

# Motioner och motions svar till F&S Stockholms årsmöte 26 nov 2020



Svaren kommer vid behov att utvecklas på årsmötet.

## 1. Wattpass

Beskriv nuläge/problem/behov:

Nu när det finns Wattcyklar, tycker jag att det ska bli mer Watt-Pass

Argument och förslag till lösning:

Fler Wattpass

Håkan Heurlin

## 2. Fler pass i Januari

Beskriv nuläge/problem/behov:

Hej, jag älskar Friskis och Svettis!

Men i januari när alla ska träna bort julmaten Bli det nästintill omöjligt att boka pass. Det är så tråkigt då man kommer av sig i träningen.

Argument och förslag till lösning:

Lägg in fler pass i januari och ev februari så att alla kan träna på som vanligt. Man kan tydligt se i bokningen att det är de tuffa passen som är längst köplats till. Så det borde läggas in fler tuffa pass januari och februari.

(Jag tränar oftast i Sickla och ibland på Kungsholmen.)

Kristina Holmsen

## 3. Dåligt med pass i Farsta

Beskriv nuläge/problem/behov:

Jag är pensionär och har varit med i Friskis och Svettis sen 80- talets början. Nu i dagsläget finns inga lediga tider för att kunna vara med på gypapasset senior i Farsta, det är ofta 30-40 pers i kö för avbokade tider, det medför att jag inte kan gympa. Jag har ju ändå betalt för kort och medlemskap. Trist !

Argument och förslag till lösning:

Flera pass till Farsta lokalen står ju ledig nästan hela dagen bara bokad något pass på f.m och något på e.m

Rita Dahlberg-Engström

## 4. Flera bas och medel pass

Beskriv nuläge/problem/behov:

Jag tränar på sveavägen, dagspassen.

Det borde finnas minst ett pass per dagen helst två bas och ett medel. I dagsläget är alla pass för nästa vecka fyllda innan man tränat klart veckan innan.

Argument och förslag till lösning:

Flera tränare, finns kanske för många anläggningar, det fanns flera ledare innan Hagastan öppnades

Kristina Moseby

## 5. Fler gympa pass

Beskriv nuläge/problem/behov:

Hej Det är alldeles för få pass. Det är långa köer upp till 50 st i kö.

Argument och förslag till lösning:

Det måste bli fler pass.

Lena Gerhardsson

## 6. Återinför HIT & fler Plaza pass på kvällstid

Beskriv nuläge/problem/behov:

När jag blev medlem på F&S Solna i september/oktober 2019 pga. flytt inom Solna så var jag glatt överraskad över att ni hade fler högintensiva pass på schemat på kvällstid. Detta var en anledning till att jag valde att byta till F&S i Solna från det andra gym jag varit medlem på i 10 års tid. Dock har det under hösten lagts ner både HIT (onsdagar kl. 18) och Plaza styrka (fredagar kl. 17) till min besvikelse. Det verkar inte finnas planer på att införa dessa pass igen vilket jag tycker ni borde se över. Flera medlemmar med mig är också besvikna över denna försämring och skulle bli överlyckliga om dessa pass återinförs.

Argument och förslag till lösning:

Det finns några Plaza pass på dagtid i Solna, men vi som jobbar kontorstider kan inte gå på dessa pass på dagtid. Mitt förslag är att ni återinför HIT passet som var ett oerhört populärt pass samt önskan att ni inför fler Plaza Strength/ Plaza cross på schemat på kvällstid eller helger. Nu är det enda alternativet till ett högintensivt pass Plaza Cross på måndagar kl. 17.30 som blir fullbokat direkt en vecka i förväg. Som ni förstår finns det ett stort intresse i dessa pass som skulle höja nöjdheten bland oss medlemmar!

Amanda Bonde Kalén

## 7. Medelgympa

Beskriv nuläge/problem/behov:

Jag anser att det behövs betydligt fler medelgympapass på dagtid i varje fall på Abrahamsberg där jag brukar gå. Nästan varje dag borde det finnas medelgympa. Det är väl grundpelaren i Friskis och Svettis.

Argument och förslag till lösning:

Jag skulle antagligen inte vara medlem om inte medelgympa fanns på schemat. Det har funnits så länge jag minns och det är många år tillbaka. Jag är säkert inte ensam att tycka så.

Jörgen Loeb



## Styrelsens svar på motion nr 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

Styrelsen förstår motionärernas önskan om fler pass av specifika passtyper på olika anläggningar och tider. F&S Stockholm erbjuder träning utifrån rörelsens verksamhetsidé: lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Föreningen strävar efter att det ska finnas en bredd i utbudet för att möta olika målgrupper och behov.

Friskis&Sveltis Stockholms målsättning är att erbjuda ett schema där vi har balans mellan antal pass per träningsform och efterfrågan från medlemmar. Föreningen följer löpande upp utbud och beläggning, både föreningsövergripande och per anläggning.

Föreningens pass leds primärt av ideellt engagerade funktionärer som genomför uppdraget på sin fritid. Här kan uppstå utmaningar att matcha medlemsefterfrågan med funktionärstillgång. Varje anläggning strävar efter att få till ett balanserat och optimalt schema utifrån rörelsens verksamhetsidé, medlemsbehov och funktionärstillgång. Föreningen vidtog under 2019 flera åtgärder för att bättre kunna matcha medlemsefterfrågan med funktionärstillgång och för att lättare kunna se vilka åtgärder som bör vidtas.

Styrelsens rekommendation är att specifika passönskemål framförs direkt till personalen på berörd anläggning.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att anse motionerna besvarade med vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 8. Flex soft

Beskriv nuläge/problem/behov:

Jag saknar Flex soft, har ont i ryggen och klarar inte flex core soft. önskar att ni återinför Flex soft.

Argument och förslag till lösning:

att ni återinför Flex soft på schemat

Rita Holm

## Styrelsens svar på motion 8

Styrelsen förstår motionärens önskan om att behålla Flex soft i träningsutbudet. Friskis&Sveltis-rörelsens gemensamma utbud beslutas av F&S Riksorganisation och i det arbetet har Stockholmsföreningen möjlighet att lämna inspel.

Flex soft har utgått ur rörelsens utbud och ersatts av det nya passet Coreflex soft. Det innebär att vi som enskild förening inte längre har möjlighet att erbjuda Flex soft.

Träningsnyheten Coreflex soft kommer, som alla träningsnyheter, att utvärderas och eventuellt justeras utifrån vad utvärderingen visar.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att anse motionen besvarad med vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 9. Digital ledare gympa pass

Beskriv nuläge/problem/behov:

På vissa anläggningar har man tvingats dra in på morgongympapass pga brist på gympaledare.

Argument och förslag till lösning:

Jag föreslår då där det fattas gympaledare att man provar på digital ledare istället. Precis som man har gjort på vissa spinningpass. Hallen kan då utnyttjas maximalt och står inte tom. Engångsavgift för storskärm och teknisk utrustning.

Carmel Eriksson

## 10. Inför virtuella pass (t.ex. skivstång, yoga, bål, cirkelträning, kettle-bell)

Beskriv nuläge/problem/behov:

Idag finns möjlighet att boka in sig på pass eller träna i gymmet. Men vi som inte har egen motivation att träna i gymmet/okunskap blir begränsade till det pass-schema som finns – och ibland blir även pass inställda pga. sjukdom eller liknande. Det må vara hänt förstås men mitt förslag med virtuella pass är därför ett komplement till F&S utbud.

Argument och förslag till lösning:

I stora salen kan ni skriva upp en storbildsskärm (projektorduk eller tv) och koppla in en surfplatta (fastskruvad) där man på egen tid när salen inte används förstås själv kan välja pass och trycka på play och träna med en "digital PT". Detta finns på andra gym (t.ex. har LES MILLS många virtuella pass som ni kan kika på för inspiration). Bifogar en länk från nätet som beskriver konceptet: <http://www.inpuls.nu/traening/les-mills-virtual/>, och nedan klipper jag även in en text som förklarar:

"Vad är en Virtualklass? Istället för en liveklass med inspiratör i salen så guidas den här klassen vid storbildsskärm. Detta möjliggör ännu fler pass varje dag för dig som medlem! Perfekt för dig som uppskattar att träna när det är lite lugnare, lite mindre folk och på fler tider när det normalt inte är pass på schemat."

Om det är en för hög kostnad att köpa in konceptet för LES MILLS virtuella pass så kan man göra en väldigt billig lösning där ni låter era egna instruktörer hålla ett pass som filmas in och som man sedan kan välja att starta i stora salen. Det kan dessutom bli mer personligt ;)

Amanda Bonde Kalén

## Styrelsens svar på motion nr 9 och 10

Styrelsen delar motionärernas önskan om att komplettera föreningens träningserbjudande med virtuella pass.

Friskis&Sveltis Stockholm utvecklar hela tiden sin verksamhet och vi ser att ny teknik kan vara en viktig faktor i det utvecklingsarbetet. Stockholm har därför de senaste åren erbjudit Spin play, ett spinningpass med digital ledare. Erfarenheterna från Spin play är att beläggningen på dessa pass är väldigt låg i jämförelse med ledarledda pass. Under kvartal fyra 2019 hade Spin play en beläggning på 16%, att jämföra med ledarledda Spinpass där beläggningen under samma period låg på omkring 65%.

Skillnaderna i beläggningsgrad tyder på att de virtuella pass vi hittills erbjudit inte attraherar medlemmarna i tillräckligt hög utsträckning och vi ser att vi måste hitta nya sätt att vara en del av den digitala utvecklingen.

Inom Friskis&Sveltis-rörelsen har vi ett gemensamt träningsutbud, beslutat av F&S Riksorganisation.



