



Verksamhetsplan

2019

Friskis&Svettis Uppsala





Verksamhetsplan

Friskis&Svettis i dag	4
Friskis&Svettis Uppsala i dag	8
Omvärlden	9
Organisationen	10
Övergripande mål	12
Mål	15
Miljöplan 2019	24

Denna verksamhetsplan antogs av styrelsen 2018-12-11

På omslaget: Shirin Talabani och Gamer Shabandari. Gyminstruktörer på Friskis&Svettis Uppsala.

Friskis&Svettis i dag

Över en halv miljon människor har hittills valt att bli medlemmar i Friskis&Svettis, en verksamhet som bygger på idén om att så många som möjligt ska kunna träna och uppleva rörelseglädje. Fysisk aktivitet är i sig en fantastisk friskfaktor. Så betydelsefull att den i dag lyfts fram inom vetenskap och folkhälsa som den absolut viktigaste hälsoparametern.

Friskis&Svettis är mer än träning och folkhälsa. Det är också en mötesplats där människor kan trivas, utvecklas och vara delaktiga. För många är timmarna på Friskis&Svettis några av de bästa på hela veckan, en rejäl påfyllning av energi, lust, välmående, gemenskap och självförtroende.

Friskis&Svettis har vuxit successivt sedan starten 1978. Under det senaste decenniet har utvecklingskurvan varit starkt uppåtgående. De senaste åren har dock medlemstillväxten planats ut. Marknaden har förändrats. Flertalet av Friskis&Svettis-föreningarna vittnar samstämmigt om en ökad konkurrens där pris och tillgänglighet är centrala för att locka medlemmar. Allt fler aktörer finns på marknaden, som i sig också blivit bredare. Människor tränar mer avancerat och på fler sätt än tidigare. Paradoxalt nog ökar samtidigt hälsoklyftan. Som en förlängning av breddad marknad, ökad konkurrens och hälsoklyftan så ökar förväntningarna på Friskis&Svettis, både vad gäller utbud och tillgänglighet.

Friskis&Svettis i dag

Friskis&Svettis Vision

Människor ler när de tänker på träning.

Verksamhetsidé

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

Friskis&Svettis ändamål

- Få så många som möjligt att träna och uppleva rörelseglädje.
- Erbjuder olika former av fysiska aktiviteter med Friskis&Svettis värderingar och kvalitet som grund.
- Öka insikten om motionens betydelse för välbefinnande och hälsa.

Friskis&Svettis långsiktiga mål

- **Växa:** Friskis&Svettis är en del i fler människors liv, på nya och inspirerande sätt.
- **Engagera:** Friskis&Svettis inspirerar till mer engagemang för fler människor.
- **Synas:** Friskis&Svettis har en tydlig idé som når ut och når in hos ännu fler.
- **Samarbeta:** Friskis&Svettis är smartare och starkare tillsammans.

Friskis&Svettis värderingsområden

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

Friskis&Svettis i dag

Vårt varumärke

Friskis&Svettis är ett mycket starkt varumärke och det har blivit det genom våra människor. Varje dag, på varje pass, i varje möte mellan funktionärer och medlemmar bygger vi varumärket. Det stärks när vi arbetar på Friskis&Svettis-sättet, det skadas när vi inte lyckas hålla oss till det som vi vet ger framgång. Sammantaget handlar allt arbete om att sträva mot högre Friskis&Svettis-kvalitet och på så sätt utveckla och stärka Friskis&Svettis varumärke, det vill säga människornas upplevelse och uppfattning om Friskis&Svettis.

Till vår hjälp finns dokument som hjälper oss att göra rätt:

- **Stadgar för den ideella föreningen Friskis&Svettis Riks.** Alla föreningar är medlemmar i Friskis&Svettis Riks, därmed är våra stadgar det som binder oss samman och förenar oss.
- **Normalstadgan för idrottsföreningen Friskis&Svettis.** Alla medlemsföreningar har sina egna stadgar, men de ser i princip likadana ut. De garanterar demokratin och vår tillhörighet i idrottsrörelsen.
- **Regler för medlemsförening.** En förening ställs dagligen inför olika beslut. Stöd i dessa kan hämtas från Regler.



