



VERKSAMHETSPLAN 2014

Idrottsföreningen Friskis & Sveltis Sollentuna

- GRÄNSER SKALL TESTAS
- LÄTT ATT BÖRJA, LÄTT ATT FORTSÄTTA
- ATT MÖTAS ÄR LIKE VIKTIG SOM ATT TRÄNA

Syfte med verksamhetsplanen :

Verksamhetsplanen är till för alla funktionärer i föreningen. Tanken är att den ska fungera som en vägvisare och ett hjälpmedel i det interna arbetet i föreningen. Verksamhetsplanen skall visa på vad som är på gång, vilken inriktning föreningen har i sin verksamhet.

Verksamhetsplanering är ett kontinuerligt arbete under hela året och oförutsedda händelser kan medföra förändringar i den planerade inriktningen.

Verksamhetsplanen för det kommande året definierar våra mål och ambitioner. Planens aktiviteter återspeglas i budgeten för året.

Vision :

Friskis&Svettis Sollentuna är en idrottsförening med ett för idrottsvärlden ovanligt mål. Hos oss är målet ett leende. Leendet Friskis&Svettis eftersträvar snarare känns än syns. Träning driven av dåligt samvete blir sällan särskilt kul, regelbunden eller långvarig. Det är därför som Idrottsföreningen Friskis&Svettis bygger hela verksamheten på idén om att träning ska vara styrd av lusten. Om det är kul att träna, då vill du göra det igen.

En idrottsförening med ett så udda mål som ett leende som inte ens behöver synas måste förstås leva upp till lite annorlunda krav på träningen. Självklart finns all den kompetens man kan tänka sig om styrka, rörlighet och kondition. Men vår träning måste förstås innehålla något mer än korrekt utförda rörelser.

Därför är det där speciella leendet målet. Dit leder bara den sortens träning som också har plats för själen.

**Övergripande mål 2014 (och vidare mot FOKUS 2016)****Värderingar**

Friskis och Svättis värderingar är grunden för vår verksamhet. I vår förening har vi i 2014 valt att lyfte frem och fokusera på följande 3 värderingarna :

**DET SKA VARA LÄTT ATT BÖRJA, LÄTT ATT FORTSÄTTA
GRÄNSAR SKALL TESTAS
ATT MÖTAS ÄR LIKA VIKTIGT SOM ATT TRÄNA**

Ekonomi

Föreningens ekonomisk ställning har stärkts dramatisk och soliditeten vid 2013 års slut var hela 14,8 %, vilket kan jämföras med 2011-12-31 då föreningen hade negativt eget kapital. Budgeten för 2014 och vidare framåt mot 2016 legger opp till en fortsatt positiv ekonomisk utveckling. En stark ekonomi är helt nödvändig för att föreningen skall kunna utvecklas vidare till medlemmernas bästa och samtidigt vara en inspirerande och trygg arbetsplats för dom anställda. Budgeten för 2014 är beräknat med ett överskott till 600 kkr, vilket betyder ytterligare stärkning av föreningens ekonomiska soliditet och en trygg grund för planerat arealexpansion.

- GRÄNSER SKALL TESTAS
- LÄTT ATT BÖRJA, LÄTT ATT FORTSÄTTA
- ATT MÖTAS ÄR LIKE VIKTIG SOM ATT TRÄNA



Utveckling

Via omvärldsbevakning och utbildning utvecklas föreningen efter medlemmarnas önskemål inom ramen för våra värderingar.

Funktionärer

Friskis & Sveltis Sollentunas viktigaste resurs är alla 170 ideella funktionärer. Funktionärerna och de anställda i föreningen är högt motiverade och engagerade, positiva och kompetenta vilket skapar goda förutsättningar för en stark Friskis&Sveltis-förening. Glädje, Gemenskap och Engagemang präglar funktionärsgruppen i föreningen vilket gör det lätt att rekrytera nya funktionärer. Det är de ideella insatserna som är nyckeln till föreningens framgångar och det är tack deras insatser att medlemskapet blir så prisvärt.