Friskis&Svettis Riksorganisation håller på att se över vilket digitalt stöd och digital träningsinspiration F&S ska erbjuda i framtiden. Det skulle kunna innebära digital träning såväl på F&S anläggningar som utanför, t ex via en träningsapp. Beroende på vad det utvecklingsarbetet resulterar i kommer F&S Stockholm att ta ställning till vad föreningen vill och kan erbjuda.

Eftersom vi inom Friskis&Svettis-rörelsen har vi ett gemensamt träningsutbud, där träningskoncept och utbildning sker i F&S egen regi, tar vi inte in externa träningskoncept.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att anse motionen besvarad med vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 11. Hyra in externa tränare

Beskriv nuläge/problem/behov:

Pga förbudet mot externa tränare på friskis anläggningar är det svårt att få den hjälp man behöver inom det området man behöver. Flera seriösa tränare med olika expertis finns där ute, t ex tyngdlyftning, styrkelyft, calistenics etc. men det är inget man kan ta del av som friskismedlem då tränarna är få och de som är bra är ännu färre tråkigt nog. Anläggningar som knappt ens har tränare från första början är ju värst av allt. Dessutom är det bra för de duktiga tränarna att få möjlighet att synas och utvecklas med tillgång till bra utrustning och en bred kundbas med olika behov.

Argument och förslag till lösning:

Låt externa tränare hyra in sig per timme eller deltid/heltid mot en avgift och på så sätt kanske även få in flera medlemmar hos friskis på köpet.

Kim Johansson

### Styrelsens svar på motion 11

Styrelsen förstår motionärens önskan att få hjälp inom mer specifika träningsområden. Utveckling av träningsutbud och utbildning i F&S bedrivs i egen regi i syfte att kvalitetssäkra föreningens utbud. Det innebär att vi inte tar in externa träningskoncept eller instruktörer. Friskis&Svettis Stockholm har anställda tränare på de flesta anläggningar och utöver dem en stor, ideell tränarkår. Föreningen erbjuder även Personliga tränare (PT) på F&S City, F&S Kungsholmen och F&S Skanstull. Alla tränare och PT i föreningen har genomgått Friskis&Svettis utbildning och är licensierade för sitt uppdrag. Flera tränare och PT har dessutom spetskompetens inom olika områden, bl.a. tyngdlyftning och styrkelyft. Styrelsens uppfattning är att föreningen erbjuder stora delar av det motionären efterfrågar, inom ramen för F&S tränings- och kursutbud.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att anse motionen besvarad med vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 12. Sällskap/möjlighet för tävling styrkelyft/tyngdlyftning

Beskriv nuläge/problem/behov:

För att få tävla i styrkelyft behöver man vara ansluten till en förening/sällskap som är godkänd för detta. Jag vet flertalet personer som har dubbla gym medlemskap, ett på friskis och ett på lyftargym, för att kunna tävla.

Argument och förslag till lösning:

Skulle vara jätteroligt om friskis ville starta en "klubb" för de medlemmar som vill det. Kan absolut kosta extra och kanske då att man kan få lite coaching eller iaf få låna trika/annan utrustning till tävlingar.

Vet inte vad anslutningsavgiften kostar men bör rimligtvis kunna täckas av medlemmarna som vill vara med.

Emelie Närdin

### Styrelsens svar på motion 12

Styrelsen förstår motionärens önskan om att starta en klubb inom F&S som är godkänd för att få tävla i styrkelyft och/eller tyngdlyftning.

F&S Stockholm bedriver dock ingen tävlingsverksamhet utan är helt inriktad på träning och motion. I föreningens stadgar §1.1 beskrivs föreningens idé och ändamål:

"Föreningens idé är att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Denna idé är gemensam för hela Friskis&Svettis-rörelsen. Föreningen har som ändamål att bedriva sin verksamhet i enlighet med Friskis&Svettis idé och att

- få så många som möjligt att träna och uppleva rörelseglädje
- erbjuda olika former av träningsaktiviteter med Friskis&Svettis värderingar och kvalitet som grund
- öka insikten om motionens betydelse för välbefinnande och hälsa"

Mot bakgrund av stadgarna och föreningens verksamhetsidé ser vi inte att F&S Stockholm ska ägna oss åt tävlingsverksamhet inom styrkelyft och tyngdlyftning. För den typen av aktiviteter hänvisar föreningen till specifika lyftarklubbar.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen med vad som anförts i styrelsens yttrande.

### 13. Mer jympa, färre skivstänger

Beskriv nuläge/problem/behov:

Det sker en snabb och kraftig förändring i Friskis verksamhet. Mestadels till det bättre, nya träningsformer, nya pass osv. Men som vardagsmotionär märker jag också en tydlig dragning mot mer styrketräning och färre jympapass. Det blir fler skivstänger och traktordäck, men mindre plats och färre möjligheter till vanlig jympa. Jag tycker man ska hålla fast vid Friskis grundidé och se till att jympan och vardagsmotionen behåller en central roll i verksamheten.

Gymbranschen växer kraftigt och det finns naturligtvis stora pengar i denna marknad. Men det finns också många spelare, många som slåss om kunderna, i stort sett med samma slags erbjudande. Jag tror det är vanskligt för Friskis att ge sig in i denna konkurrens. Friskis affärsidé är en annan, den är på många sätt unik. Jag är övertygad om att det går att bibehålla lönsamheten med motionsgymnastik som kärnverksamhet, utan att följa med strömmen och erbjuda mer av det som det redan finns på de vanliga gymmen.

Friskis löper risken att bli betraktad som en gymkedja bland alla andra. Därmed blir föreningen utbytbar, medlemmarna kan lika gärna söka sig till snarlika alternativ. Ledare och funktionärer kanske inte längre tycker det är så attraktivt att jobba just för Friskis – ersättningen är ju inte i paritet med den som de rent kommersiella gymmen erbjuder. Därmed skulle man också förlora den målgrupp man ursprungligen vände sig till, vardagsmotionärerna.

Argument och förslag till lösning:

Det här är en stor och komplex fråga, jag kan inte täcka in den med en kortfattad motion. Men som en första konkret åtgärd föreslår jag att styrelsen gör en förbehållslös översyn av strategier och handlingsplaner, ev. genom en separat "strategigrupp" som fungerar som referens till styrelsen. Översynen skulle omfatta föreningens inriktning gentemot de målgrupper man vill betjäna. Man kunde titta på hur väl den ursprungliga affärsidén rimmer med dagens efterfrågan bland vardagsmotionärer. Man kunde också titta på alternativa inriktningar och vad dessa skulle innebära för ekonomi och långsiktig framgång för Friskis. Förhoppningsvis skulle översynen leda till en konstruktiv och bred diskussion – och en medveten inriktning som långsiktigt bibehåller Friskis starka ställning som en unik spelare på motionsmarknaden.

Olle Lövenheim

#### Styrelsens svar på motion 13

Precis som motionären påtalar har en förflyttning i utbudet skett under de senaste tio åren. Friskis&Svettis Stockholm erbjuder träning utifrån rörelsens verksamhetsidé: lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Föreningen ser att det ska finnas en bredd i utbudet för att möta olika målgrupper och behov. Det är vår stora variation av träningsformer, från det lugna meditativa passet Mind till det högintensiva passet HIT och allt däremellan, som skapar Friskis&Svettis unika träningsutbud.

Friskis&Svettis Stockholms målsättning är att erbjuda ett träningsutbud där vi har balans mellan antal pass per träningsform och efterfrågan från medlemmar. Verksamheten följer löpande upp och utvärderar samtliga träningsformer för att leverera ett utbud med hög kvalitet. Det medför att föreningens träningsutbud förändras över tid.

F&S Stockholms jympautbud har historiskt sett varit överlägset störst inom föreningens gruppträning och är så även idag. Jympa medel är föreningens största träningsform inom gruppträningen, både avseende antal erbjudna pass och antal besök på passen.

#### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att anse motionen besvarad med vad som anförts i styrelsens yttrande.

### 14. Juniorträning i gym

Beskriv nuläge/problem/behov:

Jag har en elvaåring som vill börja träna i gymmet tillsammans med mig. Det är inte lika intressant för honom på att gå på passen som är barntillåtna. Dagens 13-årsgräns gör att "tweens" mellan 10-13 år riskerar att exkluderas.

Argument och förslag till lösning:

Jag har en elvaåring som vill börja träna i gymmet tillsammans med mig. Det är inte lika intressant för honom på att gå på passen som är barntillåtna. Dagens 13-årsgräns gör att "tweens" mellan 10-13 år riskerar att exkluderas.

Sofia Myrevik

#### Styrelsens svar på motion 14

Styrelsen förstår motionärens önskan om att låta juniorer från 11 år träna tillsammans med målsman i föreningens gym. Till årsmötet 2019 inkom en liknande motion och verksamheten fick i uppdrag att utreda förslaget inför årsmötet 2020. Utredningen omfattar benchmark av andra träningsaktörer, beskrivning av nuläge, möjligheter, utmaningar samt nödvändiga åtgärder för att kunna genomföra förslaget. Som en del i arbetet har verksamheten även samlat insikter från föreningens medlemmar, funktionärer och anställda.

Med hänvisning till utredningen anser styrelsen att frågan redan är omhändertagen. Läs utredningen i Bilaga 1.

#### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att anse motionen besvarad med vad som anförts i styrelsens yttrande.



## 15. Pass Modus

Beskriv nuläge/problem/behov:

Provade för första gången ett modus pass. Jag hade svårt att hänga med. Kan man inte ha ett Modus soft pass för oss som är ovana? Kul och varierande pass annars. Tack för ordet.

