att fortsätta anordna flygresor för ett fåtal personers nöje eller hälsa är inte längre en hållbar eller ansvarsfull handling. Jag menar att F&S som organisation bör prioritera det gemensamma klimatansvaret framför individuella trevligheter. Genom att fortsätta anordna resor med flyg bidrar F&S även till att rättfärdiga flygande. I att vara en engagerad samhällsaktör och aktiv opinionsbildare ingår numera klimatfrågor samt flygstopp.

Yrkande

Jag yrkar att:

- F&S Stockholm fattar beslut om tydlig policy angående klimatomställning och i linje med det uppdaterade avsnittet om miljö till på webben <https://www.friskissvettis.se/stockholm/omoss/friskissynpa/miljo> till att gälla klimatfrågan.
- F&S Riks som ansvarsfull organisation lägger ner all verksamhet som handlar om att anordna resor med flyg och att F&S Stockholm inte gör reklam för resp. deltar i de träningsresor med flyg som fortfarande utannonseras trots tidigare beslut om att upphöra.
- F&S som organisation men även dess ledare/tränare går före istället för att alltjämt legitimeras flygande.

Marianne Döös

### Styrelsens svar på motion 13, 14

Föreningens styrelse beslutade en uppdaterad hållbarhetspolicy i mars 2025. I enlighet med denna ska Friskis&Svettis Stockholm ta ansvar för och har ett medvetet förhållningssätt till miljö-, klimat- och hållbarhetsfrågor. Ett begrepp som funnits med i Friskis värderingar under lång tid är att "vi kommer inte med några pekpinna". Det tolkas ut som att vi verkar för att lägga till en god vana (träningen) i människors liv och resten har vi inga synpunkter på. Vilka val våra medlemmar gör utanför Friskis har vi i som förening inga åsikter om.

På Friskis&Svettis Riks årsstämma 2022 beslutades att förbjuda anslutna medlemsföreningar från att arrangera egna träningsresor med flyg eller samarbeta med andra aktörer i sådana arrangemang och sedan dess har F&S Stockholm inte arrangerat några träningsresor. Beslutet omfattar dock inte möjligheten för andra aktörer att marknadsföra träningsresor i våra kanaler. Inte heller omfattar beslutet möjligheten för ledare eller anställda hos Friskis&Svettis att delta i sådana arrangemang på sin fritid, frikopplat från Friskis&Svettis varumärke.

De annonser som andra researrangörer har haft i våra



kanaler har inte varit i form av direkt reklam för flygningar, utan har varit budskap av karaktären stämmningsbudskap som "flytta din träning till en skön miljö". Vi ser att dessa annonser både har gett ett mervärde till de medlemmar som har intresse av sådana resor samtidigt som det genererar intäkter till föreningen.

Annonsering på alla Friskis&Svettis anläggningar görs nu genom ett gemensamt, nationellt avtal med en reklamdistributör vilket gör det svårt för en enskild förening att ha avvikande regelverk. Annonserna granskas mot en nationell så kallad Nix-lista, som ska säkerställa att inga annonser som strider mot Friskis&Svettis värderingar släpps igenom.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionerna utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 15. Ökad användning av rött i profileringen

Nuläge/problematik

Friskis & Svettis är en välkänd och älskad träningsorganisation i Sverige, med en stark och positiv profil. För att ytterligare förstärka och differentiera varumärket föreslås att organisationen återigen överväger en ökad användning av rött i sin profilering. Den nuvarande betoningen av en grå färgskala minskar träningsglädjen!

Motivering

- Symbolik och energi: Rött är en färg som symboliserar energi, passion och styrka. Genom att använda mer rött kan Friskis & Svettis förmedla en starkare känsla av dynamik och entusiasm, vilket kan inspirera fler människor att delta i våra träningsaktiviteter.
- Synlighet och igenkänning: Rött är en färg som drar uppmärksamhet och är lätt att känna igen. En ökad användning av rött i marknadsföring och profilering kan bidra till att Friskis & Svettis sticker ut mer i ett konkurrensutsatt träningslandskap.
- Historisk koppling: Rött har historiskt sett använts i Friskis & Svettis logotyp och kommunikation. Att återuppliva och förstärka denna färg kan bidra till att stärka organisationens identitet och varumärkeslojalitet.

Yrkande

Jag yrkar att Friskis och Svettis Stockholm ska i Riksföreningen verka för:

- Ökad användning av rött i marknadsföringsmaterial, såsom affischer, broschyrer och sociala medieinlägg.
- Implementering av röda inslag i träningskläder och utrustning som säljs eller används av Friskis & Svettis.
- Användning av rött i inredning och skyltning på Friskis & Svettis anläggningar.

Slutsats

En ökad användning av rött i Friskis & Svettis profilering kan bidra till att stärka organisationens varumärke och attrahera fler medlemmar. Genom att förmedla energi, synlighet och en stark identitet kan Friskis & Svettis fortsätta att vara en ledande aktör inom träning och hälsa i Sverige.

Tomas Bergenfeldt

### Styrelsens svar på motion 15

För att bygga ett varumärke med en stark visuell identitet är det viktigt att vi gör lika. Friskis&Svettis består av 159 föreningar som hålls samman av Riks. Riks är ansvariga för varumärket och dess riktlinjer. Två gånger om året tar de också fram gemensamma varumärkesbyggande kampanjer som ska användas av alla föreningar. För att varumärket även ska avspeglas på träningsanläggningarna har Riks tagit fram ett gemensamt designkoncept för anläggningarna som alla föreningar ska följa. I designkonceptet har man valt en stillsam färgskala där det röda fungerar som en accentfärg. Hur vi arbetar med färg och form är med andra ord inte en fråga vi som enskild förening råder över helt själva men styrelsen håller med om att den röda Friskisfärgen är en tillgång som vi ska nyttja på ett bra sätt. Och redan nu arbetar vi i motionens riktning på flera områden. Under 2024 beslutade vi att sträva mot att personal och värdar på träningsanläggningarna ska bära Friskisröd tröja. Dels för att de ska vara lätta att identifiera för medlemmar som behöver hjälp, dels för fungera som en varumärkesbyggande accentfärg i träningsanläggningarnas stillsamma färgskala. Av hållbarhetsskäl har vi valt att inte kassera fina kläder i andra färger utan låta övergången ske över tid genom att vi köper in rött framåt.

I vår marknadsföring har vi med framgång använt röd bakgrund i säljdrivande kommunikation i ett flertal kampanjer under 2024. Kampanjerna har bland annat synts i kollektivtrafiken, i form av digitala annonser och på gatupratere utanför anläggningarna. Eftersom vi ser att det ger god effekt har vi för avsikt att fortsätta på den inslagna vägen.

Vad gäller träningsutrustning så väljer vi efter funktion, kvalitet och pris snarare än färg för att skapa så stor medlemsnytta som möjligt.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

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

## 16. Samarbete med Osteoporosförbundet kring verksamhet för bensköra

Nuläge/problematik

Hej, andelen äldre invånare ökar i Stockholmsregionen och med det även andelen bensköra (50% kvinnor, 25% män över 80 år). Även om mediciner finns är det viktigt med träning. Friskis verksamhet når en stor del av den äldre befolkningen.

Yrkande

Jag yrkar att årsmötet beslutar att Friskis&Svettis skall etablera kontakt med Osteoporosförbundet för a) samverkan kring befintlig seniorverksamhet; b) tillsammans utveckla minst ett pass i varje stadsdel i stockholmsområdet som är specialanpassat för bensköra.

Monica Lindqvist

### Styrelsens svar på motion 16

Att vara fysiskt aktiv stärker skelettet, förbättrar balansen och minskar risken för fall och frakturer. När man belastar benen genom träning stimuleras nybildningen av benvävnad,

vilket kan bromsa nedbrytningen av skelettet. Dessutom stärker träningen musklerna runt skelettet, vilket ger bättre stabilitet och skydd mot skador. Alla dessa effekter kan uppnås genom Friskis&Svettis breda utbud av träning. För den äldre målgruppen erbjuder vi seniorklubben som har en variation av aktiviteter på olika anläggningar.