Leif Eiman. Leder Spinning
på Friskis&Svettis Uppsala.

Friskis&Svettis Uppsala i dag

När vi hösten 1985 startade Friskis&Svettis Uppsala var vi 170 medlemmar. Första åren erbjöd vi åtta jympapass i vanliga gymnastikhallar i tre olika skolor. Vi var tio ideellt arbetande funktionärer och hade ingen modern teknik för att hantera medlemsregister och kommunikation.

Sedan dess har det hänt mycket. Utvecklingen i föreningen har varit fantastisk! I dag är vi fler än 32 200 medlemmar. Sammanlagt är vi 340 ideellt arbetande funktionärer på fyra egna träningsanläggningar. Vi kommer dessutom att till hösten 2019 öppna vår femte lokal.

Vi erbjuder inte mindre än 260 gruppträningspass i veckan och stora fullt utrustade gym öppna från morgon till kväll. Vårt medlemsregister, mobilapp och hemsida har vi egen kontroll över.

Friskis&Svettis är Uppsalas största träningsaktör med mer än 14,5 % av stadens kommuninvånare som medlemmar! Och pionjärandan och engagemanget, det är minst lika stort idag som när vi en gång startade!

Omvärlden

Kollegor/Konkurrenter

Actic Årskort 5 388 kr, resp. 4 688 kr (student)

+ medlemsavgift om 500 kr, resp 250 kr (student)

Antonis Gym Årskort 3 600 kr, resp 3 200 kr (student)

Campus 1477 Årskort 4 150 kr, resp. 3 300 kr (student)

Crossfit Årskort 9 000 kr

Fitness 24 seven Årskort 2 388 kr, resp 2 028 kr (student)

Itrim Årskort 4 788 kr – 5 388 kr

MCW crossfitgarage Årskort 7 800 kr

MyTraining Årskort 7 140 – 9 540 kr

Nordic Wellness Årskort 3 588 – 5 388 kr

ParsasPower Årskort 4 788 – 9 588 kr

Perry's Gym Årskort 3 780 – 6 600 kr

Puls & Träning Årskort 4 788 kr

USIF Årskort 4 788 – 5 388 kr

Ultimate performance Årskort 4 695 kr

Womens Wellness Årskort 15 600 kr

Friskis&Svettis Uppsala Årskort 3 200 kr, resp 2 800 kr (student)

+ medlemsavgift om 100 kr per år

Andra stora Friskis&Svettis-föreningar

Friskis&Svettis Stockholm Årskort 3 590 kr

Friskis&Svettis Göteborg Årskort 3 850 kr

Friskis&Svettis Malmö Årskort 3 795 kr

Friskis&Svettis Jönköping Årskort 3 990 kr

Friskis&Svettis Västerås Årskort 3 100 kr

Organisationen

Friskis&Svettis Uppsala har delat upp funktionärsåren i olika verksamhetslag. Varje lag leds av en ideellt arbetande lagledare som tillsammans med en medarbetare, MA, och i samråd med verksamhetschefen, VC, och träningschefen, TC, utformar lagets arbete.

Medarbetare

Ledningsgrupp

Helena Hovstadius	VC, Verksamhetschef
Carin Isaksson	AC, Administrationschef
Anna Jakobsson	TC, Träningschef
Robert Jonsson	LC, Lokalchef

Administration/medlemsservice

Pia Helander	EA, ekonomiansvarig, arbetar även med Spinninglaget
Annika Emanuelsson	Ekonomiassistent
Rosita Eriksson	RA, receptionistansvarig, arbetar även med Barnvaktlaget/Ung
Monica Forslund	Receptionist, arbetar även med Barnvaktlaget/Senior
Maria Forslin	Receptionist, ansvarig för funktionärskläder
Erik Larsson	Receptionist, arbetar även med Vårdlaget
Linnea Thor	Receptionist
Receptionister	12 stycken, 30 – 90 % tjänstgöring