Argument och förslag till lösning:

Inför Modus soft pass.

Carina Lundqvist

### Styrelsens svar på motion 15

Styrelsen förstår motionärens önskan om att erbjuda Modus soft. Vid introduktion av nya träningsformer arbetar F&S Stockholm med att se över dess plats och funktion i utbudet, i förhållande till föreningens övriga träningsutbud. Inför en lansering är det viktigt att föreningen kan erbjuda ett flertal pass, för att skapa bra förutsättningar för passet att etablera sig i utbudet. Ett år efter lansering utvärderas träningsformen för att se om den har etablerat sig och fyller en funktion, samt om medlemmarna hittat till träningen och fyller passen.

F&S Riksorganisation lanserade inför januari 2020 ett antal träningsnyheter, bl.a. Modus Soft. Under hösten 2019 analyserade F&S Stockholm de kommande nyheterna för att kunna ta beslut om vilka nyheter vi som förening skulle ta in 2020. F&S Stockholm har sedan januari 2019 erbjudit Modus. Eftersom Modus inte etablerat sig i F&S Stockholms utbud i tillräckligt stor grad beslutades att inte lansera Modus soft under 2020. Föreningen anser att Modus behöver lyfta och attrahera fler medlemmar innan en eventuell utveckling av träningspasset kan ske.

Friskis&Svettis Stockholm arbetar aktivt med att erbjuda ett varierat träningsutbud som karakteriseras av mångfald och variation gällande såväl upplevelser, målgrupper och träningskvalitéer. Föreningen följer löpande upp och utvärderar samtliga träningsformer för att leverera ett utbud med hög kvalitet. Det medför att föreningens träningsutbud förändras över tid. F&S Stockholm vill att träningsutbudet ska vara tydligt och tillgängligt för befintliga och potentiella medlemmar och att vi kan garantera det utbud som vi kommunicerar att vi har.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen med vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 16. Bredare inriktning för nyblivna mammor

Beskriv nuläge/problem/behov:

Idag är det väldig ojämn nivå för nyblivna mammor angående träning. Jag som nybliven mamma har precis köpt ett årskort på Friskis och blev utslängd ifrån det gym jag vanligtvis tränar på, eftersom jag trodde att det var samma regler på alla gym och tog med mig mitt barn som satt i babyskydd. Jag kan förstå att man inte vill att små barn springer omkring i ett gym. Men om barnet sitter fastspänt eller vistas i en hall när den ledig, borde väl ändå vara okej? Att få höra att det är en säkerhetsrisk på vissa gym, men inte på andra, upplever jag som att jag inte är välkommen på det närmaste gymmet jag tränar på i Stockholm men jag kan åka längre bort för att det inte verkar vara lika stor risk där.

Argument och förslag till lösning:

Jag vill kunna ha möjligheten att kunna träna och bygga upp muskulaturen i min kropp på flera anläggningar i framför allt i södra Stockholm. Dock är det väldigt få pass ni erbjuder där man just kan ta med sig sitt barn. Samt få anläggningar där man får ta med sig sitt barn i en barnstol, vagninsats eller babysitter. Det ska vara enkelt och lätt att ta sig till sitt närmaste gym för att träna. Förslag är att se över möjligheten om att kunna ta med sig sitt barn (om det är fastspänt) under vissa tider på flera gym. Även se över möjligheten till flera mammapass.

Anna-Karin Dyrwoold

### Styrelsens svar på motion 16

Styrelsen förstår motionärens önskan om att kunna träna på F&S Stockholm som nybliven mamma.

F&S Stockholm har ett antal olika "mammapass" där man som motionär kan ta med sig sitt barn på passet. Tyvärr har föreningen utmaningar med att erbjuda mammapass i den utsträckning vi önskar. F&S Stockholms pass leds av ideella ledare och mammapassen leds primärt av ledare som själva är nyblivna mammor. Dessa ledare återgår oftast till att leda sina ordinarie pass så snart de är redo, vilket får till följd att omsättningen på mammaledare är stor. Ett utvecklingsarbete har påbörjats under 2020 i syfte att ta fram ett mer specifikt och anpassat koncept för mammaträning. Målsättningen med det nya mammakonceptet är bland annat att det ska underlätta för fler ledare att hålla mammaträning, något föreningen hoppas ska bidra till en bättre kontinuitet av mammapass framöver. Arbetet har dock måst pausas under coronakrisen.

På vissa av F&S Stockholms anläggningar kan du som medlem träna i gymmet eller i lediga hallar med din bebis. Av säkerhetsskäl ska barnet då sitta i en barnstol, vagninsats eller babysitter, så att barnet inte kan ta sig någonstans på egen hand. Dessa "babygym" erbjuds på tio av föreningens anläggningar; F&S Abrahamsberg, F&S Gärdet, F&S Hagastan, F&S Hornstull, F&S Kista, F&S Lindhagen, F&S Orminge, F&S Solna, F&S Sundbyberg och F&S Sveavägen. Vår ambition är att erbjuda denna möjlighet i så stor utsträckning som möjligt men alla anläggningar har tyvärr inte förutsättningar för det. Barnpassning för barn 2 mån-2 år erbjuds på sex av föreningens anläggningar; F&S Farsta, F&S Hagastan, F&S Hornstull, F&S Lindhagen, F&S Orminge och F&S Skanstull.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att anse motionen besvarad med vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 17. Step up passen (i Stockholm)

Beskriv nuläge/problem/behov:

hej, det vore väldigt bra och viktigt om ledarna för step up passen (bräda) kunde vara vända så att vi ser de i samma riktning som vi själva står koordinationen är ofta lång och komplicerad och att göra det spegelvänt är svårt det är så oerhört roligt att gå på dessa pass och eftersom det finns många olika instruktörer (även på samma pass / tid / dag) vore det verkligen perfekt om de kunde stå som vi gör då spegelvänt är onödigt komplicerat på dessa pass

Argument och förslag till lösning:

hej, det vore väldigt bra och viktigt om ledarna för step up passen (bräda) kunde vara vända så att vi ser de i samma riktning som vi själva står koordinationen är ofta lång och komplicerad och att göra det spegelvänt är svårt det är så oerhört roligt att gå på dessa pass och eftersom det finns många olika instruktörer (även på samma pass / tid / dag) vore det verkligen perfekt om de kunde stå som vi gör då spegelvänt är onödigt komplicerat på dessa pass

Nemi Bretto

### Styrelsens svar på motion 17

Styrelsen förstår motionärens önskemål gällande att lättare kunna följa med i övningarna. Vi ser även värdet i att ha en enhetlig pedagogik som ett sätt att underlätta inläringen av rörelserna. Alla ledare går utbildning genom vår riksorganisation. Där lär man sig hur man på bästa sätt lär ut samt kommunicerar och engagerar.

Styrelsen anser att föreningens ledare själva behöver välja hur de på bästa sätt ska placera sig men uppmanar motionären att framföra sin önskan till ledaren.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att anse motionen besvarad med vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 18. Träningssinriktning – core (via brev)

Det problem jag vill ta upp är snarare en önskad, ännu inte genomförd förändring som jag vill förhindra. Det handlar om passen core och core soft. Efter årsskiftet gjordes flexpassen om till konceptpass som kallas core flex. Jag deltog i några pass och upptäckte att det huvudsakliga fokuset ligger på rörlighet (alltså flex) och inte på stabiliteten som i core. När jag fick höra att det finns planer på att även göra om corepassen till konceptpass blir jag därför jätteorolig. Jag har tränat core soft under snart två år för Patricia Wolgast. Dessa pass har blivit min sjukförsäkring. Jag har ryggradsreumatism och dessa otroligt genomarbetade pass har lett till att jag kan arbeta och må bra. Detta beror både på passens utformning men även på kompetensen hos tränaren som instruerar så att man som deltagare gör rätt. Risken med att göra konceptpass som vilken ledare som helst kan använda har jag fått uppleva i de core flex softpass jag deltagit i. Ledarna har ofta slarvat med instruktioner och man märker att de bara kan rörlighet och inte är tillräckligt insatta i det som är viktigt i corepass. Om jag inte redan hade tränat under en längre tid hade jag lätt kunna göra mig illa vid de snabba och slarvigt genomförda passen.

Jag vill därför argumentera för att passen core och core soft även i fortsättningen får finnas kvar som pass utvecklade av respektive ledare och att nya ledare som vill leda core liksom hittills måste "examineras" och godkännas.

Louise Silfverberg

### Styrelsens svar på motion 18

Styrelsen förstår motionärens önskan om att behålla Core och Core soft i träningsutbudet. Friskis&Svettis rörelsens gemensamma utbud beslutas av F&S Riksorganisation. Det innebär att vi som enskild förening kan erbjuda pass ur rörelsens gemensamma utbud. Arbetet med träningsutvecklingen drivs primärt av F&S Riks och i det arbetet har Stockholmsföreningen möjlighet att lämna inspel. Träningssnyheterna Coreflex och Coreflex soft kommer, som alla träningsnyheter, att utvärderas och eventuellt justeras utifrån vad utvärderingen visar. I nuläget finns Core och Core soft i rörelsens utbud och passen skapas av ledarna själva, enligt ett gemensamt passupplägg. Dessa pass kan komma att påverkas utifrån på vad utvärderingen av Coreflex och Coreflex soft visar.