- Stol och styrka - Rörlighet, styrka, balans och puls med stolen som redskap.
- Cirkel i sal/Cirkelgym - En mer styrkeinriktad träningsupplevelse i cirkelform. Enkla redskap eller maskiner används.
- Stav/Promenad - Vi stannar till och gör rörelser som stärker rörlighet, styrka och balans under promenaden/stavgången.
- Seniorklubbgympa - Tränare och Seniorklubbsteamet finns på plats i gymmet för individuella instruktioner och pepp.

Osteoporosförbundet skriver på sin webb att "Det är aldrig för sent att börja träna. Även om du redan har haft en fraktur kan rätt typ av träning göra stor skillnad för din hälsa och livskvalitet. Nyckeln är att hitta en träningsform som passar dig och att anpassa den efter din egen förmåga. Innan du börjar träna är det dock viktigt att prata med din läkare eller fysioterapeut för att få råd om vilka övningar som är säkra och lämpliga för dig."

Ledare och tränare på Friskis&Svettis har inte den utbildning som läkare och fysioterapeuter har om sjukdomars påverkan på träningen. Eftersom varje sjukdomstillstånd är unikt blir det svårt att göra anpassningar på ett säkert sätt.

I den evidensbaserade handboken FYSS (Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling) finns 35 diagnoser beskrivna där träning har en bevisad god effekt. Genom att erbjuda ett brett träningsutbud, som tar hand om alla träningskvaliteter (styrka, balans, kondition, rörlighet, explosivitet), tror vi att Friskis&Svettis bidrar bäst till att förebygga ohälsa i samhället.

## Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 17. Riktlinjer för att vara en värderingsstyrd organisation i praktiken

Nuläge/problematik

Friskis&Svettis profilerar sig som en värderingsstyrd organisation med nolltolerans mot diskriminering, trakasserier och annan kränkande särbehandling. Vi betonar vårt engagemang för allas lika värde och rätt att delta på lika villkor.

Under det senaste året har det uppmärksammats fall där material från medier har delats i organisationens interna kanaler. Även om materialen som har delats har varit till synes oproblematiske och idrottsrelaterade, har dessa publicerats på plattformar som kännetecknas av konspiratoriskt innehåll. Dessa medier kännetecknas ofta av systematisk spridning av historieförvanskning, med kopplingar till antidemokratiska rörelser och en dokumenterad spridning av hat mot minoritetsgrupper. Det har även förekommit att anställd personal i Friskis medverkat i poddar som har dokumenterade kopplingar till dessa rörelser som är kända för att sprida desinformation och konspirationsteorier.

Detta systematiska mönster visar på behovet av tydliga riktlinjer. När dessa situationer diskuteras internt fokuseras debatten på innehållet i enskilda artiklar eller poddavsnitt, snarare än på de grundläggande värderingar som dessa medier representerar och sprider. Frågan vi behöver ställa oss är: var går gränsen?

Samtidigt som Friskis & Svettis aktivt deltar i Pride och andra initiativ för inkludering och mångfald, riskerar avsaknaden av tydliga riktlinjer att underminera trovärdigheten i vårt värdegrundsarbete. Det skapar också en osäkerhet bland personal och förtroendevalda kring vad som är acceptabelt när det gäller medverkan i externa medier och delning av material i våra interna kanaler.

Ett sätt att hantera detta på är att skapa riktlinjer och regler för vad vi tillåter för kommentarer och länkar i våra interna sociala medier (Workplace), där funktionärer och anställda kommunicerar med varandra. Dessa skulle vara bra att införa för att öka transparens och ett bättre samtalsklimat. För inspiration, se exempelvis Sveriges Radios kommenteringsregler om personangrepp, hat och hot, spekulationer och missvisande information: <https://www.sverigesradio.se/artikel/sveriges-radios-kommentarsregler>

På förekommande anledning föreslås också en särskild regel, där minst ett av följande kriterier ska uppfyllas för att gälla.

Friskis och Svettis tillåter inte länkar till och/eller kampanjande från medier som:

1. Återkommande dokumenterat sprider desinformation som motbevisats av etablerade faktakollare.
2. Har en dokumenterad historik av att sprida hat eller missaktning mot minoritetsgrupper
3. Systematiskt publicerar konspirationsteorier.
4. Dokumenterade kopplingar till antidemokratiska rörelser. Detta ska baseras på mediets dokumenterade mönster över tid, inte enstaka publiceringar.

Jag yrkar att Friskis & Svettis tar fram tydliga riktlinjer för:

1. Hur anställda och förtroendevalda får medverka, i sin roll på Friskis och Svettis, i medier som har koppling till ytterlighetsrörelser eller som aktivt sprider desinformation och hatpropaganda.
2. Kommenteringsregler för sociala medier, i syfte att interna kommunikationskanaler ska vara fria från innehåll från medier som angriper minoritetsgrupper och sprider värderingar som strider mot Friskis&Svettis principer.

## Styrelsens svar på motion 17

Styrelsen vill understryka att Friskis&Svettis Stockholm inte accepterar diskriminering, trakasserier och annan kränkande särbehandling i något sammanhang. Det gäller förstås såväl i våra interna kanaler som när företrädare för organisationen representerar Friskis i externa kanaler.

Vi modererar våra interna kanaler och om det skulle dyka upp inlägg som har till exempel ett rasistiskt eller homofobt innehåll griper vi in, avpublicerar inlägget och kontaktar författaren för ett samtal.

Vidare har vi tagit fram såväl skriftliga riktlinjer för funktionärskommunikationen som bedrivs på Workplace, som riktlinjer för anställdas och funktionärers medverkan i sociala medier. I båda fallen handlar det om att vi alla som representerar Friskis ska kommunicera på Friskisvis, med god ton och utan diskriminerande eller nedsättande kommentarer.

På Workplace, som alltså är vår interna kanal för

funktionärskommunikation, finns en särskild grupp för lite friare diskussioner. Där kan funktionärerna ställa frågor, bolla olika ämnen, dela tips med varandra etcetera. Alla funktionärer är inbjudna, men det är frivilligt om man vill vara med i gruppen eller inte.

I den gruppen det har förekommit tips om innehåll med träningskoppling som i sin tur ligger publicerat på en extern plattform: Svenska Epoch Times. Därefter har det uppstått debatt om huruvida det är lämpligt att få tipsa om innehåll från den plattformen.

Det rör sig alltså inte om att rasistiskt eller anti-hbtq-material skulle ha publicerats på vår plattform, utan om tips om för målgruppen relevant innehåll som i sin tur ligger publicerat på en annan plattform. Svenska Epoch Times är en omdebatterad plattform. Det kan samtidigt nämnas att plattformen har beviljats medlemskap i Tidningsutgivarna och därmed svarar inför mediernas etiknämnd.

Ovanstående exempel indikerar att gränsdragningen inte alltid är enkel. Olika intressen kan stå emot varandra, såsom yttrandefriheten, vikten av ett öppet samhälle, och vikten av att motverka diskriminering och kränkningar. Det finns rimligen flera omdebatterade medieplattformar där olika parter landar i olika kriterier för gränsdragningen och därmed olika bedömningar. Vi tycker att detta är en svår fråga: Friskis&Svettis kärnkompetens är förstas inte att granska medieplattformars publicistiska etik.

Med detta sagt vill vi återigen understryka att vi självklart instämmer i vikten av att motverka alla former av diskriminering, trakasserier och annan kränkande särbehandling och vi uppskattar att motionären ger konstruktiva exempel på hur andra organisationer gjort. Vi vill därför hålla frågan levande och ge verksamheten i uppdrag att utreda hur de riktlinjer vi redan har för anställdas och funktionärs medverkan i sociala medier och för kommunikationen i våra interna funktionärskanaler, skulle kunna kompletteras utifrån de aspekter som lyfts i motionen. De riktlinjer som motionären nämner, är exempel på en relevant källa att titta vidare på.

## Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

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

## 18. Inför ett funktionärsråd

Friskis & Svettis Stockholm växer och kommer förmodligen fortsätta göra så under kommande år. Det är både spännande och läskigt för många. Många av oss som varit med länge kommer från tider av små föreningar i förorterna till Stockholm. Man hade en anläggning som utgjorde hela verksamheten och de flesta kände varann, det var nära mellan funktionär och beslutfattare. Genom dialog kunde mycket lösas till det bättre, självklart inte allt och inte alltid men det fanns en närhet.

Dessa tider är förbi och föreningen måste effektiviseras för att fungera. Men då är också risken stor att distans mellan styrelse och funktionärer ökar och att kommunikationen blir envägs och att man inte förstår varann.

Vi som tillhörde Stockholmsföreningen innan sammanslagningen fick till exempel våra arvoden sänkta, arvoden som inte räknats upp på många år, eftersom man hänvisade till en enkätundersökning som skulle visat att arvoden inte var avgörande för uppdraget. Självklart inte, 120 kronor per pass är inte något man blir rik på men det skulle täcka en hel del utgifter i samband med uppdraget

och vi tror inte att någon skulle känna sig uppskattad om man reducerade dennes arvode med en tredjedel.

Andra "förmåner" som styrelsen beslutat om för funktionärer är att de får kläder med Friskisloggan på att ha på sig när de leder, dessa kläder får alltså inte användas privat, och ett rabatterat träningskort att ge bort. Inget fel i detta men att vi ser proffsiga ut när vi leder pass borde gynna föreningen och att ge bort rabatt till någon annan är fint men är egentligen ingen personlig förmån.

Funktionärer och personal utgör en stor del av upplevelsen på Friskis & Svettis anläggningar, vi tar emot motionärer, håller rent, peppar och uppmuntrar. Får skäll och hjälper till om någon skadar sig. Vi gör pass, mixar musik, är på anläggningen i god tid, ställer i ordning, plockar bort och torkar golv. Utan funktionärer och personal är Friskis och Svettis bara ett själlöst gym.

Vi tror därför att det skulle vara bra att inrätta ett Funktionärsråd som fungerar som bollplank för styrelsen när det gäller förmåner och villkor. Funktionärs rådet behöver bestå av funktionärer som representerar värdar, ledare och tränare från olika anläggningar i Friskis & Svettis Stockholm. Undertecknad av Louise Olsson, John Hasslinger, Lovisa Alehagen, Mats Janson, Jessica Palmqvist, Kerstin Anvill Norrbohm, Hanna Valenta, Johan Kling, Marja Petré.

Yrkande

Att styrelsen får i uppdrag att utreda hur funktionen funktionärsråd skulle kunna implementeras

Att styrelsen till nästa årsmöte presenterar ett förslag på funktionärsråd.

Louise Olsson

## Styrelsens svar på motion 18

Styrelsen välkomnar idén om ett funktionärsråd och föreslår att detta inrättas redan under slutet av 2025. Styrelsen vill mer än gärna tillsammans med funktionärerna snabbt sätta igång, definiera syfte och former, och sedan justera efter hand. Uppdraget behöver inte nödvändigtvis begränsas till funktionärernas villkor och förmåner, utan skulle kunna omfatta fler frågor som rör föreningens funktionärer.

Styrelsen förstärker besvikelsen över sänkta arvoden, likväl som att det finns en stor besvikelse över att vi tillämpar arvoden över huvud taget. Samgåendet krävde kompromisser för att skapa likvärdiga villkor som alla kunde enas kring. En enkät har legat till grund för det nya funktionärserbjudandet, i vilket vi även satsar på utbildning och gemenskap. Paketet med funktionärsförmåner kan och skall vidareutvecklas och gärna i samråd med ett funktionärsråd.

Vi ser fram emot en tätare dialog och att tillsammans med funktionärerna bygga ett starkt funktionärsråd.

## Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att bifalla motionen utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 19. Ökat medlemsengagemang, genom mer representation, transparens och öppenhet inom Friskis & Svettis styrelsearbete

Nuläge/problematik





Friskis&Svettis är en förening som bygger på medlemmarnas engagemang och delaktighet. För att stärka detta engagemang och säkerställa att föreningen fortsätter att vara en plats där alla känner sig välkomna och uppskattade, är det viktigt att öka transparensen och öppenheten i föreningens beslutsprocesser. Genom att göra styrelsens arbete mer tillgängligt och tydligt för medlemmarna, samt genom att förbättra valberedningens processer, kan vi skapa en mer inkluderande och engagerande förening.

Under de senaste åren har många funktionärer upplevt att deras perspektiv och behov inte har återspeglats tydligt i hur föreningen har utvecklats. För att säkerställa att funktionärernas perspektiv och erfarenheter beaktas i föreningens beslutsprocesser, föreslår vi att aktiva funktionärer inkluderas både i styrelsen och i valberedningen. Detta innebär att alla tre typer av funktionärsuppdrag – värdar, ledare och tränare – ska vara representerade. Det är viktigt att styrelseledamöter och valberedningens erfarenhet av funktionärsuppdragen är aktuella utifrån alla snabba förändringar inom föreningen och av funktionärsuppdragen. Varje uppdrag har i sin tur unika utmaningar och påverkas av beslut på unika sätt, således behövs allas perspektiv för att säkerställa bästa förutsättningar för föreningen.

Genom att öka transparensen i styrelsens arbete och valberedningens processer kan vi säkerställa att medlemmarna känner sig mer delaktiga och informerade om föreningens verksamhet. Detta kan i sin tur leda till ökat engagemang och en starkare gemenskap inom föreningen. En tidsgräns för ordförandeskapet kan bidra till att föra in nya perspektiv och idéer i styrelsen, vilket är viktigt för föreningens utveckling. Att ha öppna styrelsemöten ger medlemmarna en möjlighet att direkt få insyn i styrelsens arbete och beslut, vilket ytterligare stärker känslan av delaktighet och transparens.

Undertecknad av John Hasslinger, Mats Janson, Lovisa Alehagen, Kerstin Anvill Norrbohm, Jessica Palmqvist, Louise Olsson, Marja Petré

#### Yrkande

1. Att valberedningen redogör sina förslag till årsmötet avseende styrelseledamöter minst fyra veckor före motionsstoppet, så att fler kan ställa sig till förfogande och för att öka transparensen i valberedningsprocessen.
2. Att Friskis & Svettis Stockholm vid val av valberedning säkerställer att minst en representant från varje funktionärsuppdrag (värd, ledare och tränare) ingår i valberedningen.
3. Att Friskis & Svettis Stockholm framöver ger valberedningen i uppdrag att säkerställa att minst tre aktiva funktionärer, med representation från värdar, ledare och tränare, ingår i nomineringen till styrelsen.
4. Att införa en tidsgräns för hur länge man totalt kan sitta som ordförande, med en maxgräns på tio år.
5. Att minst ett styrelsemöte per år är "öppet" för alla medlemmar.
6. Att protokollen från styrelsemöten blir mer transparenta och att åtminstone sammanfattningar från varje mötesprotokoll tillhandahålls till medlemmarna.

John Hasslinger

#### Styrelsens svar på motion 19

Styrelsen tackar motionärerna för deras engagemang och för att de lyfter så oerhört viktiga frågor om transparens, delaktighet och den demokratiska processen i föreningen. Vi delar uppfattningen att öppenhet och inkludering är centrala

principer för vår verksamhet, varför detta har arbetats in i de styrande processer som finns för föreningen.

