

# SÄKER & TRYGG FÖRENING



## 1. Idé och mål

### Idé

**Friskis idé är lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.**

Egentligen säger Friskis idé allt. Vi startar i lusten. Vi fortsätter göra träningen tillgänglig. Vi lägger till ny kunskap och kvalitet i det vi gör. Vi vill att du ska kunna hitta något som passar just dig.

### Mål

Friskis&Svettis finns för att ge alla som vill möjlighet att hitta sin egen lust till rörelse. Vi vet att om träning ska bli av måste den vara kul. Och vi vet att rörelseglädje är personlig. Därför är vår träning på många olika sätt. Men oavsett vad man väljer är vår träning en upplevelse för både kroppen och sinnena. Vi är snarare i upplevelsebranschen än i hälsobranchen.

Friskis&Svettis ser träning som en naturlig del av livet. Alla människor behöver rörelse för att må bra. Därför är vår träning en frizon från prestationskrav och skeva ideal. Hos oss får man vara precis den man är.

Friskis&Svettis är en gemensam nämnare för människor i alla åldrar, livsstilar och intressen. Tillsammans är vi en stolt ideell förening som engagerar och förändrar. Det har vi gjort sedan [1978](#) – och vi har bara börjat.

## 2. Brandsäkerhet

### Systematiskt brandskyddsarbete

I enlighet med lagen om skydd med olyckor, finns en skyldighet att bedriva systematiskt brandskyddsarbete. Anledningen till detta är att försöka förhindra att brand uppstår och sprider sig i fastigheten, vilket i sin tur innebär att liv kan räddas och att skadeeffekterna på fastigheten blir små.

För att detta ska kunna fungera genomförs kontinuerliga genomgångar av Friskis&Svettis Kalmar. Vaktmästare anställdes under 2013. Nu har vi en ansvarig person för Brandskyddsarbetet. Ny Brandrutin är framtagen. Brandrond utförs en gång i kvartalet av minst två personer, Verksamhetschef samt vaktmästare.

Funktionärer får kontinuerlig utbildning i brandrutin, senast VT 2023

Samtliga medarbetare har fått en släckutbildning sep -23, ny planerad 2027.

### Brandskyddspolicy

I F&S Kalmars lokaler skall det aktivt bedrivas ett systematiskt brandskyddsarbete enligt Räddningsverkets rekommendationer.

### Åtgärder vid brand

- Rädda personer i fara
- Varna övriga personer i brandens närhet.
- Larma räddningstjänst
- Släck eller begränsa branden om det bedöms som möjligt.
- Utrym byggnaden och bege sig till återsamlingsplats framför huvudentrén.
- Funktionärer möter upp räddningstjänsten för att informera om vad som har hänt och att vara vägvisare åt dem.

### Brandskyddsregler

1. Dörrar mot eller inom allmänna utrymmen får inte ställas öppna.

IF Friskis&Svettis Kalmar 20240826

2. Tobaksrökning får inte förekomma i Friskis&Svettis lokaler, rökstation borttagen från F&S utemiljö.
3. Dörrar i utrymningsväg får ej blockeras.
4. Branddörrar som står uppställda på magnet får inte blockeras så att de inte går igen, om brandlarmet aktiveras.
5. Brandsläckare får aldrig vara blockerade.
6. Brandposter får aldrig vara blockerade.

### **3. Regler och besiktning av anläggning/lokaler**

Friskis&Svettis hyr sina lokaler av SBB och LW fastigheter. Besiktning sker av deras personal. Lokalerna går igenom 1 ggr/ vecka och samtlig utrustning byt ut när den är trasig alternativt enligt underhållsplan.