Alla ledare i F&S Stockholm utbildas och licensieras inom den träningsform som hen håller. Som en del av föreningens löpande kvalitetsarbete erbjuds även alla ledare möjlighet till fortbildning inom sin träningsform, minst en gång per år, samt uppföljning inom aktuell träningsform. Om man som medlem har och lämnar synpunkter på ett pass till personalen på anläggning, återkopplas det till berörd ledare.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att anse motionen besvarad med vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 19. Utvecklingsmöjligheter

Beskriv nuläge/problem/behov:

1. Det finns så få bra intensiv gypapass, om det exempelvis finns 5 intensivpass/veckan så når inte alla de fem upp till intensivpass standard.
2. Det finns bra ledare för intensivpass men de har svåra tider, tider som bara pensionärer kan gå på. Arbetar du så är det i princip omöjligt att hinna till de passen.

Argument och förslag till lösning:

Ge bättre tider till de duktiga ledarna, de som visat tidigare att de kör bra intensivpass. De är alltid väldigt långa köer till just de intensivpassen. En ändring skulle göra så att fler medlemmar ha möjlighet att gå på intensivgympa och utveckla sig. Om ni satsar på kvalitet så ska intensivgympa vara mellan kl 17-18, på så sätt hinner fler gå på de passen och utveckla sig.

Hector Estay Jeldres

### Styrelsens svar på motion 19

Friskis&Svettis Stockholms målsättning är att erbjuda ett träningsutbud där vi har balans mellan antal pass per träningsform och efterfrågan från medlemmar. Friskis&Svettis Stockholms målsättning är att erbjuda ett schema där vi har balans mellan antal pass per träningsform och efterfrågan från medlemmar. Föreningen följer löpande upp utbud och beläggning, både föreningsövergripande och per anläggning.



Föreningens pass leds primärt av ideellt engagerade funktionärer som genomför uppdraget på sin fritid. Här kan uppstå utmaningar att matcha medlemsefterfrågan med funktionärstillgång. Varje anläggning strävar efter att få till ett balanserat och optimalt schema utifrån rörelsens verksamhetsidé, medlemsbehov och funktionärstillgång. Föreningen vidtog under 2019 flera åtgärder för att bättre kunna matcha medlemsefterfrågan med funktionärstillgång och för att lättare kunna se vilka åtgärder som bör vidtas.

Styrelsens rekommendation är att specifika önskemål om pass och tider framförs direkt till personalen på berörd anläggning.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att anse motionen besvarad med vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 20. Jämställd musik

Beskriv nuläge/problem/behov:

Jag har inte helt belägg för ojämställdheten. Men pga patriarkala strukturer i samhället har gynnat manliga artister, som skapar maktförhållanden som är ogynnsamma främst för kvinnor så är det problematiskt att manliga artister spelas på Friskis och Svettis. Då detta upprätthåller ojämlikheten. Därför finns det ett behov att balansera den ofördelaktiga nutida musikkonsumtionen.

Tex på spotify finns en lista skapad av Lidköping Friskis. Där är endast ca en femtedel (20%) kvinnliga artister.

Argument och förslag till lösning:

Friskis bör sträva efter att spela mer än eller minst 50% av den musik som används skapad av kvinnliga artister. Kostnaden borde vara densamma.

Per Gustav Eriksson

## 21. Genusbalans i musiken som spelas på pass

Beskriv nuläge/problem/behov:

Musiker får ekonomisk ersättning när deras musik spelas på Spotify o dyl. Kvinnliga musiker kämpar ofta i motvind i en ojämlik musikbranch. Jag var på ett gympapass för ett tag sen där (den kvinnliga) ledaren på hela 55 minuter hade enbart 2 låtar med kvinnliga musiker. Andra gånger har det varit bättre blandning, men det är ganska vanligt att det är flest manliga artister.

Argument och förslag till lösning:

- Att Friskis & Svettis uppmanar ledarna att reflektera över hur de sätter samman sina spellistor för de pass som de leder ur ett jämlikhetsperspektiv.

- Att Friskis & Svettis ska uppmanar ledarna att sträva efter att ha åtminstone 50% av musiken i sina pass från kvinnliga artister, och också hjälpa ledarna med förslag på musik av kvinnliga musiker som kan passa bra till de olika momenten i passen.

Margareta Emrén

## Styrelsens svar på motion 20 och 21

Styrelsen sympatiserar med motionärens önskan om ökad jämlikhet och jämställdhet. F&S-rörelsens inställning kring musik och pass är att varje ledare själv väljer sin musik och gör sina egna pass, utifrån riktlinjer och passupplägg. Musikens karaktär, låtval, tempo mm diskuteras mycket på F&S utbildning som hålls i F&S Riks regi och där variation i låtval uppmuntras.

Riktlinjerna till ledare är att utifrån tempo och karaktär på passet välja musik som förstärker den karaktären. Friskis&Svettis har valt att inte ha riktlinjer utifrån musiksmak eller jämställdhetsperspektiv. Utgångspunkten att musiken ska förstärka träningsupplevelsen och att ledaren är fri att välja sin musik bidrar till en mångfald och ger utrymme för varje ledare att vara kreativ i skapandet av sina pass. Styrelsen anser att denna frihet är en viktig del i det som gör Friskis&Svettis unikt.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen med vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 22. Alla ska vara med

Beskriv nuläge/problem/behov:

det verkar som om de invigda är helgonförklarade vi på golvet behöver mer inspiration

Argument och förslag till lösning:

alla skall kunna ställa upp i en förening.

alla skall tillfrågas om att hjälpa till.

inte som nu att man måste ansöka.

alla ska vara välkomna att leda och vara värdar.

Det ska finnas pass där alla kan leda en lite stund och det skall finnas lediga stunder i receptionen där man kan anmäla sitt intresse. Det är en förening att ställa upp för.

Bo Mattsson

## Styrelsens svar på motion 22

Vi välkomnar alla till föreningen. Vår verksamhetsidé är just att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Det är motionärerna och funktionärerna som tillsammans gör Friskis&Svettis unikt.

Vi uppskattar också tanken att ännu fler som står bakom våra värderingar ska kunna hjälpa till med olika uppgifter i föreningen.

För många av våra funktionärsuppdrag behöver vissa kriterier uppfyllas för att vi ska kunna hålla en hög kvalitet i träning och bemötande samt kunna uppfylla regler och säkerhetsaspekter gentemot våra medlemmar.

Ett ansökningsförfarande och i många fall utbildning – så som vi jobbar idag – är därför nödvändigt för att ta sig an en funktionärsroll som till exempel ledare eller värd.

Vi har flera olika funktionärsroller som medlemmarna kan söka till så möjligheterna är stora. Dessutom ser vi med jämnan mellanrum över vilka ytterligare roller föreningen behöver.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen med vad som anförts i styrelsens yttrande.



## 23. Träningskort för 80-åringar!

Beskriv nuläge/problem/behov:

När man tränar som 80-åring, vissa dagar har man sämre ork, sover dåligt vissa nätter, vilket gör att man inte kan nyttja kortet fullt ut. Pensionen krymper, det känns som en stor kostnad för träningskortet, när man inte orkar träna så mycket som man vill.

Argument och förslag till lösning:

Mitt förslag är att man reducerar kortpriset, för oss som fyllt 80- år!

Eva Tillström

## 24. Frysning

Beskriv nuläge/problem/behov:

Jag tycker att Friskis har blivit en stor anläggning i Sverige och därmed vill jag framföra min åsikt och många andra som har slutat! Är man pensionär och blir sjuk och kan inte träna så kan ni inte sätta en tid som 2 månader frysning på kortet och är man borta mer jag då får man ha ett intyg som kostar idag 575;- och det har vi inte råd! Jag tycker att ni skall ändra på det ett samarbete bygger på tillit! Därför många har slutat bara för att ni inte litar på oss!!!!!!!

Argument och förslag till lösning:

Det skall vara fritt att frysa kortet utan den gränsen ni satt! Vi vill träna för att vi skall må bra men om kroppen säger ifrån ja då måste man lyssna på den så är det bara!

Hoppas att ni förstår detta! Och inte bara

Pengarna som styr!!!!!!!

Vänligen

Krim Himeur

## 25. Inför tiokort för inträde

Beskriv nuläge/problem/behov:

I nuläget finns det inga alternativ till inträde mellan termins/ årskort och enstaka inträdesbiljett. Det blir därför väldigt dyrt om man vill uppmuntra tonåringar att börja träna. I början kan det bli ganska oregelbundet och sporadiskt, man drar sig för att betala för ett terminskort och betalar istället enskilda inträdesbiljetter. Vilket kan bli ganska dyrt.

Argument och förslag till lösning:

Att införa ett tiokort, där varje inträde är billigare än en enstaka biljett skulle göra det billigare och lättare för de tonåringar som börjar träna (och deras föräldrar som får betala för det).

Eric Nilsson

## 26. Rabattkort

Beskriv nuläge/problem/behov:

I dagsläget kan man inte köpa rabattkort ( ex klippkort på 5 eller 10 besök). Vi har barnbarn, 13 år, som gärna följer med oss på loven. Men vi tycker det är dyrt att betala 149kr varje gång.

Argument och förslag till lösning:

T ex ett klippkort på 5 gånger = 600kr

T ex ett klippkort på 10 gånger = 1100kr

Fick höra av er personal i Abrahamsberg att de har många som efterlyser detta.

Lena Borgström

## Styrelsens svar på motion 23, 24, 25 och 26

Styrelsen förstår motionärernas önskan om att kunna nyttja sitt kort fullt ut och till ett lägre pris som pensionär, liksom önskemål om klippkort för unga, samt att kunna frysa kortet under en längre period.