Vi är en medlemsstyrd ideell förening där det är medlemmarna som bestämmer genom årsmötet – föreningens högsta beslutande organ. Stadgarna reglerar bland annat hur årsmötet genomförs, styrelsens och valberedningens uppdrag samt hur val och nomineringar ska hanteras. Dessa processer följer Friskis&Svettis Riks normalstadgar, som alla Friskisföreningar har att följa, och hur föreningsdemokratin i Sverige överlag är uppbyggd. Valberedningen är ett fristående organ som utses av årsmötet årligen och har i uppgift att ta fram förslag till styrelse samt arvoden för styrelse och revisorer. Medlemmar kan också nominera andra kandidater eller sig själva direkt på årsmötet, vilket säkerställer en öppen och demokratisk process.

Under årsmötena 2024 och 2025 har stadgarna dessutom utökats med ett särskilt nomineringsutskott, som ska hjälpa till att bredda rekryteringen och tillvarata kompetens från de föreningar som gick samman under 2024.

Styrelsens sammansättning ska spegla föreningens kompetensbehov och ansvara för verksamheten på ett långsiktigt och hållbart sätt, samt verka för att hela föreningens och medlemmarnas intressen tas tillvara. Ordinarie styrelseledamöter väljs på två år och ordförande väljs varje år.

Antalet ledamöter i styrelsen som även har annat funktionärsuppdrag har varierat över tid. Idag är det tre styrelseledamöter som förutom sitt funktionärsuppdrag som ledamot också har ett funktionärsuppdrag som ledare. Styrelsens uppdrag är att tillvarata medlemmarnas intressen och att verka för att få fler i rörelse.

För att säkerställa att föreningen styrs enligt medlemmarnas riktlinjer och beslut finns en verksamhetsrevisor, som just nu också är ledare i föreningen. Verksamhetsrevisorn och valberedningen besöker styrelsens möten under verksamhetsåret för att kontrollera att styrelsearbetet bedrivs på ett korrekt och effektivt sätt. Styrelsen ser en stor potential, fördel och en intressant möjlighet i att utveckla och förtydliga rollen som verksamhetsrevisor till att även vara en kontaktperson för funktionärer och medlemmar som vill diskutera styrelsens arbete eller föreningsdemokratin. Såväl styrelse som funktionärer värnar våra medlemmar och har deras bästa för ögonen. Med detta som bakgrund värdesätter styrelsen funktionärernas perspektiv och bidrag som en viktig del av föreningens utveckling. Som ny större förening är det viktigt att alla kan komma till tals. Därför vill styrelsen uppmuntra till dialog och inflytande genom löpande samtal, träffar och eventuella forum såsom ett funktionärsråd (se motion 18 som styrelsen ställer sig helhjärtat bakom). Styrelsen har också under vintern och våren besökt flertalet anläggningar för att möta medlemmar och funktionärer på anläggningarna, detta avser styrelsen fortsätta med.

Med åtta sammanslagna föreningar som blivit en, är styrelsen mån om och arbetar aktivt för att säkerställa transparens och delaktighet i föreningen. De demokratiska strukturer som finns på plats är och förblir en viktig del av föreningens arbete.

#### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 20. Stärk funktionären och dess roll i föreningen genom att instifta en ombudsman för funktionärer

### Nuläge/problematik

Funktionärerna är en central del av Friskis och Svettis och bidrar väsentligt till föreningens framgång och trivsel. För att säkerställa att funktionärernas behov och rättigheter tillgodoses på bästa sätt, föreslås det att en ombudsman för funktionärer instiftas.

Genom att instifta en ombudsman för funktionärer kan vi skapa en mer transparent och rättvis arbetsmiljö där alla funktionärer behandlas lika och rättvist. Ombudsmannen kan fungera som en viktig länk mellan funktionärerna och styrelsen, vilket förbättrar kommunikationen och förståelsen mellan dessa grupper. Dessutom kan en ombudsman identifiera och lösa potentiella konflikter i ett tidigt skede, vilket minskar risken för större problem. När funktionärerna känner sig hörda och stödda, ökar deras trivsel och arbetsglädje, vilket leder till bättre prestationer och en mer positiv atmosfär i föreningen. Slutligen kan en ombudsman göra föreningen mer attraktiv för nya funktionärer och hjälpa till att behålla befintliga genom att erbjuda en trygg och stödjande arbetsmiljö.

### Ombudsmannens uppdrag/syfte:

1. Ombudsmannen ska fungera som en oberoende part som representerar funktionärernas intressen.
2. Ombudsmannen ska vara tillgänglig för att hantera klagomål, konflikter och andra frågor som rör funktionärernas arbetsmiljö och rättigheter.
3. Ombudsmannen ska regelbundet rapportera till styrelsen om funktionärernas situation och föreslå förbättringar.
4. Ombudsmannen ska erbjuda stöd och rådgivning till funktionärerna vid behov.
5. Ombudsmannen ska arbeta för att främja en god arbetsmiljö och trivsel bland funktionärerna.

Undertecknad av John Hasslinger, Mats Janson, Lovisa Alehagen, Hanna Valenta, Kerstin Anvill Norrbohm, Jessica Palmqvist, Louise Olsson, Tove Nackstad, Marja Petré

### Yrkande

1. Att en arbetsgrupp, bestående av representanter från styrelsen, funktionärerna och eventuellt externa experter, tillsätts för att utarbeta en detaljerad plan för hur ombudsmannen ska integreras i föreningens struktur.
2. Att styrelsen verkar för implementeringen av en funktionärsombudsman inom Friskis & Svettis Riks.
3. Att föreningen antar denna motion som sin egen.

John Hasslinger

## Styrelsens svar på motion 20

Styrelsen håller med om att funktionärerna är en central del av Friskis&Svettis, och att de bidrar till föreningens framgång och medlemmarnas trivsel. Utan funktionärerna skulle föreningen inte kunna bedriva sin verksamhet. Styrelsen vill skapa bättre dialog och närmare samarbete med funktionärerna, vilket också ges uttryck för i motionssvaret till motion 18. Funktionärsrådet kan bli ett viktigt bollplank för både styrelse och verksamhet.

Styrelsen ser att det uppdrag som föreslås ligga på en ombudsman för funktionärer, delvis ligger på rollen som verksamhetsrevisor. Verksamhetsrevisorns grunduppdrag är att säkerställa att styrelsens arbete går i linje med stadgarna

och att uppdrag som getts styrelsen av årsmötet också genomförs.

Styrelsen vill gärna vidareutveckla verksamhetsrevisorns roll och - utöver uppdraget att granska styrelsen - göra rollen till en tydligare kontaktperson för funktionärerna, men också för medlemmarna. Genom att vidareutveckla verksamhetsrevisorns roll, kan vi skapa möjligheter till både dialog och samordning av behov, och därvid involvera valberedning, styrelse, verksamhetsrevisor, medlemmar och funktionärer.

Styrelsen föreslår att vi tillsammans med valberedningen och några representanter från funktionärskåren tar fram ett reviderat förslag till uppdragsbeskrivning för verksamhetsrevisorn.

Vad gäller implementering av motsvarande roll hos Friskis&Svettis Riks, föreslår styrelsen att en analys av rollen sker efter ett första verksamhetsår. Detta i syfte att presentera utfallet för Riks, så att de i sin tur kan ta ställning till om detta är relevant att införa hos dem.

## Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

- att bifalla yrkande 1 genom att påbörja en vidareutveckling av verksamhetsrevisorns roll enligt vad som angetts i styrelsens svar.
- att avslå yrkande 2 och 3.

## 21. Inrätta uppdragsreglemente

### Bakgrund/problematik

Det fantastiska med Friskis & Svettis är att det är en idrottsförening till skillnad från de flesta andra aktörer på samma marknad och med liknande utbud. Att så många funktionärer i form av värdar, ledare och tränare engagerar sig i föreningen är just därför, man känner sig uppskattad, inkluderad och en del av en gemenskap.