Anställda

De anställda arbetar som stöd åt föreningens funktionärer så att deras arbete i föreningen kan fokuseras kring kärnverksamheten. De anställda har genom 2013 – och speciellt in i 2014 – haft en mycket hög arbetsbelastning. Det är i budgeten för 2014 och vidare mot 2016 lagt in ramar för ett utökat antal anställda enligt verksamhetens organisationsstruktur.

Lokalen

Föreningen har vid ingången till 2014 mer än 6.000 medlemmar – och då blir tider när det är trångt i lokalen – inte minst i gymmet och i omklädningsrummen. Föreningen har konkreta och aktuella planer för att dubbla kapaciteten i omklädningsrummen och utvidga med ny yta för gym- och gruppträningsaktiviteter. Planerat invigning i september / oktober 2014.

Medlemmar

Viktigaste medlemsmål för 2014 är att öka träningskvalitet och frekvens för våra befintliga medlemmar. I tillägg planeras för en medlemsväxt upp till totalt 7.000 som en följd av nytt areal och nya träningsformer och intensiteter.

Träningsutbud och utveckling



Vår träning och våra träningsformer utvecklats kontinuerlig. Ved ingången til 2014 erbjuder vi 87 ledarledda pass, ett ökande antal personliga träningsinstruktioner och nästan 90 timmer med möjligheter för egen träning. I 2014 planeras för utökade öppningstider, nya intensiteter (bl.a. Indoor Walking) och helt nya ytor för funktionell styrketräning.

Genom 2014 skall vi åkerställa ett ökt antal motionärer i gruppträningen genom att...

- i vår verksamhet medverka för en dynamisk, överraskande och energisk träningsmiljö av hög kvalité - i alla områden och för alla, oavsett om det gäller bemötande, träningens kvalité, utbud eller information vi förmedlar.
- erbjuda våra motionärer en träningsupplevelse som är en blandning av en rejäl träningseffekt för kroppen och en mental laddning positiv energi för själen. Motionärer uppmuntras testa olika träningsformer, utmana sina kroppar och träna varierat.
- ha koll på att våra ledare och instruktörer är motiverade och inspirerade till att utveckla både sig själva och våra motionärer. De ska vara proffs på att förmedla rörelseglädje, ta ansvar för kvaliteten i sina pass och sin roll i föreningen. Vi har ingenting som heter "förvalta", enbart att utveckla eller att avveckla.

Genom 2014 skall vi fokusera på följande åtgärder för att uppnå ovanstående

- 1. En professionell och regelbunden rekryteringsprocess**
 - Vår ledarekrytering ska präglas av hög kvalité och prioriteringar.
 - Inventering av resursbehovet ska alltid vara grunden för processen
 - Uttagningen sker 2 gånger per och/ eller vid behov
- 2. Våra nya ledare / instruktörer introduceras väl till sin funktionärsroll och föreningen**
 - Varje ledarasplicant får en fadder
 - Genomgång av praktiska rutiner och föreningens policyfrågor inför terminsstarten
 - Kontinuerliga kontakter med fadder och TA / GA under det första året som ledare
 - En funktionärshandbok
- 3. Korrekta prioriteringar i ledarna/instruktörernas vidareutbildningar**
 - Behovsinventering ska ske kontinuerligt och med god tidsmarginal, minst en gång per år.
 - Det är föreningens behov som styr vilka satsningar görs på utbildningar, inte den enskildas önskemål
 - Dialog med ledarna/instruktörerna tillsammans med LUF är det viktigaste steget till att våra ledare ska hitta fram till träningsformerna som de passar bäst till, både när det gäller ledarskapet och den fysiska kapaciteten
- 4. Ledar- och instruktörsuppföljning som förstärker och utvecklar (alt. avvecklar)**
 - Alla ledare/instruktörer ska bli luffade minst en gång per år
 - Uppföljning ska alltid resultera antingen utveckling eller avveckling
 - Varje LUF ska vara väldokumenterad
 - Rekrytering av nya luffare så att ingen behöver ha flera än 6 ledare att följa upp/år
 - Höja luffarnas status - arvode, klädsel, kontinuerligt erfarenhetsutbyte, inspiration
- 5. Ett hållbart och genomtänkt schema med variation**
 - Minska sårbarheten så att schemat inte behöver ändras hela tiden
 - Vissa pass rullande med flera ledare (obekväma tider)
 - Vissa pass ansvaras av 2 ledare tillsammans