F&S Stockholm jobbar löpande med att utveckla sina erbjudanden (inklusive avtalsvillkor) gentemot sina medlemmar, med ambitionen att så långt det är möjligt möta upp medlemmarnas behov och önskemål på bästa sätt. Föreningen erbjuder idag samtliga medlemmar möjlighet att frysa kort så länge de är sjuka, mot uppvisande av ett sjukintyg, vilket går bra att lämna in retroaktivt. Under 2019 blev möjligheterna att frysa kort kraftigt utökade. Idag har alla medlemmar med årskort, under ett tillfälle under året, möjlighet att frysa sitt kort i upp till två månader oavsett orsak, och detta utöver de tidigare möjligheterna att frysa kortet.

Styrelsen ser således att vi redan har såväl förmånliga priser för seniorer som generösa - och nyligen rejält utökade - möjligheter att frysa kortet. Vi fortsätter också att se över kortstrukturen utifrån en rad olika aspekter. Möjligheterna att erbjuda klippkort ingår som en del av översynen.

## Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionerna utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 27. Möjlighet till månadsavgift via e-faktura

Beskriv nuläge/problem/behov:

Hej F&S!

Jag lyckas inte ansluta min månadsavgift till F&S till e-faktura i min internetbank. Betalar nu via autogiro. I min bank syns därför inte betalningen bland kommande betalningar.

Har varit i kontakt med banken, och de skriver att det har något med avtal och bankgirot att göra. De kan inte åtgärda detta, men skriver att en del betalningsmottagare erbjuder anslutning via både e-faktura och autogiro.

Om ni erbjuder e-faktura har jag missat det. Bortse i så fall från denna motion och var vänliga att upplys mig om hur jag ansluter F&S som e-faktura.

Argument och förslag till lösning:

Argument för e-faktura:

F&S får säkrare in sina betalningar om medlemmarna kan se när avgiften skall betalas. Det bör bespara F&S en del onödiga påminnelser.





De som har friskvård betald av jobbet, kan lättare redovisa en faktura för arbetsgivaren.

Egna företagare som drar av friskvård kan lättare redovisa kostnaden för sin eventuella revisor.

Charlotta Ehn

### Styrelsens svar på motion 27

F&S Stockholm arbetar löpande med att utveckla bra betalningslösningar för att på bästa sätt möta medlemmarnas behov. Det affärssystem föreningen använder idag, erbjuder inte någon teknisk lösning för att gentemot privatpersoner hantera delbetalning av träningskort med e-faktura. Samtliga medlemmar som har valt en abonnemangsform har ett autogiroabonnemang idag. Vi tar med oss din önskan in i vårt fortsatta utvecklingsarbete tillsammans med vår affärspartner.

### Förslag till beslut:

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att anse motionen besvarad med vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 28. Gympass och sommar bonus

Beskriv nuläge/problem/behov:

Hej!

Jag önskar:

1. Fler bagympa pass. Saknar det på helger och vardagskvällar/e.m, även förmiddagar/ vardag.
2. Återkommer bonus märket i sommar? Jag vill gärna kunna träna på min friskvårds- timme då jag jobbar i annan kommun i Stockholm.

Argument och förslag till lösning:

1. Lägg in några basgympa pass på förmiddagar, nu oftast soft pass.
2. Är medlem sen några år och uppskattar att jag kan träna på olika Friskis&Svettis gym. Skulle tycka det vore bra att även kunna nyttja kortet i kranskommuner som till exempel Täby, Lidingö då jag jobbar i Norrort mot en mindre tilläggsavgift än idag.

Carina Lundqvist

### Styrelsens svar på motion 28

F&S Stockholm arbetar löpande med att utveckla utbudet på samtliga anläggningar. Alla föreningens funktionärer är ideella och leder pass på sin fritid och just tillgången till funktionärer är i det här fallet en begränsande faktor att erbjuda ytterligare pass.

Som medlem i F&S Stockholm har man möjlighet att träna på alla Friskis&Svettis föreningar ute i landet mot en avgift på idag, 50 kronor. Nivån på avgiften är ett gemensamt beslut som alla F&S föreningar står bakom. I början av 2020 lanserade Friskisrörelsen som komplement till enstaka biljetter ett Träningskort Sverige, som ger dig som motionär tillträde till Friskisföreningar i hela landet.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att anse motionen besvarad med vad som anförts i styrelsens yttrande,

## 29. Träningstider

Beskriv nuläge/problem/behov:

Dagkort gäller i nuläget pass som börjar kl 15.00. I

Abrahamsberg finns ett gympapass som börjar kl 15.30.

Passet är sällan fullt eftersom de ligger tidigt för de med normala arbetstider. Vi är många med dagkort som skulle vilja gå på det passet.

Argument och förslag till lösning:

Jag vill att dagkortet även ska gälla de pass som börjar kl 15.30.

Anita Kjellén

## 30. Pensionärskort dag

Beskriv nuläge/problem/behov:

Då det är väldigt få pass för pensionärer före klockan 15.00 o de pass som finns oftast fullbokade i Abrahamsberg men även på andra anläggningar i Stockholm.

Argument och förslag till lösning:

Föreslår att man kan få gå till klockan 18.00 med dagkortet då många som jobbar ändå kommer först senare.

Ingrid Hult

### Styrelsens svar på motion 29 och 30

Dagkortet som gäller fram till och med 15.00 har tagits fram för att fördela medlemmars besök till tider då anläggningarna ofta har lugnare stunder, på för- och eftermiddagar. Det är ett förmånligt alternativ för att uppmuntra medlemmar att träna dessa tider. Önskar man som medlem fri tillgång till alla pass erbjuder föreningen kort med träning alla dagar och tider.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionerna utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 31. Dubbelt medlemskap

Beskriv nuläge/problem/behov:

Jag är medlem i Friskis och Svettis Stockholm. Jag är en mycket aktiv motionär, går på 4-5 pass i veckan. Problemet är att jag bor delvis på Gotland, ca 4-5 månader om året. Det blir jättedyrt för mig att betala 50kr/gång, eftersom jag går på Friskis och Svettis i Visby väldigt ofta också.

Argument och förslag till lösning:

Jag skulle vilja betala dyrare årsavgift för att kunna gå på båda ställena i Stockholm och Visby.

Alva Maria Kristina Dalén



### 32. Öppna upp för träning på anläggning i Stockholm & Eskilstuna i samma medlemskap

Beskriv nuläge/problem/behov:

Jag är medlem på F&S Solna och tränar just nu enbart där eftersom jag bor i Solna. Dock bor min pojkvän i Eskilstuna och där gäller inte mitt medlemskap vilket jag gärna ser att ni öppnar upp för. Det finns säkert fler medlemmar som antingen privat eller reser mycket i tjänsten har behov av att kunna träna på anläggningar utanför Stockholm.

Argument och förslag till lösning:

Öppna upp för möjligheten att kunna träna på alla era anläggningar i Sverige under samma medlemskap. Alternativt sätt ihop andra lösningar/paket för medlemmar som har behov av att kunna träna i flera städer. Det känns inte roligt att behöva betala för en engångsträning i Eskilstuna när jag redan är medlem på F&S i Solna. Idag är folk mer mobila än förr och behovet att anpassa medlemskap och pakettlösningar skulle verkligen bli ett lyft i kundupplevelsen.

Amanda Bonde Kalén

### 33. Inkludera F&S Visby i gemenskapen

Beskriv nuläge/problem/behov:

Jag spenderar min tid 50/50 mellan Visby och Stockholm. Tycker det känns väldigt märkligt att jag måste lösa två medlemskap och två årskort. Gotland tillhör numera Region Stockholm och jag kan gå på alla anläggningar i regionen på fastlandet men alltså inte på Gotland. Det jag fått höra till leda under 10 år nu är att det är olika föreningar. Finns viljan?

Argument och förslag till lösning:

Låt alla gotlänningar få tillträde till alla anläggningar i Stockholm och vice versa. Borde vara en enkel grej att fixa om viljan finns. Olika föreningar och olika system är problemet har jag hört men erbjud då Gotland att gå upp i F&S Stockholm.

Peter lindberg

### Styrelsens svar på motion 31, 32 och 33

Styrelsen delar motionärernas önskan att kunna träna i olika föreningar i landet på ett kort. Därför infördes nyheten Träningskort Sverige under året. Det är ett träningskort som ger innehavaren tillträde till all träning i Friskisföreningar i hela landet. Kortet är ett bra alternativ för medlemmar som pendlar i tjänsten eller som på andra sätt har ett behov av träning i olika delar av landet.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att anse motionen besvarad med vad som anförts i styrelsens yttrande.

### 34. Fritt träningskort för seniorer ++

Beskriv nuläge/problem/behov:

Motion till IF F&S Sthlm årsmöte 23 april 2020

Fritt träningskort för föreningens seniorer ++

Allt fler äldre som har tränat tidigare i livet eller aldrig tidigare satt sin fot i en träningsanläggning kommer till föreningen för goda rörelser.

Numera ses det om naturligt att även seniorer har ett träningskort på fickan.

För att öka intresset för detta utmärkta sätt att öka sin livskvalitet och som en tydlig goodwill-gest föreslår jag att föreningens skall erbjuda fritt träningskort för de som under året fyller 87 år.

Det finns ingen kostnad för förslaget då medlemskap naturligtvis skall erläggas med 100:- (täcker kortkostnad). Den uteblivna intäkten motsvarar antalet medlemmar i åldersspannet x seniorekort. Ett intäktsbortfall som i sammanhanget bör värderas mot att fler äldre som kan inspireras till fortsatt träning och en förstärkt goodwill.

Argument och förslag till lösning:

se ovan

Peter Anderson

### 35. Återinför träna-tillsammans-satsningen (via brev)

För ett par år sedan körde Friskis&Svettis ett par omgångar av projektet Träna tillsammans, där nyanlända fick möjlighet att träna tillsammans med en befintlig Friskismedlem under en period.