Tyvärr förändrades den känslan för många under sammanslagningen med ytterligare föreningar i Stockholms omnejd. Det blev tydligt att som funktionär har man väldigt lite att säga till om i föreningen, till exempel när det kommer till funktionärernas villkor. Arvoden för styrelse och revisorer beslutas av årsmötet men övriga arvoden till funktionärer beslutar styrelsen enkom om.

Enligt föreningens stadgar är årsmötet högsta beslutande organ och borde besluta om samtliga arvoden och ersättningar som ska gälla för föreningens alla uppdrag. Det finns en oro att om man låter årsmötet besluta om detta så kommer de höja arvoden för mycket för ledare och tränare. Men för att hänvisa till de undersökningar som gjordes inför sammanslagningen så är inte höga arvoden avgörande för engagemanget men det är viktigt att man får vara delaktig i besluten.

Undertecknad av Louise Olsson, John Hasslinger, Lovisa Alehagen, Mats Janson, Jessica Palmqvist, Kerstin Anvill Norrbohm, Johan Kling, Anastasios Evangelou, Marja Petré

### Yrkande

Att uppdragsreglementen med samtliga arvoden och ersättningar beslutas på årsmötet

Att "Beslut och uppdragsreglemente" förs in i stadgarna § 5, moment 5.2

Louise Olsson



## Styrelsens svar på motion 21

Samgåendet mellan föreningarna krävde kompromisser, särskilt gällande arvoden. Trots sänkningar för vissa funktionärer, ökar de totala arvodeskostnaderna med 7 miljoner kronor i vår nya förening.

Vi förstår besvikelsen hos funktionärer och välkomnar ett funktionärsråd för tätare dialog.

Styrelsen ansvarar för ekonomin enligt stadgar och lag, inklusive långsiktiga avtal och arbetsgivaransvar. Att flytta enskilda budgetposter till årsmötet skulle förändra detta ansvar och har inte tillämpats inom Friskis annat än för föreningens årsavgift och arvoden till styrelse, revisorer och valberedning. Detta utifrån Friskis Riks normalstadgar som gäller för hela Friskisrörelsen. Dock finns det ideella föreningar som tillämpar beslut med ekonomisk påverkan såsom arvoden för funktionärer mm på årsmötet, och då kopplat till en process och rutin för detta. Att likna vid hur vi inom Friskis hanterar medlemsavgiften på varje årsmöte. Styrelsen föreslår att verksamheten får i uppdrag att utreda frågan och beakta vilka fördelar och eventuella nackdelar ett sådant förfarande skulle ha för oss, innan vi fattar något beslut om att eventuellt ändra i våra stadgar. Inom ramen för denna utredning behöver också hänsyn tas till att vi är en ideell förening som agerar på en konkurrensutsatt marknad och med omfattande ekonomiska ansvarsåtaganden

## Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen.  
att utreda förutsättningarna att införa ett uppdragsreglemente utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 22. Återställ arvodet för funktionärer!

Nuläge/problematik

I samband med sammanslagningen av flera föreningar i Stockholmsområdet förra året, sänktes funktionärsarvodet från 120 kr/h till 80 kr/h för ledare/tränare, och för värdar från 70kr/h till 60kr/h. Denna radikala sänkning skapade starkt missnöje bland många funktionärer, även om det inte gäller alla. Att ersätta arvodet med en ny förmån där man får ge bort 30% i rabatt på årskort varje år, gynnar i praktiken endast de som har familjemedlemmar som vill träna på Friskis, framför allt om barnen behöver ett träningskort. För den som inte har en sådan livssituation är dessa rabatter ganska meningslösa.

Det nuvarande systemet gynnar inte alla, och därför behöver nya system utvecklas som fungerar för fler. Arvodet är den enda rörliga förmånen som erbjuds och är således det enda externa incitamentet för att öka antalet pass som hålls, vilket inte bör underskattas.

Att hitta ett system som alla är nöjda med är sannolikt svårt, varpå möjligheten för olika förmånspaket bör undersökas. Alla behöver inte ha samma förmåner per automatik. Mångfald är en central del i Friskis värdegrund, varför ska den inte också gälla motivation och förmånerna?

Undertecknad av John Hasslinger, Mats Janson, Lovisa Alehagen, Kerstin Anvill Norrbohm, Mari Axwell, Anastasios Evangelou, Jessica Palmqvist, Louise Olsson, Tove Nackstad, Marja Petrán

Yrkande

1. Återinför nivån på arvodet så som det var innan sammanslagningen snarast möjligt (120 kr/h respektive 70 kr/h), och på sikt sträva efter att arvodet höjs.
2. Styrelsen skyndsamt arbeta fram förslag på flera olika kompensationspaket (arvode och/eller andra förmåner) som passar fler funktionärer.

John Hasslinger

## Styrelsens svar på motion 22

Som anförts även i styrelsens svar på motion 21 krävde samgåendet mellan föreningarna kompromisser, särskilt gällande arvoden. Trots sänkningar av arvodet för vissa funktionärer, ökar de totala arvodeskostnaderna med cirka 7 miljoner kronor i vår nya förening.

Vi förstår besvikelsen hos funktionärer - både de som förespråkar ett högre arvode och de som förespråkar att arvodena slopas - och välkomnar ett funktionärsråd för kontinuerlig och löpande dialog framöver. Individanpassade förmåner är dock administrativt svåra.

Styrelsen uppfattar att motionärerna önskar återinföra de arvoden som gällde för den gamla Stockholmsföreningen, och att de ska gälla för alla i vår förening idag. Detta skulle enligt styrelsen - utöver att det skulle få mycket stor påverkan på den ideella föreningens ekonomi - inte kunna ske utan att kraftigt göra avsteg från de gemensamma beslut alla ingående föreningar, efter en omfattande demokratisk process, till slut kunde ställa sig bakom. Vid de extra och ordinarie årsmöten som hölls betonades detta särskilt, även om de faktiska nivåerna på arvoden inte kunde sättas förrän alla siffror inkommit från alla inkråmsöverlåtelse. Styrelsen anser att vi inte kan bortse från den process som lett fram till de arvoden som vi startade vår nya förening med och har idag. Styrelsen ser istället att vidareutveckling av funktionärserbjudandet fortsatt ska ske inom ramen för den nya förening vi är idag, i dialog med det föreslagna funktionärsrådet och utifrån de demokratiska processer vår förening är byggd på.

## Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 23. Att kunna ha fler passbokningar per vecka

Nuläge/problematik:

Jag tycker att det är alldeles för lite med att kunna boka fem pass per vecka. Jag tycker att man borde kunna boka minst sju pass per vecka. Dom som går i gymmet kan ju träna varje dag. Men vi som bara går på pass, får bara träna fem pass i veckan. Alla dom passen som jag går på är alltid fullbokade, och man måste boka en vecka i förväg för att få plats. Så jag kan inte gå på dom sju passen i veckan som jag vill. Och det tycker jag är dåligt.

Yrkande:

Jag yrkar att det ska utökas till att kunna boka sju pass i veckan. Man kan ju om man vill ha lite hårdare "bestraffning" om man inte bokar av i tid. Till exempel att man inte får boka

efter två missade avbokningar istället för tre. Och att man får betala tvåhundra istället för etthundra för att lösa spärren.

Britt-Marie Kullin

## 24. Begränsning att boka pass

Nuläge/problematik:

Begränsningen att endast kunna boka 5 pass medför onödig stress och att man inte kan boka/gå på de pass man önskar.

Yrkande:

Jag yrkar att man ska kunna ha fler än 5 pass bokade.

Marie Brunberg

## 25. Dags ändra bokningsreglerna för att nå fullt utnyttjande av platserna

Nuläge/problematik

Föreningens ambition måste vara att medlemmarna ska kunna delta i de pass de önskar, att passen är fyllda, att inga medlemmar blockerar för andra medlemmar och att alla medlemmar trivs.