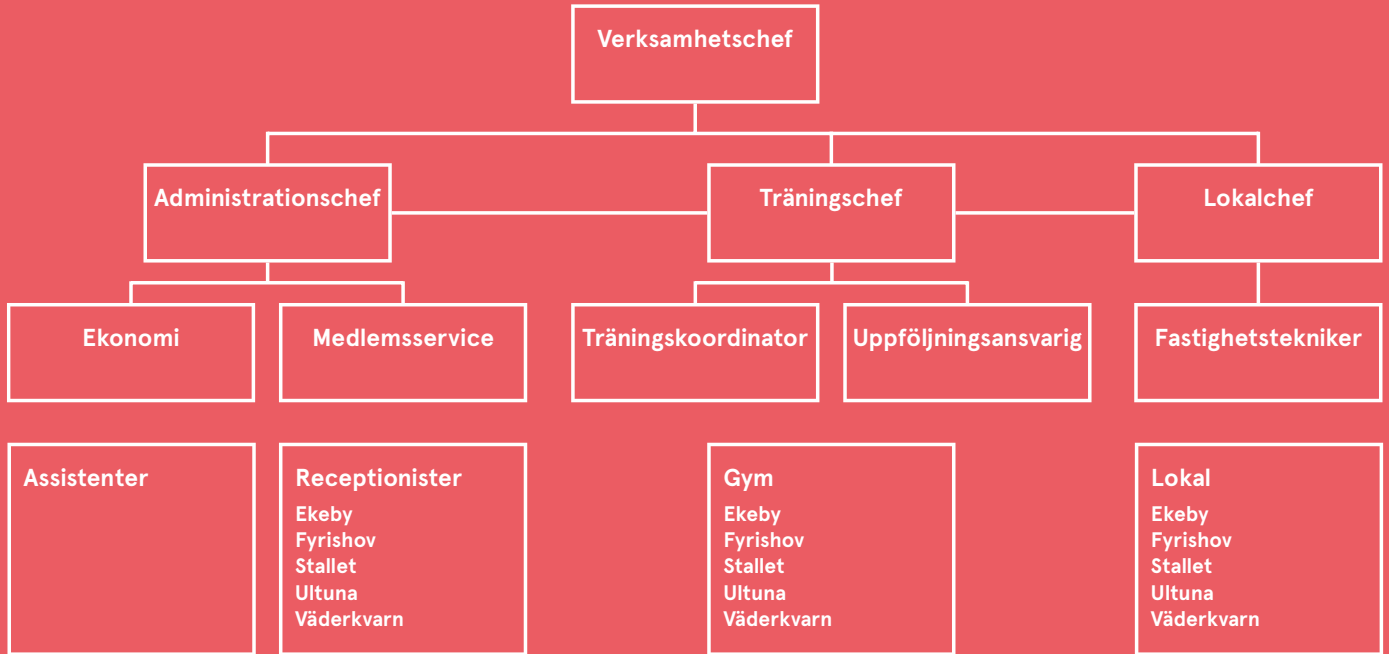
Träning

Viveka Ekholm	TK, Träningskoordinator, arbetar även med Övrig Gruppträning
Stina Fellström	UA, Uppföljningsansvarig, arbetar även med Jympalaget
Anders Stern	GIA/Gyminstruktörsansvarig, arbetar även med Gymlaget, gymansvarig Väderkvarn
Olle Zetterqvist	Gymansvarig Ekeby
Tanja Bergström	Gymansvarig Ultuna
Ingalill Reimer	Gymansvarig Fyrishov
Yazdan Shahhosseini	Gyminstruktör
David Hoffner	Gyminstruktör
Catrin Forsberg	Gyminstruktör
Gamer Shabandari	Gyminstruktör
Andreas Hjalmarsson	Gyminstruktör
Linda Gustafsson	Gyminstruktör