Vi var med i en omgång av detta projekt, och tyckte att det var en toppenbra integrationsmetod. Förutom att vi har kunnat stötta några nyanlända i deras första möten med det ibland fantastiska, ibland svårbegripliga svenska samhället, har vi fått ett par riktigt fina vänner. Se även artikel i SvD 2018-08-19, som skrivits av vår träningskompis Saeed Alnahhal - numera journalist på Dagens Nyheter.

Även om inte alla träningskompisar i projektet fått en längre relation tror vi att träning som en väg till integration är bra. Vad gäller träningens förträfflighet för alla inblandade tror vi inte att vi behöver argumentera bland Friskis&Svettis-medlemmar, men därutöver:

Det är genom samtal med människor som kan svenska flytande som en nyanländ lär sig språket på riktigt. Därför behöver vi i samhället på olika sätt skapa fler, lättsamma mötesplatser mellan nya och etablerade invånare. Genom projekt som Träna tillsammans kan deltagarna till en början mötas i träningen utan gemensamt språk - men får på köpet ett samtalsämne att börja prata om.

För den som talar svenska flytande sen många år blir samtalen med en nyanländ en häftig upptäcktsfärd i det egna språket och samhället, när invanda mönster plötsligt skärskådas med nya glasögon.

Tyvärr har vi förstått att Friskis&Svettis valt att inte gå vidare med satsningen.

Kanske såg Friskis&Svettis projektet som en möjlighet att värva nya medlemmar, och kanske gav inte projekten omedelbar utdelning? För många nyanlända är ekonomin en stötesten, och att investera flera tusen kronor i ett Friskisträningskort efter projektiden kan vara mycket pengar



för den som lever på marginalen. Kanske kan föreningen istället se det som en tillräcklig målsättning att grundlägga en god vana?

Vi har också förstått att det uppfattats som svårt att nå målgruppen. Men kanske behöver den här typen av verksamhet också litet tid: tid så att några omgångar hunnit ut i samhället, så att man kan visa upp framgångar, tid att få till rutiner kring rekrytering och matchning, tid att utvärdera och förändra sånt som kanske krånglat i början.

Naturligtvis är detta också en ekonomisk aspekt för Friskis&Svettis - gratis träningskort för de nyanlända under projekttiden, ledning och administration kostar.

Vi är dock övertygade om att detta går att lösa

- delfinansiering av projektledning bör kunna sökas genom idrottens organisationer och/eller studieförbund
- det borde inte vara svårt att hitta volontärer bland medlemmarna, som inser att detta är ett roligt och enkelt sätt att göra en samhällsinsats
- långt ifrån alla pass är fulla, dvs merkostnaden för att ta in en grupp nyanlända per termin är marginell.

Vi yrkar därför på:

- att Friskis&Svettis Stockholm undersöker möjligheten att återinföra Träna tillsammansprojektet.

Sus och Stig Andersson

### Styrelsens svar på motion 34 och 35

Styrelsen sympatiserar med andemeningen i motionerna om särskilda satsningar riktade till att få utvalda grupper att upptäcka träningsglädjen.

I linje med motionärernas intentioner har föreningen börjat jobba med nya initiativ för att på bästa sätt fokusera på de insatser som har störst effekt för att få så många stockholmare som möjligt i rörelse. Vi genomför systematiska mätningar för att förstå vad som påverkar upplevelsen av vår träning mest, det ger oss insikter och kunskap i hur vi på bästa sätt inspirerar ännu fler till rörelse och ännu fler medlemmar att vilja stanna hos oss.

Vi har numera även en uttalad vilja att ta ansvar som samhällsaktör. Genom vårt nya mätetal Friskisindex ska vi följa upp hur stockholmare i olika grupper och stadsdelar mår. Det ger oss möjlighet att agera insiktsdrivet för att få fler att må bra genom träning och därigenom minska rörelseklyftorna i samhället.

Styrelsen har höga ambitioner på området och avser att genomföra omfattande satsningar för att minska rörelseklyftan. I det arbetet är det viktigt att inte besluta om enskilda åtgärder som riskerar att föregripa arbetet baserat på insiktarna från Friskisindex.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionerna utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 36. Dags för en lokal i västra Västerort igen

Beskriv nuläge/problem/behov:

Sedan lokalen i Råcksta stängdes har jag och många med mig fått dubbelt så långt till träning på helger. Gissar att Friskis har en hel del medlemmar i Hässelby och Vällingby som verkligen skulle uppskatta att få en lokal nära sig.

Argument och förslag till lösning:

Har inte gjort någon efterforskning själv, men Tex skulle Vällingby C kunna vara en utmärkt placering som är en knutpunkt för byte mellan gröna linjen och flera busslinjer. Ett tag ekade det väldigt tomt i Kfem-huset i Vällingby annars gissar jag att Någon hyresvärd i Vinsta (Johannelund T-bana) möjligen skulle kunna ha en gammal industrilokal att hyra ut.

Siv Frennert

## 37. Fler anläggningar i södra Stockholm!

Beskriv nuläge/problem/behov:

Idag finns det 16 F&S-anläggningar i Stockholm. En (1) ligger i söderort. Det är en helt orimlig snedfördelning och det ger F&S en stark profil av att INTE vara för folk som bor söder om söder. "Ni kan åka in till stan eller hitta nåt annat träningsställe" blir tolkningen.

Argument och förslag till lösning:

F&S bör inte släppa söderort till andra aktörer utan omedelbart öppna fler anläggningar. En lämplig startpunkt är Skärholmen/Kungens kurva. Den bör sedan följas av fler vid strategiska tunnelbane- och pendeltågsstationer. Liljeholmen, Älvsjö, Huddinge, Tyresö är några exempel. Ett minimikrav är att de kommande fem annonseringarna om nya anläggningar gäller söderort, inte ytterligare några i innerstan eller västerort.

Lars Carlsson

## 38. Ny anläggning - Liljeholmen/Årsta

Beskriv nuläge/problem/behov:

Just nu finns ingen anläggning i Liljeholmen/Årsta-området vilket gör att man behöver åka in till stan för att träna om man bor runtomkring i dessa områden.

Argument och förslag till lösning:

En ny anläggning i området Liljeholmen/Årsta :

Andrea Mattsson

## 39. Anläggning i Vällingby/Hässelby

Beskriv nuläge/problem/behov:

Behov av F&S-anläggning i närområdet av Vällingby/Hässelby, där det idag bara finns dyrare konkurrenter.

Argument och förslag till lösning:

Då vi bor i Hässelby Villastad har vi inte någon F&S-anläggning nära utan brukar åka till Kista som är en bra bit hemifrån, men bäst. I Vällingby och Hässelby finns ett stort befolkningsunderlag där F&S borde finnas. Har påpekat detta under många år, men det har bara öppnats nya anläggningar ännu längre härifrån.

Agneta Åstrand



## 40. Ny anläggning

Beskriv nuläge/problem/behov:

I Stockholms olika stadsdelar finns flera anläggningar: City 2 stycken, Kungsholmen/Vasatan 2 st, Södermalm 4 st, men Östermalm endast 1 st (Friskishuset) och det är beläget lite off på Gärdet och har inte så stort program.

Argument och förslag till lösning:

Att inrätta en anläggning på centrala Östermalm, till exempel på Fältöversten, Karlaplan eller Östermalmstorg

Christer Svärd

## 41. Lokal

Beskriv nuläge/problem/behov:

Jag föreslår att F&S öppnar en till träningslokal vid Hässelby Torg 1. (G:a Försäkringskassans hus) senast använt som gym med annan brukare. Nu ser det tomt ut.

Argument och förslag till lösning:

Alternativ är att öppna en lokal i Vällingby där det funnits tidigare. Det är konstigt att det inte finns någon lokal i västerort.

Jörgen Loeb

## 42. Ny träningslokal i västerort

Beskriv nuläge/problem/behov:

Anläggningen i Abrahamsberg där undertecknad tränar bas och medeljympa är mycket hårt frekventerad. Exempelvis tar de bokningsbara platserna till tisdagens basjympa slut kl 7.05 veckan innan.

Argument och förslag till lösning:

Önskar en ny träningslokal i Hässelby eller Vällingby. Tror att det finns tillräckligt befolkningsunderlag i dessa stadsdelar. F.d. Formas lokaler på Hässelby Torg 1 står tomma och kanske kan vara ett alternativ.

Annika Loeb

## 43. Behov av ny anläggning på röda linjen söderut

Beskriv nuläge/problem/behov:

Jag tränar nu på Hornstulls anläggning eftersom jag bor på röda linjen söderut.

Jag anser att anläggningen är för liten i förhållande till antalet besökare som kommer från röda linjen söderut och Hornstull med omnejd.

Därmed behövs en ny anläggning på röda linjen söderut.

Argument och förslag till lösning:

Röda linjen söderut och Hornstull med omnejd har inga alternativa anläggningar men däremot finns flera anläggningar på den gröna linjen, vilket är en stor snedfördelning vad gäller tillgängligheten att träna.

Mitt förslag är att öppna en ny anläggning i Liljeholmen som är en stor knutpunkt för boende på röda linjen, Gröndal eller Årsta. Alternativt öppna en anläggning vid Telefonplanområdet som växer stort i dagsläget och framöver.

Ulrika Eriksson

## Styrelsens svar på motionerna 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42 och 43

Styrelsen håller helt med motionärerna och har samma önskemål om att kunna öppna nya anläggningar i de nämnda områdena. Under 2019 har vi tagit fram en ny etableringsstrategi med syfte att kunna erbjuda fler stockholmare att träna genom att finnas på fler platser. Målet är att etablera nya anläggningar i stadsdelsområden där vi idag inte finns representerade, där både Vällingby och Liljeholmen/Telefonplan har hög prioritet. Närhet och tillgänglighet blir allt viktigare vid val av träningsaktör. En del i den nya etableringsstrategin är även att öka tillgängligheten genom att förtäta stadsdelsområden där vi redan finns med hjälp av mindre lokaler, 200-500 kvm. Att etablera en ny anläggning är en stor investering som finansieras helt och hållet utan lån. För att det ska vara hållbart och ansvarsfullt ur en ekonomisk synvinkel så är viktiga kriterier när vi letar lokaler närhet till kommunikationer och möjlighet till medlemsunderlag genom befolkningstäthet och arbetsplatser. Då vi är beroende av att det finns vakanta ytor som motsvarar våra behov så går det inte alltid att följa den tänkta planen kring olika geografiska områden. Vi arbetar systematiskt med att leta objekt, ha kontakt med fastighetsägare och mäklare. Under hösten 2019 har extra insatser gjorts för att hitta lokaler just i Liljeholmen/Telefonplan, Vällingby och runt Karlaplan. Det händer mycket på fastighetsmarknaden, vi arbetar intensivt med att söka lokaler med ambitionen att kunna öppna nya anläggningar i de önskade områdena, även om etableringstakten också är något som påverkats av coronasituationen.

## Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att anse motionerna besvarade med vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 44. Jympan i Skarpnäck

Beskriv nuläge/problem/behov:

Är ytterst besviken på F&S. Har jympat i Skarpnäck i ca 25 år och 2019 lägger ni först ner jympan på Skarpnäcksfältet och sedan även jympan i kyrkans jympasal. Kan inte förstå detta - inget av argumenten ni anger känns rimliga. Ni så ger ju att vill försöka få så många som möjligt att röra på sig. Närheten till träningen i vårt stressiga samhälle är enligt min mening det som mest bidrar till att människor tränar. Så detta är helt fel väg att gå. Ni säger också: Om du ska vilja träna hela livet måste det vara kul. Hur kul är då detta för bl a alla pensionärer som tränade i Skarpnäck?

Argument och förslag till lösning:

Nu kommer det, vad jag förstår bildas en IF Friskis&Sveltis Skarpnäck vilket innebär att det blir en extra kostnad för oss som vill jympa i både Skarpnäck och på Söder. Jag går framför allt på yoga på Söder och så tvingas jag gå på Söder på somrarna eftersom det då inte finns något i Skarpnäck. Inte kul alls detta. För övrigt tycker jag att F&S lokaler på Söder inte är ett dugg bättre än jympasalen i Skarpnäcks Kyrka. De är avlånga eller så finns det en massa pelare i salen. Förslag till lösning är såklart att ni backar vad gäller nedläggning av både utejympan och jympan i kyrkan.

Margareta Prevorsek



## Styrelsens svar på motion 44

Styrelsen har stor förståelse för att motionären är besviken på nedläggningen av verksamheten i Skarpnäck. Föreningen tog beslutet att lägga ned verksamheten under hösten 2019 då det under lång tid blivit svårare och svårare att rekrytera funktionärer till lokalen. Även antalet medlemmar med det specifika Skarpnäckskortet har successivt minskat. Föreningen har en etableringsstrategi med tydlig inriktning att få fler stockholmare i rörelse.

Under föregående år lyckades vi få över 3 000 nya medlemmar, samtidigt som vi ökade det totala antalet deltagare på vår parkträning under sommaren. Detta trots att vi koncentrerade parkträning till färre platser dit fler stockholmare kom och tränade med oss. Friskis och Svettis Stockholm har inspirerat och stöttat Skarpnäcksm medlemmarna i att själva starta en förening. Denna nya förening har redan tagit över verksamheten och man kan således fortsätta att jympa i Skarpnäck, om än i annan regi än av Friskis&Svettis Stockholm.

## Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att anse motionen besvarad med vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 45. Ändrad tid för passbokning

Beskriv nuläge/problem/behov:

I nuläget släpps passbokningen kl 07 vilket omöjliggör att medlemmar som arbetar natt eller sen kväll kan få plats på populära träningspass. Många av mina kollegor inom vården har valt andra träningskedjor än F&S av just den anledningen.

Argument och förslag till lösning:

Vid 07 har många nattjobbare precis gått och lagt sig och de som jobbar kväll har fortfarande inte gått upp. Jag kan tänka mig att även många föräldralediga, arbetslösa och pensionärer vill slippa ställa väckarklocka för att boka pass, samt att de som gillar att träna på helgen vill kunna få en sovmorgon utan att missa möjligheten att träna. Mitt förslag är att släppa passbokningen så att så många medlemmar som möjligt får en årlig chans att gå på sina favoritpass – förslagsvis någon gång mellan 17-20. Då har de som arbetat dagtid (vilket troligen är majoriteten) slutat jobba för dagen och vi som sliter inom vården, restaurang, säkerhetsbranschen m fl får också en chans att gå på pass.

Lisa Ehrnstén

## 46. Minska antalet dropin biljetter

Beskriv nuläge/problem/behov:

I nuläget när man tittar på antalet medlemmar som går på passen så ser man speciellt runt nyår att passen är väldigt fullbokade. Däremot när man senare tittar på antalet som faktiskt kommer med på passet så är det ofta i starttid där faktiskt inte alla kommer till passet. Detta händer när ett pass är fullbokat så är det så pass många dropin biljetter att passen inte blir fullt för medlemmar vill inte chansa att de inte kommer med på passet när de har transporterat sig till anläggningen och inte fått en garanterad plats. Även om det är 20 på reseplats så är detta medlemmar som vill komma

med på passet men sedan inte fått någon plats när bokningen är låst 1 timme innan start. Vilket sedan gör att när alla dropin platser inte blir tagna så blir passen inte fulla även när passet har 20 medlemmar i kö.

Argument och förslag till lösning:

Förslag till lösning är att när medlemmar inte får en plats när de står på reservlistan så är lösningen att minska antalet dropin biljetter för att garantera att passen blir så fulla som möjligt. När det är 20 i kö och så är till exempel antalet dropin 8 så händer det att bara några få av dessa dropin blir tagna. Genom att minska antalet dropin till exempel 5% av antalet biljetter så fylls passen med flera medlemmar som har ställt sig på reservlistan och passen får dela med sig av rörelseglädje till fler antal medlemmar än i nuläget där antalet dropin är 15% och passen inte blir fulla även om det är kö till passet.

Linus Gustafsson

## 47. Bokningsbara pass

Beskriv nuläge/problem/behov:

Hej! Jag föreslår att alla platser skall vara bokningsbara via appen. Man vill veta om man har en plats. Vi som har en bit till träningslokalen och ofta åker bil dit, tänker då ur miljösynpunkt onödigt att åka fram o tillbaka.

Argument och förslag till lösning:

Lösning Ha 100% bokningsbara platser

Britt-Marie Holmertz

## 48. Hejda okynnesbokningarna!

Beskriv nuläge/problem/behov:

De generösa reglerna för bokning och avbokning av platser gör att bokningssystemet inte alltid fungerar så bra. Som det nu är, kan ett populärt pass redan en vecka i förväg vara fullt och ha 50-60 personer i kö. Men när det är dags för pass, har kön ofta smält bort och det kanske t.o.m. finns lediga platser. Det tyder på att många bokar plats på flera pass, för säkerhets skull. Man kanske får lust att gå. Och det är ju så enkelt (och gratis!) att boka av. Ofta i sista ögonblicket. Men bokningen är ju till för att den som måste planera sin tid ska ha en säker plats, som gör det lönt att flytta möten, skaffa barnvakt osv. Om det är lång kö till passet, väljer man att avstå.

Argument och förslag till lösning:

Det är ju rimligt att enbart de bokar, som verkligen tänker gå på passet. Det finns säkert många sätt att komma tillrätta med okynnesbokningar. Några exempel:

- \* Minska antalet pass man får boka
- \* Utöka tiden för avbokning
- \* Ta betalt för bokning och/eller avbokning
- \* Stäng av den som avbokar onormalt mycket

Det finns säkert fler modeller för att trimma systemet. Nu funkar det inte så bra.

Leif Stenström



## 49. Utöka antalet träningstillfällen

Beskriv nuläge/problem/behov:

Idag kan en medlem endast boka fem träningstillfällen och detta ser jag som en brist. För de medlemmar som vill träna fler gånger än fem så är det omöjligt. F&S ska väl uppmuntra till träning - eller hur?

Argument och förslag till lösning:

Jag föreslår att F&S utökar antalet bokningar från fem till sex (sju vore magiskt). För detta tillkommer ingen kostnad. Tror att F&S på detta sätt får fler att träna och också oftare.

Monica Bracco

## 50. Behövs gräns för bokning av pass?

Beskriv nuläge/problem/behov:

Jag är aktiv medlem och tränar oftast i grupper. Vill träna varje dag. Men kan bara boka 5 pass i veckan.

Argument och förslag till lösning:

Öppna upp för 7 pass per vecka.

Ursula Vesterberg

## Styrelsens svar på motion 45, 46, 47, 48, 49, 50

Passbokningen är av stor betydelse för många medlemmars möjlighet att träna. F&S Stockholms strävan är att bokningssystemet ska fungera så bra som möjligt för så många medlemmar som möjligt. Föreningen arbetar löpande med att se över och förbättra bokningsreglerna och föreningen tar stor hänsyn till synpunkter från medlemmar och funktionärer i detta. Eventuella justeringar innebär förändringar för samtliga medlemmar och därför prioriterar föreningen förändringar i reglerna utifrån angelägenhet och medlemsnytta.