Tyvärr funkar det inte alltid så på de pass jag deltar i eller vill delta i föreningens anläggning i Sickla.

Några exempel

- Den 30 januari 2025 var utbudet av antalet pass 1 och 2 februari tillsammans 12 st. Alla platser var fullbokade den 30 januari. På väntelistor stod 2 – 32 medlemmar. Den 31 januari stod det 2 – 19 medlemmar på väntelista till den 1 februari och till den 2 februari 8 – 32 medlemmar. Sammanlagt i väntelistor fanns 128 köande. Kapaciteten på anläggningen är därför för liten.
- En av dem som stod på väntelista för ett pass den 1 februari var jag. När jag anmälde mig den 30 januari var det fullbokat och 8 på väntelista. Två timmar innan fick jag veta att jag skulle få delta. Då fanns 3 lediga platser. Sen blev det ännu fler lediga strax innan och på passet som var ämnat för 32 personer deltog endast 24 personer. Dvs endast 75 procent av platserna utnyttjades. Ser man till alla som anmält sig och som stod på väntelista var utnyttjandet endast 60 procent.
- Den 30 januari var jag på spinning kl 18:30. Ett par timmar innan passet fanns 3 lediga platser av totalt 27. Väl på passet var vi 11 medlemmar på totalt 27 cyklar, dvs endast 40 procent deltagande. En orsak kan vara att precis före detta pass fanns ett annat spinningpass kl 17:00 till vilket det var väntelista. Flera medlemmar som ställt sig i kö till 17-passet har antagligen kommit med där och då lämnat sin plats på 1830-passet.
- I början av veckan var jag på annat pass. När jag anmälde mig ett par dagar före var jag på 17:e plats i väntelista. Likväl kom jag med på passet. Det är inte rimligt med sådant bortfall.

Vad kan ni göra?

- Gärna utöka kapaciteten, vilket dock torde vara mer långsiktigt.
- Ändra regeln om att en medlem kan boka av 90 minuter innan ett pass. Den verkar bygga på föreställningen att vi medlemmar som står på väntelista sitter hemma och väntar i våra stugor med mobil i ena handen och utrustningen i andra beredda att direkt kasta oss upp på cykeln för att trampa iväg till anläggningen. Det finns

ingen anledning att ha en så "generös" regel. Ändra istället till 24 timmar – den framförhållningen får man ge varandra

- Ändra så att det inte är möjligt att utan konsekvens boka av hur många pass som helst. Det är givetvis så att kapacitetsbristen och nuvarande bokningsregler gör att många medlemmar, fler och fler, "för säkerhets skull" bokar upp sig så fort platserna annonseras. Därmed uppmuntras till ett system där medlemmar blockerar varandras möjligheter att delta i passen. Inför en regel av typen att när man bokar av 2 gånger under en 5-dagarsperiod man stängs av från att boka de kommande 5 dagarna.

När jag blev medlem fick jag ingen information om svårigheter att kunna få vara med på pass.

Det går givetvis att säga "gå då till annan anläggning". Den argumentationen köper jag inte.

Så, jag kommer tillbaka till min inledning. Om föreningens ambition är att medlemmarna kan delta i de pass de önskar, att passen ska vara helt fyllda, att inga medlemmar blockerar för andra medlemmar och att alla medlemmar trivs – då måste det till åtgärder.

Yrkande

Jag yrkar att, i syfte att nå fullt utnyttjande av platserna, föreningens avbokningsregler ändras vad gäller dels framförhållning vid avbokning, dels konsekvenser av en stor mängd avbokningar.

Claes Sonnerby

## Styrelsens svar på motion 23, 24, 25

Bokningsreglerna gäller för hela Friskisrörelsen, Friskis&Svette Stockholm har därför inte möjlighet att ändra dem på egen hand. Vi är dock mycket tacksamma för de synpunkter ni har framfört i motionerna, och vi kommer att föra dem vidare i de nationella diskussionerna. Styrelsen har stor förståelse för de utmaningar ni möter och stödjer er önskan att kunna träna ofta.

Vi vill försäkra er om att det finns möjligheter att boka fler än fem pass i veckan. Efter att ni har genomfört ett pass kan ni omedelbart boka ett nytt pass för den kommande 7-dagarsperioden. Om ett pass är fullbokat finns möjligheten att ställa sig i kö, och det uppstår ofta lediga platser. Avbokning måste göras 90 minuter innan passet börjar och kan bokas 15 minuter före passtart.

Vi förstår att det kan kännas frustrerande när fullbokade pass inte blir fullsatta, och vi delar er frustration. Många medlemmar vill kunna känna sig säkra på att de har en plats på ett pass, andra vill ha flexibiliteten att kunna boka av med kort varsel vid oförutsedda händelser i vardagen. Aktuella bokningsregler strävar efter att balansera dessa behov på bästa möjliga sätt för alla Friskisföreningar i landet.

## Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionerna utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 26. Träningskort

Nuläge/problematik:

2024 togs årskortet med träning fram till kl 15.00 bort. Det måste vara bra att uppmuntra till att få spridning på besöken över dagen. Många som nyttjat detta har varit pensionärer



som kan träna tidigare på dagen för en lite billigare penning. Det finns ett antal pensionärer som har ansträngt ekonomi och anser att ett normalt årskort, även med pensionärsrabatt blir dyrt och kanske då väljer att avstå från träning. FS ska väl främja att människor rör på sig och tränar. Detta beslut motverkar detta.

Yrkande:  
Återinför (års)kort med träningstid fram till 15.00 varje dag.

Ola Collén

## 27. 30 procent rabatt även till Seniorklubben

Nuläge/problematik

Jag är seniorinspiratör på Friskis. Jag vet att Seniorklubben är mycket uppskattad bland medlemmarna. Alla seniorer skulle ha möjlighet att gå på Seniorklubbens pass. Tyvärr är det inte så. Jag har mött några enstaka personer som avstår pga sin dåliga ekonomi.

Yrkande:  
Vi funktionärer ska ju kunna erbjuda en vän/ bekant att få 30 % lägre avgift på ett Friskis- kort. Jag yrkar alltså att 30% lägre avgift även ska vara möjligt att ge till Seniorklubbens kort. (som är 700 kr per termin) Detta skulle hjälpa ett antal seniorer som jag vet nu avstår att köpa Seniorklubbens kort. Det kan ju tyckas, att priset på Seniorklubben redan är tillräckligt lågt. Men tyvärr, i dagens Sverige har vi fattigpensionärer!

Elisabeth Cassel

## 28. Möjlighet att pausa kort + ny högre rabatt för årskort

Nuläge/problematik

Sen årets start har flera kostnadsökningar skett för medlemmar – dubblerad årsavgift, dyrare träningskort och halverad möjlighet att pausa kortet från 2 månader till 1 månad.

Det är svårt att förstå att ett samgående mellan flera föreningar genererar ökade kostnader istället för tvärtom. Synpunkter om kostnadsökningarna som sannolikt drabbade pensionärer extra hårt skickades till medlemservice i januari i år. Svar erhöles, men pensionärsrabatter behöver ses över ånyo.

Yrkande  
Årskort bör generera en större rabatt 2026 än vad som gäller 2025, särskilt för pensionärer.  
Möjlighet att pausa sitt kort bör bli 2 månader igen.  
Åtminstone för pensionärer som vill/kan göra annat under delar av året. Att kunna träna på annan plats/ort är inte en tillräcklig kompensation då de flesta vill träna på sin vanliga anläggning.

Lena

### Styrelsens svar på motion 26, 27, 28

Styrelsen förstår och instämmer i motionärernas synpunkt att det är viktigt att kunna erbjuda pensionärer rabatterade priser för att möjliggöra för fler att kunna träna. Föreningen har därför rabatterade priser för pensionärer

och även för andra grupper som kan anses vara mer priskänsliga, som:

- ungdomar,
- studenter
- personer med fysisk aktivitet på recept.