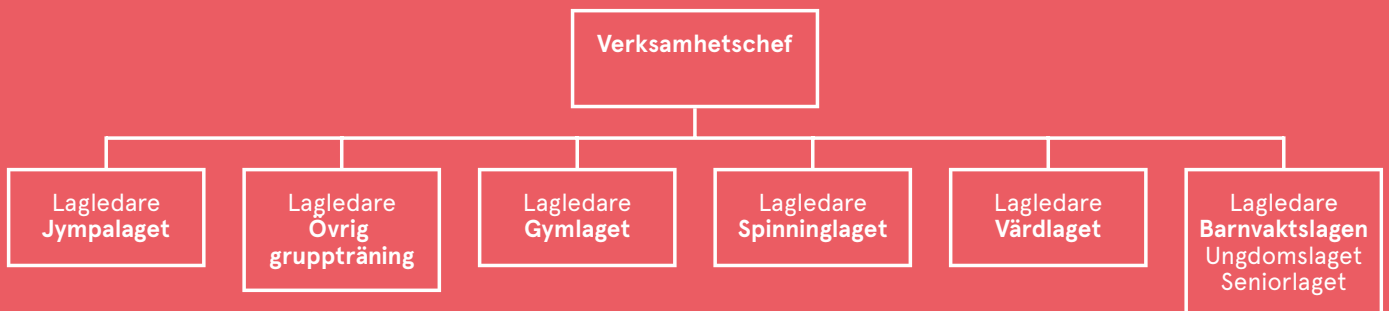
Lokaler

Johan Nyberg	Fastighetstekniker
Jens Svedberg	Träningsutrustningsreparatör
Mikael Ax	Vaktmästare
Fredrik Elmblad	Fastighetsskötare

Medarbetarorganisationen



Lagledarorganisationen



Övergripande mål för 2019

- Vi ska sträva efter en helhetssyn på träning – funktionell, positiv, utvecklande, effektiv träning. Våra medlemmar ska framförallt uppleva rörelseglädje och erbjudas många möjligheter till omväxling i sin träning.
- Året ska präglas av en fortsatt förädling av funktionärsengagemang. Funktionärerna ska känna sig delaktiga i och att ständigt hålla Friskis&Svettis gemensamma vägval levande.
- Vi ska under året fortsätta med att stärka och utveckla alla former av ledarskap.
- Vi ska under året stärka och utveckla medarbetarskapet.
- Vi ska oavbrutet arbeta för att föreningens fyra lokaler (fem när Stallet öppnar) ska uppfattas attraktiva, vad gäller utformning och träningsformer.
- Vår verksamhet ska kännetecknas av hänsyn till miljön och vi ska bidra efter bästa förmåga till ett långsiktigt hållbart samhälle.
- Vi ska fortsätta att arbeta för kvalitets- och säkerhetstänkande såväl ur ett litet som ur ett stort perspektiv.
- Vi ska med professionalism och utifrån Friskis&Svettis värdegrund välja rätt kommunikationskanal vid varje kommunikationstillfälle.
- **Vi ska visa Uppsalaborna att Friskis&Svettis är stadens allra bästa träningsaktör, där alla välkomna precis som de är. En prestigelös och positiv mötesplats, där man kan träffas och uppleva rörelseglädje utifrån sina egna förutsättningar. Målet för verksamhetsåret är att öka medlemstalet till minst 33 000.**





Petra Nilsson. Leder Jympa
på Friskis&Svettis Uppsala.

Att skapa förutsättningar för medarbetare och funktionärer att erbjuda lustfylld träning av hög kvalitet för alla. Våra medlemmar ska le när de tänker på träning.

Hur?

- Föreningen ska till hösten erbjuda medlemmarna det bästa och mest varierade träningsschemat. Schemat utgår från Friskis&Svettis idé, motionärernas behov samt funktionärernas tillgänglighet.
- Träningschef/TC ska ombesörja att alla våra träningslokaler erbjuder likvärdiga träningsformer.
- TC ska i möjligaste mån erbjuda motionärerna ett träningsschema med stor variation av olika intensiteter och pass.
- TC ska utveckla och avveckla träningsformer i utbudet i samråd med Riks träningsteam.
- Alla funktionärer ska uppmuntras till att fortbilda sig genom att delta på SVDA, Pass.nu och att delta på andra pass/aktiviteter inom föreningens utbud.
- TC ska tillsammans med Verksamhetschefen/VC arrangera en årlig kickoff för alla funktionärer med tonvikt på träning. Eventet ska även innehålla en inspirationsföreläsning.
- Alla funktionärer ska uppmuntra medlemmarna att testa olika träningsformer.
- VC ska ombesörja att skolpersonal erbjuds Röris-utbildning inför höstterminens start, samt att föreningen i samarbete med Uppsala kommun fortsätter att sprida Mini-Röris och Röris.