2022 gick KIFAB ut till försäljning och ny ägare är Samhällsbyggnadsbolaget i Norden AB (SBB)

#### **Tillgänglighet**

Under 2012 blev våra lokaler mer tillgängliga. Automatiska dörröppnare installerades. Skyltning för synskadade sattes upp. Trappavskiljare klistrades fast och skyltning i vår utemiljö förbättrades. Under VT/HT 2018 har Kifab som är ägare och förvaltare till fastigheten byggt ett parkeringsdäck i anslutning till F&S lokaler. I samband med detta fick F&S en ny entré i markplan vilket har ökat tillgängligheten ytterligare för utsatta grupper. VT fortsatte arbetet med att öka tillgänglighet i våra lokaler. Februari 2019 öppnades lokalen upp för träning dygnet runt. Kameraövervakning sattes in för att öka tryggheten hos både funktionärer och medlemmar. I mars VT2019 påbörjade arbetet för att bygga om i gymmet. Vi öppnade upp ytor, flyttade våra handikappanpassade träningsmaskiner till en mer lättillgänglig plats i anslutning till gymmets entré.

2022 Ny intelligenta träningsmaskiner av märket E-gym inköpt. Detta är en ny instegsprodukt som kan användas av alla medlemmar och ingår i samtliga kort. Efter en scanning av kroppen ställer maskinerna in sig efter personernas längd och olika mått. Därefter följer ett styrketest som ska avgöra vart personens max ligger och därmed skapa ett träningsprogram med en progression som gör att personen som tränar i smart gym som vi har valt att döpa det till alltid kommer att utvecklas i sin träning och bli starkare. I programmet finns ett flertal olika träningsätt då att man får jobba med negativ belastning, isogenetisk träning och explosiv träning som är extra bra för den äldre målgruppen eftersom man tappar snabba muskelfibrer med åren. Med denna investering så tror vi att vi kan attrahera ännu fler målgrupper till gymmet som kanske inte är där idag.

HT 2020 öppnade föreningen sin andra anläggning i Snurrom. Ett kvartersgym på 225 m2 som är bemannat två timmar per dag. Obemannade öppettider alla dagar 6-22. Anläggningen hyrs av LW fastigheter

VT 23 startades en efterlängtd renovering av anläggningens omklädningsrum på plan 2. I och med detta skrev Friskis på ett nytt 10 åringt avtal med SBB.

Omklädningsrummen har totalrenoverats i delar för dusch och bastu. Renoveringen har gjorts fackmannamässigt av Skanska direkt och vårtrums-certifikat finns. I omklädningsdelar har befintligt kakel sparats för att hålla ner kostnader samt spara på resurser och material. Hela golvet i

IF Friskis&Svettis Kalmar 20240826

omklädningsrummen är täkt med en halkfrimatta från Flotex. Även duschdelarna har halkfritt golv från Forbo med namnet surestep. I duschdelen så har alla båsar så kallade saloondörrar för att få en privatare och tryggare känsla. Både dam och herr har båda ett flex-omklädningsrum där man kan byta om helt och duscha helt enskilt. I omklädningsrummen har vi tagit hänsyn till samtliga krav på tillgänglighet och har satt krokar på olika höjder och extra stora duschar för rullstolsburna medlemmar.

#### **4. Utemiljön i er närhet**

Utemiljön (parkering- och cykelparkering) ansvarar kommunen/SBB för. Friskis&Svettis påverkar genom att komma med idéer och krav på ständiga förbättringar. De senaste åren har det gjorts en omfattande ombyggnation av utemiljön. SBB var ansvariga för utförande och planering. I samband med detta fick Friskis en ingång i marknivå som underlättar framkomlighet och tillgänglighet till våra lokaler.

#### **5. Utrustning för den verksamhet som bedrivs**

Friskis&Svettis Kalmar äger sin egen utrustning. Vi kräver ingen speciell utrustning för våra funktionärer eller medlemmar.

Den utrustning som används i verksamheten.