Kostnader för pensionärer

- Pensionärer har 25 procent rabatt jämfört med det ordinarie priset – 299 kronor per månad jämfört med 399 kronor för bundet abonnemang.
- De som fyllt 85 år betalar bara 149 kronor per månad!
- Seniorklubben vänder sig till seniorer för vilka det ordinarie utbudet är för krävande. Seniorklubbenkortet kostar 700 kronor per termin.

Det går alltid att diskutera om dessa rabatter är lagom omfattande. Vi är en ideell förening utan vinstintresse, trots det är föreningens ekonomi en viktig faktor. Om rabatterna för vissa grupper skulle ökas ytterligare, behöver priserna för andra grupper höjas för att säkra tillräckliga intäkter till föreningen.

Prislistorna i de åtta Friskisföreningar som gick samman i höstas varierade en hel del, men när föreningarna gick samman skapades en ny gemensam prissättning. Detta innebar att vissa priser höjdes, medan andra sänktes jämfört med tidigare. Medlemstillväxten har varit god efter samgåendet.

Dagkorten har inte tagits bort. Förändringen är att pensionärer och studenter inte längre kan få dubbel rabatt, alltså både målgruppsrabatt och dagkortsrabatt.

Vad gäller förslaget om att förlänga den tid man kan frysa sitt kort vill vi nämna att det finns en möjlighet att teckna ett obundet abonnemang. Det är förvisso dyrare per månad än det bundna abonnemanget, men för den som inte har möjlighet att träna under några månaders tid kan det vara ett ekonomiskt fördelaktigt alternativ. För den som har möjlighet att träna även på annan ort, finns också alternativet att uppgradera till ett träningskort Sverige. Här får var och en således avgöra vad som blir bäst utifrån de personliga förutsättningarna.

Sist men inte minst: Styrelsen anser inte att årsmötet bör fatta beslut om att ändra kortpriser eller medlemsvillkor. Prissättningen som helhet har mycket stor påverkan på föreningens ekonomi. Prissättningen är ett omfattande paket som hänger ihop, och bör arbetas fram i verksamheten utifrån en helhetsbild som tar hänsyn till en rad faktorer, som insyn i föreningens ekonomi, avvägning av olika intressen, konkurrentjämförelser, omvärldsbevakning etc.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionerna utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 29. Seniorklubben ska även få tillgång till gymmet

Nuläge/problematik

De seniorer som har löst kort till Seniorklubbens pass går ju bara på de pass som inkluderas i Seniorklubben. Alltså seniorcirkel, promenader och ev ngt pass i gymmet med en ledare. Jag föreslår att det även ska vara möjligt för en senior att själv kunna träna i gymmet! På Ringen har vi två pass i gymmet, med en ledare – men mycket få kan delta då det bara är sex platser. En senior som går på Seniorklubben och kanske skulle vilja använda gymmet någon gång i veckan löser absolut inte ett dyrare kort, om man inte kan gå på



andra pass! Det skulle se mycket bra ut för Friskis om alla seniorklubbens medlemmar kunde få besked i vår att de även var välkomna att träna i gymmet! (Vi kan ju heller inte kontrollera om ngn senior ändå skulle smita in i gymmet efter en seniorcirkel.....)

Jag är själv seniorinspiratör, och hör ibland att någon senior fått övningar att göra av en fysioterapeut. Det skulle verkligen underlätta för den senioren, att en liten stund efter cirkelpasset kunna gå till gymmet! Eller kanske vid annat tillfälle.

Hoppas verkligen att denna förändring/förbättring införs redan i vår!

Då bidrar Friskis ännu mer till folkhälsan!

Och jag är övertygad om att gymmen inte kommer att överbefolkas av seniorer!

Yrkande

Jag yrkar att Friskis ändrar medlemskapet i Seniorklubben så att medlemskapet även inkluderar egen träning i gymmet. (Många starka seniorer som går på andra pass har ju ett annat kort.) Men en del av seniorklubbens medlemmar, kan också ha behov av egen träning i gymmet!

Elisabeth Cassel

### Styrelsens svar på motion 29

Vi instämmer till fullo med att det är viktigt att möjliggöra för seniorer att träna såväl i Seniorklubbens utbud som på våra gym och ordinarie pass. Men vi ser att de möjligheter som redan nu erbjuds, tillgodoser detta. Och det finns möjlighet att välja ett träningskort som passar individens behov och önskemål.

För de seniorer som endast vill delta i Seniorklubbens aktiviteter finns ett särskilt träningskort för ändamålet. I det kortet ingår Seniorklubben gym där seniorgänget tränar tillsammans i gymmet, men var och en efter sitt individuella program. Under Seniorklubbens timmar finns både tränare och seniorteam på plats. Priset för Seniorklubben är endast 700 kronor per termin.

De seniorer som vill ha tillgång till såväl Seniorklubbens aktiviteter som gymträning individuellt på alla tider, köper ett ordinarie träningskort pensionär. Utöver att priset för kortet är rabatterat, ingår alltså alla Seniorklubbens aktiviteter. För de som fyllt 85 år är rabatten för kortet ännu större. Att seniorklubben ingår i träningskort pensionär är en nyhet sedan hösten 2024.

Därmed ser vi att de behov som lyfts i motionen redan är väl uppfyllda.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 30. Behörig att boka Seniorklubbens träningspass?

Bakgrund/problematik

De Friskis & Svettis-medlemmar som har Seniorklubbens träningskort har ett mycket begränsat antal träningspass att tillgå. Dessa träningspass är speciellt utformade för att passa en begränsad skara äldre medlemmar. Det är medlemmar som inte längre kan tillgodogöra sig dagträningens stora utbud av träning och inte heller har nytta av ett kort med

tillgång till flera träningspass.

Många av de äldre medlemmarna har dessutom inte samma vana och kunskap att nyttja mobiltelefoner och datorer för att boka sina pass. I Järfälla har de tidigare varit säkra på att få en plats när de kommit fram till anläggningen och har bokat direkt på plats i entrén eller hos receptionen.

Det smärtar att se när dessa medlemmar, alla över 90 år, får vända om på grund av att träningspasset är fullbokat och blockerat av yngre medlemmar som innehar ett träningskort med ett rikt utbud av träningspass.

Därför är det viktigt att bara Seniorklubbens medlemmar ska kunna boka pass på Seniorklubbens träningar.

Yrkande

Seniorklubbens medlemmar ska prioriteras på Seniorklubbens träningspass.

Endast Seniorskortet ska ge tillgång till Seniorklubbens träningspass.

Ulf Wedlund

### Styrelsens svar på motion 30

Styrelsen vill bekräfta att det motionären skriver förekommer: att de allra äldsta ibland inte får plats på Seniorklubbens pass, då platserna bokats av andra seniorer. Vi förstår att det smärtar att se en 90-åring tvingas vända i dörren och vi vill bidra till att det förändras.

Vårt att känna till i sammanhanget är att upplägget för Seniorklubben varierade i de åtta föreningar som gick samman i höstas. I vissa föreningar fanns ett särskilt träningskort som bara omfattade just Seniorklubbens aktiviteter. I andra föreningar ingick Seniorklubben i det ordinarie utbudet.

I "nya" Stockholmsföreningen finns nu, enkelt uttryckt, båda möjligheterna, det vill säga ett upplägg som är gjort för att passa så många som möjligt. Man kan antingen köpa ett rabatterat kort som bara gäller Seniorklubben, eller ett ordinarie kort, om man också vill kunna ta del av annan träning, som att träna själv i gymmet ibland. Det kan vara en viktig möjlighet för till exempel seniorer för vilka de ordinarie passen är för tuffa, men som vill kunna göra övningar i gymmet som läkare eller fysioterapeuter tipsat om. Det vill vi att de ska kunna göra även fortsättningsvis, utan att behöva köpa dubbla kort.