Mål

Att utöka tillgängligheten för all träning.

Att utöka antalet funktionärer.

Att ombesörja att funktionärer är rekryterade, utbildade och diplomerade/licensierade inför säsongstarterna.

Hur?

- Alla funktionärer ska uppmuntras till att vilja vara schemalagda minst två timmar/vecka.
- Föreningen ska främst utöka antalet dag- och helgpas inom alla träningsformer.
- Jympalaget ska lansera Limited edition-passet Jympa celebrate.
- Övrig gruppträningslaget/Ö.G.-laget ska lansera nya träningspasset Modus.
- Ö.G. ska erbjuda samma utbud av redskap på samtliga lokaler.
- Ö.G. ska fortsätta med att erbjuda Börja springa-kurs.
- Gymlaget ska lansera träningsformen Plaza.
- Gymlaget ska uppmuntras till att ta fler helgblock.
- Gymlaget ska utöka beläggningen av instruktörer på samtliga lokaler.
- Gymlaget ska förutom kickoff erbjudas extra inspirationstillfällen.
- Gymlaget skall se över bemanning så att det i möjligaste mån möter verksamhetens, funktionärernas och motionärernas behov, "prime time".
- Spinninglaget ska erbjuda motionärerna minst två temapass under vårsäsongen och två under höstsäsongen.
- Spinninglaget ska arrangera Spin of Hope; 12 timmars spinningstafett med syfte att samla in pengar till Barncancerfonden.



185 000 kronor! Så mycket lyckades vi samla in till Barncancerfonden under Spin of Hope 2018. Mest av alla träningsaktörer! 101 cyklar och 10 dropin-cyklar hölls igång under 12 timmar under årets största spinningevent. Bra jobbat!

- Spinninglaget ska arrangera spinning under Vasaloppet.
- Spinninglaget ska utöka antalet Spin soft- och Spin puls-pass.
- VC ska stärka samarbetet med Uppsalas övriga idrottsföreningar genom att aktivt presentera och erbjuda föreningens framtagna idrottskort som vänder sig till aktiva idrottsutövare i andra idrottsföreningar som behöver komplettera sin träning och/eller rehabilitera sig vid eventuella skador.
- VC ska i samråd med TC fortsätta med att möjliggöra för forskare att genomföra vetenskapliga studier där träning testas och utvärderas som kompletterande behandling. Alla deltagare ska erhålla kostnadsfritt träningskort.
- TC och Uppföljningsansvarig/UA ska under året arrangera minst fyra Börja träna-kurser.
- TC och UA ska i slutet av januari arrangera Träningskonvent för medlemmarna.
- VC ska ansvara för att föreningen tillsammans med OK Linné och Ekeby hälsocenter åter arrangerar Ekebyloppet.
- Lagledarna och ett antal funktionärer från olika verksamhetslag, "spanare", ska inför varje rekryteringstillfälle vistas i lokalerna i syfte att väcka funktionärsintresse bland medlemmarna.
- TC ska ombesörja och ansvara för all rekrytering av alla nya träningsfunktionärer vid två tillfällen.
- Värdragledaren ska tillsammans med Värduppföljningsgruppen rekrytera fler värdar.
- Barnvaktslagledare ska tillsammans med MA vid behov rekrytera fler barnvakter.



Halleluja moment! För sjätte året i rad arrangerades Ekebyloppet på Sveriges nationaldag 2018 tillsammans med OK Linné och Ekeby Hälsocenter. Gospelgruppen The Gloryfires såg till att uppvärmningen blev riktigt svettig.

Mål

Att säkerhetsställa kvaliteten.

Att fortsätta målsättningen med att stimulera medlemmarna att testa flera träningsformer.

Hur?

- TC ska tillsammans med UA inför höstsäsongen genomföra en gemensam ledaruppföljningsdag innehållande kalibrering av träning och uppföljaruppdraget.
- UA ska ombesörja att alla ledare och instruktörer följs upp enligt Riks riktlinjer.
- UA ska ombesörja att ledaruppföljarna fortsätter med att fokusera på utveckling av våra ledare vid varje ledaruppföljning.
- UA ska ansvara för att alla träningsaspiranter erhåller varsin fadder.
- VC, TC och UA ska hålla sig ständigt uppdaterade om Friskis&Svettis Riks pågående projekt och utbildningsverksamhet.
- TC ska i samråd med VC bejaka alla tillfällen till att vara testförening.
- TC ska hålla god kontakt med träningsansvariga i andra Friskis&Svettis-föreningar och träningsteamet på Riks.
- TC ska i samråd med VC arrangera föreläsningar för funktionärer och medlemmar med fokus på träning.
- TC ska ombesörja att medarbetare inom träningsteamet besöker andra träningsaktörer minst en gång under året.
- Alla funktionärer inom träningslagen ska erbjudas utbildning och licens i Fitnessplayer.
- VC ska ansvara för att alla nyrekryterade träningsledare, värdar och barnvakter genomgår föreningens framtagna Ny funkisutbildning/Steg 1, innehållande kundbemötande, Friskis&Svettis historia och värderingar samt HLR-kurs.
- Vård- och Barnvaktslagledare ska ansvara för att alla nyrekryterade värdar och barnvakter erbjuds en informationsträff innehållande genomgång av föreningens träningsutbud, A-Ö checklista och Föreningens Kris-och Stödhandlingsplan.
- Vård- och Barnvaktslagledare ska ombesörja att alla nyrekryterade värdar och barnvakter erhåller varsin fadder.
- Vårdlaget ska förstärkas med fler värduppföljare.
- Vårdlagledaren ska ansvara för att alla värdar får uppföljning en gång per år.
- Vårdlaget ska ta del av arbetsbeskrivning innehållande värdens roll och konkret checklista.

Att uppnå en jämn fördelning av alla funktionärer på alla våra lokaler utifrån erfarenhet, ålder och kön.

Att alla funktionärer känner sig väl förankrade med Friskis&Svettis värderingar.

Att främja samhörigheten och sammanhållningen i alla funktionärs lag.

Hur?

- Alla schemaläggare ska sträva efter att uppnå en jämn fördelning av alla funktionärer på våra lokaler utifrån erfarenhet, ålder och kön.
- Alla funktionärer ska, förutom kickoff, erbjudas minst två träffar; sommar- och julträff.
- Lagledarna ska erbjuda funktionärer i respektive lag sociala träffar i mindre grupper vid fyra tillfällen.
- För att kunna skapa en teamkänsla rekommenderas alla funktionärer att före och efter sina schemalagda funktionärsuppgifter hälsa och presentera sig för receptionisten och fråga om det finns något som receptionisten behöver hjälp med.
- VC ska under ordinarie säsonger genomföra månatliga lagledarmöten.
- Lagledarna ska guida de nyrekryterade funktionärerna in i föreningens funktionärs lag. Första träffen ska ske efter diplomerings/licensiering.
- Lagledarna ska fånga upp funktionärer som inte verkar må bra och/eller ofta söker vikarie.
- Föreningen ska bland alla funktionärer förankra Friskis&Svettis ställningstagande till prestationshöjande kosttillskott.

Mål

Att främja samhörigheten och sammanhållningen hos alla medarbetare.

Att höja kompetens- och ambitionsnivån bland medarbetarna.

Att ombesörja att alla lokaler är bemannande på likartat sätt.

Hur?

- VC och AC håller sig uppdaterade inom arbetsrätten.
- VC och AC tillämpar Arbetsgivaralliansens lönesättning.
- VC, AC, TC och LC ska genomföra regelbundna och protokollförda ledningsmöten där alla frågor ska diskuteras och beslutas utifrån verksamhets-, tränings-, lokal- samt budgetperspektiv.
- VC ska regelbundet träffa medarbetarna på samtliga lokaler.
- VC, AC, RA och GIA ska genomföra medarbetarsamtal med medarbetare inom sin respektive medarbetargrupp.
- Medarbetarna ska erbjudas minst fyra gemensamma aktiviteter med efterföljande P-buskul.
- För att förstärka gruppkänsla och förståelse för varandras arbete ska RA, GIA och värdlagets MA gemensamt ansvara för att nyrekryterade receptionister, tränare i gymmet och värdar, förutom sin egen introduktion, deltar i ett introduktionspass i de andra grupperna.
- VC ska arrangera en heldagskonferens samt två halvdagskonferenser med alla medarbetare.
- VC ska arrangera en längre verksamhetskonferens.
- Medarbetare ska vid behov kontinuerligt erhålla adekvat fortbildning.
- VC ska i samråd med AC ombesörja att alla lokaler är bemannande med en likartad personalgrupp.
- RA ska kontinuerligt rekrytera visstidsanställda receptionister, gärna från funktionärslagen.
- RA ska i samråd med AC arrangera två receptionistmöten.
- GIA ska i samråd med TC ombesörja att gymmen, förutom med våra gymanställda och ideellt arbetande instruktörer, bemannas med visstidsanställda gyminstruktörer, cirka två tjänster fördelade på tre-fyra personer.
- Alla nyrekryterade medarbetare ska erhålla en fadder och "nyanställd-pärm".
- Föreningens administrativa team ska under våren 2019 undersöka möjligheterna om Quinyx – ett program som underlättar för administrationen att hantera personal/funkisplanering och schemaläggning – kan vara ett alternativ för föreningen.

Att medlemmarna upplever Friskis&Svettis som en trygg och tillgänglig plats för alla, oavsett kön, sexualitet, hudfärg, religion, vikt, politisk åskådning, psykiska eller fysiska funktionshinder.

Att alla funktionärer och medarbetare är väl insatta i föreningens medlemsregler.

Att alla funktionärer är väl insatta i föreningens handlingsplan för akut- och nödsituationer samt brandskyddsarbete.

Att alla funktionärer och medarbetare är väl insatta i föreningens miljöarbete.

Hur?

- Alla funktionärer och medarbetare ska ständigt aktivt anstränga sig att inte särbehandla någon medlem på grund av utseende, sexuell tillhörighet, religion och/eller på grund av de livsval man gjort.
- Föreningen ska i samarbete med SFI arbeta för att få fler motionärer med utländsk bakgrund att börja träna med Friskis&Svettis.
- Alla funktionärer och medarbetare ska vara väl förtrogna med Friskis&Svettis värdegrund och utifrån den välkomna, vägleda och uppskatta alla medlemmar på samma positiva sätt.
- VC, AC och TC ska vid varje medarbetarsamtal ta upp vår värdegrund och diskutera vikten av att skapa en tillåtande miljö genom att inte särbehandla medlemmar.
- Alla funktionärer ska i möjligaste mån vara tillgängliga för medlemmarna både före och efter sina schemalagda pass.
- Alla funktionärer ska aktivt ta del av föreningens medlemsregler och föregå med gott exempel.
- VC ska ansvara för att alla funktionärer uppmuntras till att delta i föreningens HLR- och Brandskyddsutbildningar.
- VC ska ansvara för att föreningen målmedvetet arbetar mot dopning genom olika aktiviteter såsom beställning av dopningskontroller, dopningsföredrag, utlämnande av antidopningsinformation till medlemmar som verkar vara i riskzonen.
- Alla funktionärer ska sträva efter att ha ett gemensamt synsätt gentemot medlemmar som tycks lida av diverse problem på grund av sin träning.
- VC ska ta kontakt med medlemmar om misstanke om ätstörningar och överträning finns.
- Alla funktionärer ska aktivt ta del av föreningens miljöarbete och föregå med gott exempel, se bilagor miljöpolicy och miljöplan 2019.

Mål

Att intensifiera marknadsföringen.

Att fortsätta med att förädla all form av kommunikation.

Hur?

- VC ska alltid bejaka alla möjligheter att berätta om Friskis&Svettis i alla sammanhang.
- All marknadsföring ska genomsyras av våra värderingar och Friskis&Svettis som den bästa mötesplatsen/träningsaktören.
- Föreningens hemsida ska vara den främsta kommunikationskanalen till medlemmarna.
- Inspirera och uppmåna alla funktionärer att ta del av Riks intranät.
- Marknadsföringen ska genomföras mestadels "kampanjvis" med fokusering på säsongstarterna och med stor fokus på sociala medier.
- VC ska ombesörja att alla medlemmar erhåller nyhetsbrev vid fyra tillfällen per år.
- Alla nya medlemmar ska erbjudas en välkomstbroschyr innehållande medlems- och trivselregler, samt bokningsinformation.
- Alla funktionärer och medarbetare ska ta del av fredagsbrevet.
- Alla funktionärer ska efter bästa förmåga, inför varje kommunikations-tillfälle, välja den lämpligaste formen för kommunikation med tanke på innehållet; personligt möte, telefon, epost, etc.

Att fortsätta med att använda budgeten som styrmedel.

Hur?

- AC ska i samråd med VC upprätta både kort- och långsiktiga budget-förslag.
- AC ska kontinuerligt säkerställa att budget följs.
- AC ska tillsammans med Ekonomiansvarig/EA göra löpande avstämningar av redovisningen för att få fram kvartalsvisa budgetutfall.
- AC ska tillsammans med EA arbeta med rapporteringen utifrån föreningens redovisningsprogram.

Att skapa ett stort och likartat intresse för våra fyra lokaler.

Att upprätta och följa upp treåriga investeringsplaner.

Att utöka lokalytor.

Att arbeta med systematiskt brandskyddsarbete och egenkontroll enligt miljöbalken.

Hur?

- LC ska i samråd med VC se till att föreningens senaste kontrakterade lokal, Stallet, renoveras och färdigställs enligt överenskommelsen med fastighetsägaren Vasakronan.
- LC ska ansvara för hela konditionsparken på Ultuna förnyas.
- LC ska i samråd med träningsansvariga medarbetare ansvara för att vissa gymmaskiner uppgraderas på Ekeby och Väderkvarn, samt ombesörja en viss ommöblering av gymmaskinerna i dessa lokaler.
- LC ska ombesörja att gruppträningsgolven på Ekeby, Ultuna och Väderkvarn målas om och repareras.
- LC ska tillsammans med GIA ombesörja att viss gymyta ska kunna nyttjas till Plaza-träning.
- VC, AC, och LC ska inför årsstämman upprätta en ny reviderad treårig investeringsplan över föreningens större bygg- och renoveringsprojekt.
- LC ska i möjligaste mån se till att lokalerna håller bästa standard.
- Alla inköp gällande våra lokaler ska vara sanktionerade av LC, som har ett övergripande ansvar över alla lokaler och dess utrustning.
- LC ska tillsammans med träningsansvariga se över behoven av komplettering av träningsredskap.
- LC ska i samråd med VC kontinuerligt se över eventuella renoveringsbehov och utföra en prioriteringslista.
- VC och LC ska upprätthålla och vidmakthålla regelbunden och god kontakt med våra fastighetsägare.
- LC ska på ett organiserat sätt planera, utbilda, dokumentera, kontrollera och följa upp brandskyddsarbetet.
- LC ska fortsätta med egenkontroll enligt krav från kommunens miljökontor.

Miljöplan 2019

Friskis&Svettis Uppsalas verksamhet ska kännetecknas av hänsyn till miljön och vi ska bidra efter bästa förmåga till ett långsiktigt hållbart samhälle. Friskis&Svettis Uppsala ska vara förebild för sina medlemmar samt andra träningsanläggningar i miljöfrågor och aktivt främja en hållbar utveckling.

Hur?

- Använda biogasbilen och personalcyklarna vid diverse transporter.
- Utföra miljöutredning.
- Fortsätta med full sopsortering vid alla fyra anläggningarna.
- Fortsätta minska vattenförbrukningen.
- Fortsätta minska pappersförbrukningen.
- Utföra reseundersökning bland alla medarbetare.
- Alltid beakta miljömärkta varor vid inköp.



Ansvarig för verksamhetsplanen:
Helena Hovstadius, verksamhetschef

Denna verksamhetsplan innehåller många mål. Det är min förhoppning att vi alla ska hjälpas åt att utveckla vår viktiga och populära verksamhet både kvalitativt och kvantitativt.

Men, ingenting utvecklas som följer sin ursprungliga plan.





Friskis&Sveltis Uppsala

Väderkvarnsgatan 16, 753 29 Uppsala

Tel 018-55 84 90, Fax 018-50 48 90

www.upsala.friskissveltis.se