

Friskis&Svettis Åkersberga
Verksamhetsberättelse 2021

2021 har präglats av pandemin, och föreningen har under året jobbat i två parallella spår. Det ena har inneburit att anpassa verksamheten utifrån FHM:s direktiv och hålla näsan över vattenytan i förhållande till smittspridning. Det andra har bestått i att hitta en riktning framåt och ta sikte på tiden efter det att pandemin har klingat av.

Föreningens värdar, ledare, anställda och styrelse har gjort en heroisk insats när det gäller att anpassa, göra om, hitta på och testa nytt. Vi har också haft hjälp av vår riksorganisation, som bidragit med digital utveckling för att kunna erbjuda medlemmar alternativ träning och därmed bli kvar i föreningarna i stället för att sluta på Friskis. Medlemmarna har varit otroligt tålmodiga och positivt inställda trots alla utmaningar. Både gamla och nya medlemmar började strömma till efter sommaren, när coronaläget kändes bättre och livet verkade kunna återgå till det normala igen. Under hösten kom nya restriktioner och det blev svajligt igen, för att sedan sluta på topp med en riktigt bra decembermånad. Allt fler ledare och tränare har också hittat tillbaka under andra halvan av året, och under hösten har vi kunnat genomföra funktionärsträffar för både ledare och värdar.

Vi har gjort omställningar för att få till träning trots allt, som uteträning på Ekbacken, där våra funktionärer och medlemmar har slutit upp och klippt både gräs och sopat dansbanan för att kunna träna. Tack vare funktionärers initiativ och engagemang har vi fått till pop up-träning både i Svinninge och på Ljusterö. På inomhuspassen har vi haft ett anpassat antal deltagare, och med det också 100% bokningsbara pass.

Jympan har utvecklat och de olika intensiteterna bas, medel och intensiv har tagits bort. Vi fick ställa in Samlingsplats Funktionen av ekonomiska skäl.

Öppethållning, bemanning, kommunikation och lokal

Under första delen av året var det svårt att hålla receptionen bemannad, då flertalet av våra värdar fallit under kategorier som uppmånats att stanna hemma av FHM. I mars installerade vi ett passagesystem som möjliggjorde att vi kan ha öppet trots att vi varit- och är- delvis obemannade. I och med detta har vi utåt kunnat informera om att våra öppettider är 05-24 sö-to, 05-21 fredag och lördag. Syfte med detta var att stärka oss i konkurrensen och kunna möta önskemål om tillgänglighet. Det har underlättat enormt för föreningen de tillfällen då vi inte har kunnat lösa bemanning i receptionen, eftersom anläggningen ändå har kunnat hållas öppen för medlemmar.

I samband med installationen av passagesystemet såg vi över brand-säkerhets- och städrutinerna, och vi har idag rondering av Securitas varje kväll. Vi har bytt städfirma och också bytt från papper till mikrofiberdukar i gymmet för att torka av maskiner.

Vår förra VC, Annika Lager, gick i pension 2021-02-28. Annica Ingemarsson klev in som interim VC till och med 19/4, då vår nya VC Tina Hagström började sin tjänst.

Under hösten har vi gått från 1,5 till 2, 15 tjänster, där det är en 40% tjänst som kommunikatör och 25% admin som tillkommit. Utöver detta har receptionen kunnat bemannas i den omfattning vi

Handwritten notes and signatures in blue ink, including "dt.s", "OK", and "OK".

önskar tack vare att många av våra värddar kommit tillbaka. Vi har också utökat med två **visstidsanställda** på 25% respektive 35% som håller i receptionens struktur och schema, arrangerar träffar för värddarna och håller stämningen på topp.

Vi har genom vår kommunikation en levande hemsida där vi har kompletterat med en FAQ, för att underlätta för våra värddar och minska belastningen på frågor i receptionen. Vi har sedan våren ett schema på hemsidan som uppdateras i realtid, vilket underlättat mycket under en pandemi där pass ändras/ställs in/flyttas med kort varsel (istället för en PDF). Kommunikationen med föreningens funktionärer har tagit klivet över i Workplace för snabbare dialog.

Arbetet för att få i gång en webshop på hemsidan påbörjade vi innan sommaren. Den är nu igång, och sedan januari 2022 kan man köpa kort och medlemskap på nätet.

Vi har gjort flertalet ombyggnationer under året för att maximera våra träningsytor och på så sätt möta våra medlemmar och skapa en mer tillgängligt och ännu roligare, mer inspirerande och tryggare träningsupplevelse. Första steget var att riva väggen till lilla hallen, för att få mer träningsyta i gymmet, dit 60% av våra medlemmar går. Andra steget var att riva väggarna till lilla funkrummet, för att få ett bättre flöde, bättre översikt över gymmet och skapa möjlighet till en bra stretchhörna. I slutet av året fortsatte vi med effektivisering av träningsytorna genom ommöblering och också nytt gymgolv i gymmet- stöt- och ljuddämpande samt träningsvänligt. Vi bytte plats på cirkelegym och konditionsträningsyta. Bakgrunden var att golvet i gamla "lilla hallen" inte är anpassat för gymverksamhet. Ett för tungt släpp av vikter resulterade regelbundet i hål i golvet under gummiattan. Genom att byta plats har vi ökat möjligheterna för träning på befintlig yta. Vi lyfter också fram våra gymträningsytor på ett bättre sätt.

Årets fuktskador

Årets fuktskador summerades med en vägg i före detta lilla hallen- Den valde vi då att riva istället för att bygga upp igen. Herrarnas omklädnings, dusch och bastu stängt ca 6 veckor under hösten pga fukt med okänt ursprung i väggen mellan dusch och toalett.

Övrigt

Antidopingarbetet för att omvaccinera vårt gym har initierats med målet att vara omvaccinerade i mars/april 2022.

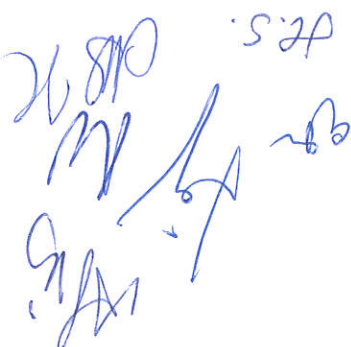
Vi har sänkt åldersgränsen i gymmet från 1 november- då vi hade ett "svart hål" mellan 13-15 år tidigare. I samband med detta har vi också påbörjat ett projekt med tonårsinspiratörer för att kunna stötta upp i gymmet (projektet under genomförande våren 2022).

Nytt medlemsystem installerades i slutet på 2020 – BRP. Under året har systemet implementerats successivt, och utveckling pågår fortfarande. Detta system används av allt fler F&S-föreningar och möjliggör i framtiden ett bättre samarbete mellan föreningar och i förlängningen ett konkurrenskraftigt träningskort för hela Sverige.

Under året har vi sökt och fått väsentliga bidrag från Riksidrottsförbundet och omställningsstöd via staten.

Samarbeten och marknadsföring

Under året har samarbeten startats upp:

Dr.S.


Med Region Sthlm i en friskvårdssatsning mot typ 2-diabetes
Fredsborgsskolan- för att få elever att hitta en lustfylld och krav- och tävlingsfri träningsarena. 112
elever har fått testa gym och gruppträning under hösten.
Åkersbergarevyn har genomfört träningar hos oss i utbyte mot rabatter och reklam i deras kanaler
Vi har initierat arbetet med utökad samarbete med lokala idrottsföreningar

Vi har genomfört ett event i Skutan under december månad, har haft flertalet artiklar i lokalpressen
och jobbar strategiskt och aktivt med sociala medier för att få ut information och kampanjer.

F&S Åkersberga i siffror 2021

Antal medlemmar 31/12 2021: 1829 st (Att jämföra med 1816 st per 20/3 2022).
Antal inpasseringar i gymmet: 26 872 inlogningar.
Antal pass: 2482
Antal deltagare på gruppträning: 17218
Antal funktionärer/vårdare: 57/25

Styrelsen

Styrelsemöten: Under året har styrelsen haft 9 ordinarie styrelsemöten. Styrelsens huvudfokus har varit att bistå verksamheten under pandemin, och att bidra till en rörelse framåt.
Under året har en ledamot valt att avgå, och en suppleant blev istället ordinarie.

[Handwritten signature]
Johannes Carlsson
Maria Skärms
Mario Skärms

[Handwritten signature]
Anders Dahlqvist
Anders Dahlqvist
Karl Jansson
Johannes Carlsson

[Handwritten signature]
Helena Söderström
Ulrika Fogelström