Med detta sagt, ser styrelsen att vi behöver fortsätta att utveckla Seniorklubben. Inte minst kan det handla om att införa fler Seniorklubbenpass på de anläggningar där trängsel har blivit en utmaning, till exempel i Järfälla. De träningsansvariga på berörda anläggningar ser över möjligheten att utöka antalet pass.

Det kan också handla om att fortsätta utöka soft-utbudet, så att de seniorer som kan delta i de passen, kan välja dem istället för Seniorklubbenpassen.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 31. Förslag om att öppna en ny gymanläggning i Liljeholmen med omnejd

**Nuläge/problematik:**

I dagsläget finns det begränsat med träningsanläggningar i Liljeholmen och dess närområde, vilket gör det svårt för boende och arbetande i området att ha nära tillgång till gym. Detta kan leda till minskad träningsfrekvens och svårigheter att upprätthålla en hälsosam livsstil. En ny anläggning skulle underlätta för medlemmar att träna regelbundet och bidra till ökad kundnöjdhet.

**Yrkande:**

Jag yrkar att gymmet överväger att öppna en ny anläggning i Liljeholmen eller dess närområde för att möta det ökade behovet av tillgängliga träningsmöjligheter i området.

Mona Saleh

## 32. Behov av en anläggning på Östermalm-Gärdet-Djurgårdsstaden

**Nuläge/problematik:**

Som boende på Östermalm och framför allt Gärdet och Djurgårdsstaden är det geografiskt långt till närmaste anläggning.

För flera år sedan lade ni ner en anläggning på Tegelludsvägen på Gärdet, vilken var välbesökt och bra placerad i området. Det talades om att lokalen inte var lämplig och att en ny anläggning skulle öppnas i närheten. Något som inte har skett. Detta har försämrat tillgängligheten avsevärt för oss som bor i detta område av staden. Det är märkligt att t ex på Kungsholmen finns det två anläggningar inte långt från varandra. Kungsholmen och Lindhagen. Inte långt därifrån i Vasastan finns anläggningen Hagastan. På Södermalm likaså, flera stycken inte långt från varandra. Östermalm däremot tycks vara helt bortglömd.

**Yrkande:**

Jag yrkar att Friskis och Sveltis öppnar en anläggning på Östermalm (vilket även innefattar Gärdet, Djurgårdsstaden) så att även vi som bor i detta område av staden får bättre tillgång till träning.

Monika Germgård

## 33. Etablera ny anläggning på Gärdet/Östermalm

**Nuläge/problematik**

Under pandemin stängdes Friskis anläggning på Tegelludsvägen ner och den saknas av många medlemmar/motionärer eftersom Friskis inte har någon anläggning i denna del av Stockholm.

**Yrkande**

Jag yrkar att Friskis utreder möjligheten att öppna en anläggning på Gärdet (ev norra Östermalm) i Stockholm.

Svante Johansson

## Styrelsens svar på motion 31, 32, 33

Sökandet efter lokaler för att kunna öppna nya anläggningar pågår intensivt och är en tydlig del i föreningens tillväxtstrategi. Som stöd till arbetet med nylokalisering har styrelsen fastställt en etableringsstrategi som ger inriktning vid nyetablering. Basen för denna etableringsstrategi är lagd utifrån var vi kan attrahera flest medlemmar och

också rekrytera funktionärer, vilket ger områden med stor befintlig befolkning och områden med stadsutvecklings- eller kollektivtrafiksprojekt företräde.

Strategin är att prioritera stadsdelar/kommuner där Friskis inte finns representerade, det vill säga fylla de vita fläckarna. Mot bakgrund av detta delar Styrelsen motionärernas uppfattning att både Liljeholmen och Östermalm/Gärdet/Djurgårdsstaden är områden där vi gärna vill etablera nya anläggningar.

Det är mycket som ska stämma för att en lokal ska kunna anpassas till Friskis verksamhet, till exempel takhöjder, möjlighet till egen entré, att vi inte stör intilliggande verksamheter och så vidare. Under förra året hade vi långtgående diskussioner med fastighetsägare i ett av områdena men tyvärr föll det till slut på att lokalerna inte klarade av vår golvbelastning.

Utöver detta är nyetablering ett stort finansiellt åtagande över lång tid, beslut som kräver noggrant övervägande och en grundlig analys.

Detta sammantaget gör att frågan om exakt etablering inte är lämplig att fatta beslut om vid ett årsmöte, utan behöver tas i verksamheten i takt med att lämpliga objekt blir tillgängliga.

## Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

- att bifalla yrkandet om att utreda möjligheten att öppna anläggningar i angivna områden utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande.
- att avslå yrkandena om att öppna anläggningar på specificerade platser utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 34. Ribbstol

**Nuläge/problematik:**

Fler ribbstolar till Kallhäll. Finns enb 1 st.

**Yrkande:**

Alltid kö

Anna-Karin Nystrand

## Styrelsens svar på motion 34

Styrelsen uppskattar att motionären ser potentialen att förbättra träningsupplevelsen på F&S Kallhäll men konstaterar att detta är en fråga för ansvariga på anläggningen i Kallhäll att ta beslut om lokalt.

Den här typen av synpunkter och förslag är utmärkta att ta upp med träningsansvariga och platsansvariga på respektive anläggning.

## Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

- att avslå motionen utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 35. Större lokal Hagastaden

**Bakgrund/problematik**

Samtal i omklädningsrum damernas Hagastaden: FoS Hagastaden måste utvecklas/utökas parallellt med det ökade trycket på träning nu när Hagastaden/Karolinska blir större och större. Stort tryck på Kungsholmen där passen



blir snabbt fullbokade då det är där utbudet finns för oss Hagastadsbor.

Yrkande

Jag yrkar på FoS hittar en större lokal i Hagastaden, liknande den tidigare lokalen på Gävlegatan.

Karin Wallin

## 36. Utöka Hagalokalerna

Bakgrund/problematik

Gymmet i Hagastan är så begränsat så att det blir ointressant för många medlemmar som bor och jobbar i området. Den gamla lokalen var mer anpassad till behoven som nu råder än den nya. Vi är många medlemmar som går till andra lokaler såsom Kungsholmen och Sveavägen.

Yrkande

Att Hagastanslokalen utvecklas med större ytor, spinning och utökning av maskinpark.

Eva Nelson

### Styrelsens svar på motion 35, 36

Inriktningen för nya F&S Hagastan beslutades av styrelsen i september 2022 och den nya lokalen öppnades sommaren 2023. Det tidigare hyresavtalet hade löpt ut och sades upp för omförhandling av fastighetsägaren till en betydligt högre hyra än tidigare. Vid det tillfället hade anläggningen tappat ett stort antal medlemmar och kunde inte bära sina kostnader, ens före den aviserade hyreshöjningen. I närområdet finns flera stora F&S anläggningar där ett större utbud finns att tillgå - Kungsholmen, Sveavägen och Solna. För att kunna finnas kvar i området och bli mer synliga, beslutades att behålla anläggningen i området men minska ytorna och flytta till ett bättre skyltläge. Det gav dessutom bättre möjligheter att tillgänglighetsanpassa lokalen. Som ett resultat har anläggningen färre medlemmar än innan förändringen, men kan bära sina kostnader vilket gör att vi kan finnas kvar i området med vår verksamhet på ett ekonomiskt hållbart sätt. Det nuvarande avtalet gäller till 2031.

Villkoren för våra träningsanläggningar ligger aldrig helt i föreningens händer. Hyresvillkoren kan förändras, kostnaderna drivs upp av inflationen, konkurrensen kan plötsligt öka. Detta gör att styrelsen behöver kunna agera på de förändrade förutsättningarna, varför det är olämpligt att fatta beslut om etableringar eller lokalbyten på årsmötet.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionerna utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande.