

En presentation om att vara Funktionär på Friskis&Svettis!





Om Friskis&Svettis



Hur allt började

1978 hade Johan Holmsäter en idé. Den handlade om hur man skulle få människor att röra på sig. Inte bara en gång, utan genom hela livet.

Johan skapade en social mötesplats; öppen för alla, med en avspänd och opretentiös stämning. Det gjorde det enklare att komma igång.

Han insåg också att om folk ska vilja träna hela livet måste det vara lustfyllt; både träningen i sig, men också i allt runt omkring. Härlig träning och ett skönt socialt sammanhang ökar sannolikheten att du längtar tillbaka.

Friskis, Svettis och &

Friskis&Svettis verksamhet kombinerade kunskap från sjukvården och idrottsrörelsen under samma tak. Under de första åren var träningen uppdelad i två delar: "Friskis" var pass för dem som inte kunde vara med på den vanliga träningen: skadade, äldre, gravida och andra som behövde träna uppbyggande. "Svettis" var träningen för de andra, pigga och friska.

Men det viktigaste i idén var &:et. Det symboliserade slussen mellan Friskis och Svettis. Genom den kunde människor träna i livets alla skeden.

Friskis&Svettis Södertälje

Friskis&Svettis Södertälje har funnits sedan 1985 och är idag en förening med ca 4000 medlemmar, där ca 170 ideella funktionärer engagerar sig för din rörelseglädje!

Nyfiken på mer Friskis historia? [Läs mer på vår hemsida.](#)



Friskis verksamhetsidé

- Friskis&Svettis är en värderingsstyrd organisation, våra värderingar ligger till grund för all vår träning och allt vi gör.
- **Vår ide är: Lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.**
- 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 du väljer är vår träning en upplevelse för både kroppen och sinnena.
- Friskis bygger på ideella krafter – ledare, tränare, värdar och alla andra som är där för dig för att de vill.

Friskis framtid

Friskis har fyra långsiktiga mål:

Växa, engagera, synas och **samarbeta**.

Tillsammans hjälps vi alla åt att nå dessa.

Du som medlem äger din Friskisförening, tillsammans med alla andra medlemmar. Det innebär att du kan lämna förslag för att påverka hur föreningen jobbar och utvecklas! Friskis&Svettis är en ideell förening. Mycket av vår verksamhet utvecklas genom medlemmarnas och funktionärernas engagemang. Allt bygger på personlig initiativkraft.

Vi hoppas att du vill vara med i vår resa framåt!





**Att vara
funktionär**



Inspiration från tre av våra ledare!

Klicka på bilderna, för att starta filmerna.



Vad du får som funktionär:

Utbildning

Gemenskap

Utvecklas

Träning

**Kläder för
ditt uppdrag**



Vad blir mitt uppdrag -som värd eller ledare?

- ✓ Du är ansiktet utåt mot våra medlemmar.
- ✓ Du möter och välkomnar våra medlemmar.
- ✓ Du säkerställer att föreningens varumärke bibehålls starkt.
- ✓ Du inspirera/guidar till träning.
- ✓ Du ansvara för din schemalagda tid och skaffar din egen vikarie om behov finns.
- ✓ Du ställer upp för kollegor och hjälper till att byta pass.



Vad innebär det att vara funktionär?

- ✓ Att du delar våra värderingar. [Här hittar du dem.](#)
- ✓ Att du vill ge av din tid till F&S och dess medlemmar, du får en roll i föreningen från att du är antagen.
- ✓ Att du har ett pass i veckan.
- ✓ Att du under årets gång är med på: Utbildningar för ditt uppdrag, Uppföljningar & Funktionärsträffar.
- ✓ Att du håller dig informerad & uppdaterad.



Frågor?

Kontakta ansvarig:

För dig som vill bli ledare för:
Jympa eller Cirkelgym, kontakta:
towa@sodertalje.friskissvettis.se

För dig som vill ledare för:
Individuell träning/tränare eller
Ute/Löpning, kontakta:
annika@sodertalje.friskissvettis.se

För dig som vill bli
receptionsvärd:
andreas.nordh@sodertalje.friskissvettis.se



Anmälan

Är du redo att ta steget och bli funktionär? Kul!

Rekryteringen ser lite olika ut, beroende på om du vill bli ledare/tränare eller värd. På kommande sidor hittar du vad nästa steg är, beroende på vilken roll du är intresserad av.



Anmälan Tränare/Ledare



För att bli uttagen som ledare/tränare kommer du gå igenom två steg:

- **En praktisk uttagning på plats**, där du kommer få testa dina egenskaper på riktigt, tillsammans med en redan utbildad funktionär. [Uppdraget för uttagningen ligger på hemsidan](#). Se till att komma förberedd. Vi letar inte efter en färdig funktionär. Utan vi letar efter olika härliga personligheter som på olika sätt inspirerar våra motionärer till lustfylld träning.
- **Samt en intervju** som sker via zoom.
- **Båda uttagningarna kommer att ske under vecka 5 & 6**, du bestämmer dag och tid tillsammans med ansvarig.

Du som sedan blir antagen kommer att få gå två utbildningar:

Ettan (alla behöver gå denna) där grundläggande fysiologi och träningslära är i fokus, samt Friskis&Sveltis värderingar och syn på träning. Du går också en utbildning i din träningsform. Innan du anmäler dig, se till att datumen för utbildningarna passar dig.

Datum för utbildningar:

- Ettan i Lillsved, Antingen: 210311-210314 eller 210408-210411
- Träningsform:

Jympa = Lillsved 210421-210425 eller Jönköping 210513-210516

Individuell träning/tränare = Borlänge 210422-210425 eller Vänersborg 210513-210516

Ute/Löpning = Bosön 210423-210424

Cirkelgym = Borlänge 210523-210525

Med reservation för att utbildningarna kan bli framflyttade, du får då veta det i god tid innan.

Redo att anmäla dig?

Du som vill bli ledare för Jympa eller Cirkelgym skicka din anmälan till: towa@sodertalje.friskissvettis.se

Se till att få med ditt namn och kontaktuppgifter, samt vilken träningsform du vill leda.

Du som vill bli tränare eller ledare för löpning skicka din anmälan till: annika@sodertalje.friskissvettis.se

Se till att få med ditt namn och kontaktuppgifter, samt vilken träningsform du vill leda.

Vi vill ha din anmälan senast den 31 januari.

Anmälan Vårdar



För att bli uttagen som värd kommer du gå igenom två steg:

- **Först en intervju**, som sker på plats på Friskis tillsammans med ansvarig. Ni bestämmer dag och tid tillsammans.
- **Går du vidare från intervjun så får du börja en provperiod i receptionen.**

Under provperioden introduceras du i arbetsuppgifterna och rutiner. Du får se vad det innebär att arbeta i receptionen och vi ser hur du klarar av rollen.

Under introduktionen får du också en utbildning i vårt kassasystem (BRP), datum för utbildningen meddelas senare.

Redo att anmäla dig?

Du som vill bli receptionsvärd skicka din anmälan till:

andreas.nordh@sodertalje.friskissvettis.se

Se till att få med ditt namn och kontaktuppgifter. Samt vilken tid du är intresserad av att stå i receptionen (morgon, kväll eller helg).

Vi vill ha din anmälan senast den 31 januari.

An elderly man with a grey beard and hair is captured in a dynamic pose, kicking a soccer ball. He is wearing a dark blue double-breasted suit jacket with white buttons and a matching pair of trousers. A white shirt and a patterned pocket square are visible. He is wearing white socks and white sneakers. The soccer ball is white with red hexagonal patterns. The background is a blurred outdoor setting with trees and a fence. The overall tone is energetic and playful, contrasting the man's age with his athletic action.

**Tack för din tid!
Vi ser fram emot din
ansökan.**



friskis