- Bra spridning av olika pass så att motionärerna kan skapa sina egna "kombipass"
 - Koordinering av grupp- och gym-gruppens schema
 - Medlemsundersökning för att ta reda på vad våra motionärer önskar/tycker
- 6. Även de otränade/ovana medlemmarna känner sig välkomna**
- Vi ska ha ett färdigt kom-igång upplägg som kan sparkas igång när som helst det behövs
 - Vi välkomnar grupper med speciella behov, t.ex. Viktiga Barn och UmiA
 - Vi ska starta Enkel jympa under 2014
 - Vårt FaR upplägg ska vara tydlig så att det lätt kan marknadsföras både internt och externt
- 7. Utveckla en dynamisk, överraskande och energisk träningsmiljö för medlemmarna**
- Medlemmarna ska uppleva att det är "alltid något på gång"
 - Gästpass, prova-på träning
 - Marathon/Non-stop jympa
 - Träningskola? Kom-igång?
 - Extra insatta pass
 - Medlemskvällar/föreläsningar/After Work ...
- 8. Våra ledare är välinformerade om vad som händer i föreningen**
- Interna infobrev alltid vid behov
 - FB
 - Infoträffar vid behov (ofta i samband med inspiration)
- 9. Våra medlemmar får information om vad som händer på träningsidan**
- Hemsidan
 - FB
 - Skyltning i lokalen
 - Medlemsinfo på passen
 - Ledarna ska lyfta och marknadsföra hela vårt utbud.
- 10. Ledarna får inspiration och träffpunkter som bidrar till ökad trivsel, kunskap och motivation**
- Gemenskap och delaktighet ökas lätt genom att våra funktionärer får lära känna varandra i olika sammanhang
 - Infomöte varje höst i början av terminen
 - Prova-på aktiviteter och/eller gästpass (Egna Svettis Dagar) 1 gång per år
 - Enklare mingel med lite tilltugg och dryck som terminsavslutning 2 ggr/år
 - Säkerhetsgenomgång
 - HLR-utbildning

Friskis & Svettis Sollentuna`s generella verksamhetsmål

Friskis&Svettis idé och ledord – kvalitet, lättillgänglig och lustfyllt – ska genomsyra hela vår verksamhet, från styrelsemöten, träningspass, lokaler till välkomnande värdskap.

- Aktivera våra medlemmar som har ett träningskort, men som inte utnyttjar detta.
- Fortsätta att utveckla båda vår intern – och extern kommunikationskanaler, speciellt via hemsidan och olika sociala medier
- Skapa en säker och trivsamt miljö genom att fortsätta att arbeta med säkerhetsrutiner och miljöfrågor
- Fortsätta att utveckla vårt ledarskap inom föreningen
- Styrka vårt samarbete med kommunens olika etater
- Fokusera på medlemsvård för att minska antalet som slutar.
- Tillgodose våra medlemmars behov och önskemål i största mån möjligt
- Involvera våra medlemmar i beslut som rör anläggningen för att öka känslan av samhörighet i föreningen.
- Aktivera och utmana våra medlemmar till att testa olika typer av träningsformer, pass och intensiteter

Vi har en dopingfri anläggning

Vi tränar och tar ansvar för vår hälsa. Att dopa sig för att förbättra sina resultat eller av kosmetiska skäl strider mot vår träningsidé.

Detta förverkligas genom att:

Vi blir bättre på att synliggöra vår dopingpolicy och information om att vi är en dopingfri anläggning där oanmälda kontroller kan genomföras, samt att vi tillkallar dopinjouren vid misstanke om att otillåtna preparat förekommer.

- Vi har ett aktivt och synligt dopingarbete.
- Vi har en antidopingansvarig.
- Styrelse, gyminstruktörer och receptionister och värdar är vaccinerade mot doping.
- Vi har regelbundna dopingkontroller.