- Gymmaskiner
- IW maskiner
- Spinncyklar
- Musikanläggningar
- Gruppträningsutrustning
- Mattor
- Lösa vikter
- Datorer
- Servrar
- Konferensutrustning
- Klädförråd med funktionärskläder
- Kopiatorer
- Kontorsmaterial
- Tele

#### **6. Föreningskultur- klimat. Trygga idrotts/föreningsmiljöer**

Våra värderingar som vi lever varje dag, varje timme och varje minut är att Friskis&Svettis är för alla. Föreningen är inkluderande och inte exkluderande. Våra värderingar styr vårt sätt att vara och vilka beslut vi tar.

Friskis&Svettis ska aldrig bli ett vanligt träningsinstitut. Vi har en egen identitet. Den identiteten vårdar och utvecklar vi.

Friskis handlar inte om att lyda och vara duktig, utan om att ha kul. Det handlar inte om att ha motion som huvudintresse, utan om att ha livet som huvudintresse. Det handlar inte om en grupp, utan om individer i en grupp.

Det handlar om frihet. Om frihet om att ta ansvar. Vi lutar oss mot en så stark idé om sambandet mellan träning och välbefinnande. Det är vår kultur. Som också är en människosyn.

Friskis&Svettis har ett trettiotal värderingar som genomsyrar vår verksamhet. Följande är exempel på våra värderingar:

Värderingsområdena kompletterar, nyanserar och breddar verksamhetsidén och ändamålet.

Värderingsområden

Friskis&Svettis är en modig utmanare som ständigt hittar nya och bättre vägar.

Friskis&Svettis skapar träning som berör och ser till hela människan.

Friskis&Svettis är ett sammanhang där människor kan mötas.

Friskis&Svettis släpper lös människors engagemang.

Friskis&Svettis har en avslappnad, tillåtande och personlig attityd.

## **Barn -och ungdomsverksamhet**

Våra barnledare lämnar varje terminsstart HT in ett utdrag från belastningsregistret till träningsansvarig för att följa riktlinjerna för alla föreningar inom RF enligt barnkonventionen. Om träningsansvarig inte får in uppgifterna innan terminsstart får ledaren ej ha pass för målgruppen under kommande termin. Varje ledare får pausa sitt åtagande en termin men sen försvinner rätten att hålla pass och funktionärskortet dras in.

Kontrollen av utdragen är en förebyggande åtgärd som tillsammans med andra insatser ökar tryggheten i föreningen.

Föräldrapolicy, vi har inga dokument för detta då vi inte har tävlingsinriktad idrott, vi drivs av träningsglädje och inte av prestation.

## **VI ÄR EN OAS I FITNESSDJUNGELN**

Alla kan, alla duger. Vi är naturliga och har en träningsform för alla. Alla som vill, är välkomna till oss precis som de är.

## **VI HAR HÖGT I TAK OCH GER MÄNNISKOR MÖJLIGHET ATT FÖRVERKLIGA SIN IDÉER.**

Bra idéer bör förverkligas och prövas. Så länge idéerna överensstämmer med våra värderingar och vår identitet säger vi inte nej till initiativkraft från våra funktionärer. Alla som är med i Friskis&Svettis kan påverka utvecklingen.

## **7. Olycksfall/akut insjuknande/sjukdom**

Vart annat år genomför vi HLR kurser med våra 200 funktionärer. Detta är obligatoriskt om man inte får liknande kurs via sitt arbete. Vår ambition är att alla funktionärer ska kunna HLR. Samtliga medarbetare gick en HLR kurs HT 2023

.

Vi har hjärtstatare på båda våra anläggningar. Dessa testas i samband med våra ronder för i vårt systematiska brandskyddsarbete. Nya batteri och elektroder beställdes och byttes inför sommaren 2024.

Alla våra pass är bemannade med ledare samt trivselvärd och receptionspersonal/värd som befinner sig på ovanvåning och nedre plan Vi olycka är en av dessa ansvarig för att ta hand om den olycksdrabbade. Vid allvarliga olyckor tillkallas ambulans av funktionär. Vid obemannade tider är medlemmarna ansvarig för att tillkalla sjukvård på egen hand.

## **Policy för medlemmar som antas lida av ätstörning och/eller träningsanorexi.**

Bakgrund: Friskis&Svettis idé är att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.

Vi vill få så många som möjligt att skaffa sig en positiv, aktiv livsstil. Entydiga forskningsresultat visar att minst 30 minuters fysisk aktivitet om dagen förebygger en rad sjukdomar. Samtidigt drabbas en del människor av ätstörning och/eller träningsanorexi vilket är ohälsosamt.

Medlem som antas lida av ätstörning och/eller träningsanorexi kommer att få ett samtal med berörda personer och ur ett medmänskligt perspektiv få en plan för fortsatt träning på Friskis&Svettis.

Vi samarbetar med ABC kliniken och har en kontaktperson hos dem som hjälper oss i vårt arbete.

Gruppen som arbetar löpande med detta består av Tommy Billberg & Therese Möllevi

Kontaktperson vid olyckor, tillbud och krissituationer: Linda Kling Larsson.

## **7 Föreningskunskap**

Vi informerar och påtalar för våra medlemmar om vår organisationsform via vår hemsida, skärmar, nyhetsbrev och via personliga samtal. Våra funktionärer delar vi upp i två grupper.

Ledare/instruktörer och värdar får föreningskunskap via sin obligatoriska utbildning som Friskis&Svettis Riks anordnar. Värdar och receptionister som tillhör den andra gruppen får föreningskunskap via interna utbildningar.

Årsmötet fyller också en viktig funktion med att påtala vår organisationsform.

Ansvariga:

Linda Kling-Larsson linda@kalmar.friskissvettis.se 0480-22524

Rune Johansson, rune@kalmar.friskissvettis.se 0480-22524

## **8 Ledarskap**

### **Utbildning för ledare**

När man blir uttagen som ledare i Friskis&Svettis väntar Sveriges bästa träningsutbildningar, som sker i två steg. Steg ett, som är på fyra dagar, går man tillsammans med andra blivande ledare och tränare från hela Sverige. Fokus ligger på Friskis idé, verksamhet och ledarskap och på anatomi, fysiologi och träningslära. Man får en grundläggande kunskap om och förståelse för kroppens uppbyggnad och funktion och vad som händer när vi tränar.

Steg 2 är en träningsformsutbildning. Den inriktar sig på den träningsform som ledaren kommer att leda, t ex Jympa, Spinning, Yoga eller Cirkelfys. Utbildningen består av tre till fem dagar med teoretisk och praktisk träning i musik, övningar och ledarskap. Man får i detta steg lära sig att sätta ihop och leda ett pass och arbetar med sitt ledarskap, plastik och uttryck. Utbildning avslutas på hemmaplan med en licensiering av pass och ledarskap.

### **Utbildning för värdar**

Alla värdar utbildas internt av föreningen. Då ingår även en bredvidgång med rutinerade värdar och medarbetare. Fortbildning sker i olika möten och insatser under året.

### **Utbildning för styrelse och valberedning**

Styrelsen har gått en digital utbildning i att leda förening under vår/sommar 2020. Möjlighet för utbildning av valberedning ses över. Arbetsordning för valberedning upprättades 2021 då den saknades sedan tidigare. Nya ledamöter har gått en digital utbildning i att leda föreningar som är skapad av Friskis & Svettis riks.



## 9 Doping/droger/alkohol/tobak/spel

### Dum, dummare, dopad

Att dopa sig är dumt. Så är det bara. Allt kan gå snett. Med kroppen, psyket, vännerna, jobbet, partnern och familjen. Riskerna med doping är så stora, priset så högt, konsekvenserna så allvarliga att varje gång någon säger nej till doping har massor av människor vunnit en stor seger. Friskis&Svettis är självklart emot all form av doping. Som idrottsförening och medlem i Riksidrottsförbundet följer vi dessutom de bestämmelser som gäller för alla idrottsföreningar. Här vill vi berätta vi hur vi arbetar samt om hur doping skadar. Och så hjälper vi dig att känna igen tecknen på att en person använder dopingpreparat. Det brukar börja med något dumt. Sedan blir det bara dummare.

## Friskis&Svettis antidopingpolicy

Friskis&Svettis ska vara helt fritt från doping.

Friskis&Svettis bedriver en naturlig och hälsosam träning utan droger.

Friskis&Svettis arbetar förebyggande mot anabola androgena steroider.

Så här jobbar Friskis&Svettis mot doping

### 1. Vi vaccinerar

Samtliga föreningar som har gym i sitt träningsutbud genomför just nu en sk vaccination.

Vaccinera föreningen är Riksidrottsförbundets metod för att hjälpa idrottsföreningar att arbeta mot doping, göra medlemmarna medvetna om föreningens syn på doping samt att kommunicera detta mot omvärlden. Om det hänger ett vaccinationsintyg i föreningens lokaler är du medlem i en förening som nyligen genomfört Vaccinera föreningen.

### 2. Vi har en antidopingansvarig funktionär

Vår antidopingansvarige (Tommy Billberg) leder det förebyggande arbetet i föreningen.

Antidopingansvarige har ett brett kontaktnät av kunniga och erfarna personer från bl a Dopingjouren, Prodis, Antidopinggruppen på Riksidrottsförbundet och andra Friskis&Svettis-föreningar.

### 3. Riksidrottsförbundet genomför oanmälda dopingtester

Riksidrottsförbundet kan när som helst genomföra dopingtester i Friskis&Svettis föreningar.

Dessutom beställer föreningarna föreningsprov från Riksidrottsförbundet. Under år 2008 genomfördes 63 föreningsbeställda prov i Friskis&Svettis föreningar i Sverige.

### 4. Vi utbildar alla våra gyminstruktörer

Alla gyminstruktörer får grundläggande kunskaper om doping i sin grundutbildning. Övriga funktionärer erbjuds utbildning i samband med interna utbildningsdagar.

### 5. Vi informerar våra medlemmar

Friskis&Svettis är en ideell idrottsförening. Information till medlemmar går ut via nyhetsbrev, information och nyheter på webbsidan och på skärmar på anläggningarna.

## Drogpolicy för Friskis&Svettis i Kalmar

Drogpolicy omfattande alkohol, tobak och narkotika.

Föreningen skall arbeta aktivt med att begränsa bruket av droger. Inom Föreningen skall vi uppträda trovärdigt i kontakten med medlemmar och samhället i övrigt, och värna om en trygg verksamhet fri från droger.

Syftet med drogpolicyn är att ta en del av samhällsansvaret, främst genom att bidra till senareläggning av alkoholdebuten, men också till en minskad konsumtion av alkohol och droger totalt sett.

## Vad innebär detta gällande droger för funktionärer i Friskis&Svettis

- \* Att inga alkoholdrycker eller droger skall förekomma vare sig bland ledare eller aktiva i samband med verksamhet för barn och ungdomar.
- \* Att ej dricka alkohol/ta droger eller uppträda påverkad i föreningens kläder.

Vid misstanke om alkoholproblem:

- \* Enskilt samtal med berörd person
- \* Vi erbjuder hjälp och stöttning
- \* Vid upprepade tillfällen avstängning från ledaruppdrag

I dagsläget så arbetar vi mer aktivt med dopingförebyggande åtgärder då vi ser en ökning generellt i kommunen av användning av otillåtna preparat. Vi har involverat styrelsen i arbetet och kommer att göra fler oanmälda tester på anläggningen. Under hösten genomförs den årliga uppmärksamhetsveckan som görs tillsammans med Prodis samt den lokala polisen.

Ansvar att dessa regler följs är i första hand styrelsens. Vad innebär policyn gällande tobak och snusanvändning för funktionärer i F&S

Under 2012 inleddes ett projekt tillsammans med andra träningsanläggningar, kommun och polisen som heter 100 % ren träning Kalmar. Syftet är att tillsammans arbeta för att få bort otillåtna preparat på våra gym.

Vad innebär policyn gällande tobak och snusanvändning för funktionärer i F&S

- \* Att verksamhet bedrivs i rökfria miljöer.
  - \* Att vår verksamhet följer lagstiftningen om tobak gällande försäljning och marknadsföring.
- Som funktionär i Friskis&Svettis är det viktigt att tänka på sitt ansvar, att man är en förebild och att man därför hanterar sitt tobaksbruk med omdöme inför andra. Det är därför inte tillåtet att nyttja tobak eller/och snus i våra lokaler.

## 10 Resor

Som icke tävlingsinriktad idrottsförening bedrivs inga resor från och till match. Däremot skickar vi ett flertal funktionärer på utbildning och inspirationshelger varje år. Om det är fler än 20 deltagare hyr vi buss med chaufför. Vid utbildningar kör man själv till kursort med Friskis&Svettis egen bil. På årsstämman 2022 togs beslut att Friskis&Svettis föreningar ej får anordna träningsresor med flyg.

## **BILPOLICY FÖR IF FRISKIS&SVETTIS KALMAR**

Syftet med en bilpolicy är att skapa ett styrmedel för hur vår förenings bil ska skötas och brukas.

### **Bilmodeller**

Styrelsen i Friskis&Svettis Kalmar beslutar för varje upphandlingsperiod om bilmärken och modeller. De bilmodeller som kan väljas, ska vara lämpliga för verksamhetens transportbehov och uppfylla de krav på ekonomi, miljöpåverkan, säkerhet och komfort som kan anses vara skäligt.

### **Miljö**

Fordon med minsta möjliga miljöpåverkan ska nyttjas. Miljöklass 1 ska eftersträvas.

### **Utrustning**

Samtliga bilar, som föreningen förvärvar, ska vara utrustade enligt följande:

- ABS-bromsar
- vinterhjul
- gummimattor
- stereo av enkel modell
- airbag
- brandsläckare

### **Underhåll, vård och användning**

Respektive brukare ansvarar för att bilen hålls ren och snygg. Att hålla interiören fräsch och snygg ansvaras av den sista brukaren som har använt bilen. I detta ingår att skaka gummimattor, slänga eventuellt skräp och torka av instrumentpanelen. Verksamhetsledaren ansvarar för att bilen är i trafiksäkert skick, att service under det angivna serviceintervallet följs och att bilen tvättats med jämna mellanrum. Verksamhetschefen ansvarar också för inbetalningar av skatter och försäkringar samt att bilen tankas och besiktigas.

### **Böter/avgifter / sätt att köra bilen**

Kostnader, som uppkommer genom den anställdes eller funktionärens åsidosättande av lagar och förordningar, ska betalas av den anställda/funktionären, som vid varje tillfälle nyttjade bilen. Varje brukare bör ha i åtanke att när man kör föreningens bil så ansvarar man i viss mån över dess varumärke. Därför ska alla trafikregler och hastighetsbegränsningar följas.

Kostnader i samband med bilanvändning

IF Friskis&Svettis Kalmar svarar för samtliga kostnader så länge bilen används i föreningens tjänst.

### **Drivmedel**

Så miljövänliga drivmedel som möjligt ska användas. Föreningens fordon skall framgent drivas med icke-fossilt bränsle.

### **Milavläsning/Körjournal**

Verksamhetsledaren ansvarar för att fordonets mätarställning noteras fyra gånger/år. Varje brukare måste fylla i körjournal som finns tillgänglig i bilen efter avslutad resa.

### **Åldersgräns**

För att kunna nyttja IF Friskis&Svettis bil måste brukaren vara 18 år eller äldre.

**Säkerhet**

- Såväl förare som samtliga passagerare ska använda säkerhetsbälte.
- Föraren ansvarar för att bilen lastas på ett säkert sätt.
- Förare av föreningens bil ska använda handsfree och inget annat om man är tvungen att använda telefon.
- Bilen är utrustad med handsläckare samt annan lagstiftad utrustning som varningstriangel.