Hur enstaka förändringar påverkar helheten är ibland svårt att förutsäga. Därför anser styrelsen att det är viktigt att årsmötet inte fattar beslut om enstaka detaljer i bokningsreglerna.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att anse motionerna besvarade med vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 51. Pushnotiser i appen för pass

Beskriv nuläge/problem/behov:

I nuläget får medlem en notis via mail om att hen har fått plats på ett pass där hen stått som reserv. Som medlem och personal på Friskis märker jag att detta varje dag är ett problem då mail inte kollas och resulterar i missade bokningar och prickar vilket gör medlem irriterad samt ger mer jobb för personalen.

Argument och förslag till lösning:

Vore det då inte toppen att istället använda pushnotiser för de som har appen?

(Sms hade också varit att föredra framför mail, alla har ju inte appen, men förstår att detta kan medföra en större kostnad.) Pushnotiser i appen skulle jag även vilja slå ett slag för att tillämpa även till andra, enligt Kansliet passande, meddelanden till medlem.

Helena Egertz

## 52. SMS bekräftelse när man får reservplats – mejl hamnar i skräpposten

Beskriv nuläge/problem/behov:

Vid flertalet tillfällen har jag anmält mig till pass och hamnat på reservplats i väntan på att andra medlemmar avbokat sin plats. När man får en reservplats så skickas det ut ett mejl från F&S – men samtliga mejl hamnar i skräpposten. Detta har lett till att jag har fått flera varningar dagen efter om att "jag missat passet" eftersom jag inte varit medveten om att jag fått en plats så har jag ju inte dykt upp. Dock kommer dessa "Du har missat ett pass-mejl" i inkorgen vilket är konstigt eftersom det är samma avsändare. Jag har lagt till "solna@sthlm.friskissvettis.se" som en kontakt i adressboken, jag har markerat "detta är inte skräppost" och jag har gjort avsändaradressen till en "betrodd avsändare". Ingenting fungerar, mejlen hamnar fortfarande i skräpposten. Men även om alla mejl skulle hamna i mejlkorgen så är det lätt att missa och läsa i tid – SMS är så mycket mer användarvänligt!

Argument och förslag till lösning:

Föreslår att ni istället för mejl inför en SMS-bekräftelse likt många andra gym har när man har fått plats på ett pass. Detta är mycket smidigare för medlemmarna, särskilt när man får plats väldigt nära inpå passet (ibland kan man få en plats bara några minuter innan deadline för avanmälan, dvs ibland 61 minuter innan passet startar). För att ha en chans att hinna i tid så bör SMS istället införas. Jag vet att ni har funktionen eftersom jag får SMS när ett pass är inställt.

Amanda Bonde Kalén

## Styrelsens svar på motion 51 och 52:

Styrelsen delar motionärernas önskan om möjligheten att motta pushnotiser i appen eller via SMS, samt frustrationen över att mejl hamnar i skräpposten. Precis som en motionär nämner så tillkommer en kostnad för att aktivera SMS och därför har F&S Stockholm i dagsläget valt att inte aktivera den funktionen. I den tekniska lösning föreningen har idag finns inte någon funktion för pushnotiser, däremot utvecklar F&S Stockholm en egen app med fler möjligheter än idag.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att anse motionerna besvarade med vad som anförts i styrelsens yttrande.



## 53. Inför plaståtervinning på anläggningarna

Beskriv nuläge/problem/behov:

Plast är en av de största miljöproblemen i samhället. På FoS slängs framförallt mycket plastflaskor i soporna.

Argument och förslag till lösning:

Genom att införa källsortering för plast på alla anläggningar bidrar FoS till att plasten återvinns och därmed minskad klimatpåverkan i samhället.

Anette Riedel

### Styrelsens svar på motion nr 53

Styrelsen håller helt med om att ökad plaståtervinning är viktigt och är en del av vårt hållbarhetsarbete (se även <https://www.friskisvettis.se/Stockholm/Omoss/Friskissynpa/Miljo>). Vi har plaståtervinning i alla våra omklädningsrum i föreningen. Vi utökar också successivt med fler kärl för plaståtervinning på övriga ytor.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att anse motionen besvarad med vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 54. Cirkelgymmet Abrahamsberg – glas/plastvägg

Beskriv nuläge/problem/behov:

Cirkelgymmet i Abrahamsberg är mycket exponerat. Ingen känsla av ett "gym i gymmet" som i Hornstull där plast/glasvägg avskiljer. Det ger känsla av gym-igymmet och även trygghet för den som är ovan att träna nära andra människor.

Argument och förslag till lösning:

Cirkelgymmet i Hornstull är en bra förebild hur en genomskinlig vägg ger känslan av gymi-gymmet/ett mindre rum. Därför föreslår jag att plast/glasvägg sätts upp mellan cirkelgymmet A-berg och gången till gruppssrummet/lösa vikter-träningen.

Dels skulle det ge en känsla av avskildhet, men ändå inte ta bort ljus. Dels ge en känsla av trygghet/eget rum fast man tränar mitt i lokalen.

Jeanette Frenkman

### Styrelsens svar på motion 54

Styrelsen förstår motionärens önskan om ett eget rum till cirkelgymmet på F&S Abrahamsberg.

Dock är en dylik fast tillbyggnad en stor investering och minskar möjligheterna drastiskt vid framtida omdisponering och utveckling av anläggningen. F&S Stockholm eftersträvar stora öppna ytor i våra gym för att kunna vara flexibla i möblering och utveckling men också för att det ger en minskad känsla av trängsel.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att anse motionen besvarad med vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 55. Flexomklädning

Beskriv nuläge/problem/behov:

Det är mycket positivt att Friskis har börjat ha enskilda omklädningsrum på flera av anläggningarna. Det underlättar för transpersoner och andra som vill byta om enskilt att träna och motverkar ojämlig hälsa. Alla anläggningar har inte sådana omklädningsrum, tyvärr och flera av de som finns är undermåliga att ha som omklädningsrum. Det borde åtgärdas.

Minimistandard för ett flexomklädningsrum borde vara att man ska ha tillgång till skåp, helst precis utanför omklädningsrummet. På vissa anläggningar finns inga skåp utan en måste ändå välja att gå in i ett könat omklädningsrum för att kunna låsa in sina saker. Vissa flexomklädningsrum saknar en bänk eller liknande att lägga sina saker på, vilket gör att en måste lägga sakerna på toaletten eller ett bäbisombytesbord (alltså blå!). Det borde vara minimistandard att det finns någon form av avlastningsyta som inte kommer i kontakt med bajs. Finns det inte en dusch borde det inte få kallas omklädningsrum.

Argument och förslag till lösning:

Friskis Stockholm borde ta beslut att inom 2 år ska alla anläggningar ha flexomklädningsrum att minimistandard för flexomklädningsrum ska vara att den innehåller

- dusch
- avställningsyta/bänk
- låsbart skåp i nära anslutning

Cal Orre

### Styrelsens svar på motion 55

Likabehandlingsfrågorna är viktiga och sedan 2015 har F&S Stockholm en likabehandlingsgrupp och sedan 2017 en likabehandlingssamordnare som arbetar på deltid med dessa frågor. Gruppen arbetar med utgångspunkt i diskrimineringsgrunderna och likabehandlingsplanen samt har ett normkreativt perspektiv på hela vår verksamhet. Enskild omklädning/dusch är någonting vi strävar efter att ha, i högsta möjliga mån och också har på våra nya etablerade och de gamla anläggningar där det har varit genomförbart. Föreningens inriktning är att bygga enskild omklädning/dusch då vi bygger en ny anläggning, med låsbart skåp i nära anslutning. När vi renoverar eller bygger om i våra befintliga anläggningar strävar vi efter att ge plats åt enskild omklädning/dusch.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att anse motionen besvarad med vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 56. Vad försiggår på gymmet

Beskriv nuläge/problem/behov:

Stort problem med tonåringar som är högljudda, gaoar och skriker. Tror att det är fritis. Ingen hänsyn till äldre.

Argument och förslag till lösning:

Personalen behöver ha mer uppsikt över gymmet inte bara hänga bakom disken och kolla på datorn

Gill Larsen



## 57. Vuxenansvar och träning utan hjärnstress

Beskriv nuläge/problem/behov:

Sedan åldersgräns för medlemskap förändrades, från 13 år, har även normer och vuxenansvaret förändrats. Orsak och konsekvens. I hela mitt vuxna liv har jag tränat på F&S just för att det är vuxna normer och värderingar som gäller - att ta ansvar för mitt eget beteende och förstå vilka skyldigheter jag har. Barnens värld lämnar jag hemma, träningen på Friskis en annan. Jag ser föräldrar som lämnar sina mindre barn i gymmet medan de själv gympar och tränar med sina barn på pass som inte är barntillåtna. Inga problem för mig att ta med barnen, det är deras gränslösa beteende som är problemet. Tränar jag efter skoltid, runt 16-16.30 kan jag även hamna med en grupp skolflickor som tagit över i omklädningsrummet eller kompisgäng i gymmet som mer använder det som ungdomsgård än att träna.

Friskis är rörelseglädje men framför allt, träna utan hjärnstress. Om inte föräldrar längre tar ansvar kräver jag att anläggningspersonalen gör det. Hittills har ingen jag varit i kontakt med varit villig att ta det ansvaret. Det gränslösa samhället har flyttat in på Friskis. Jag vill ha tillbaka min fristad och träningsglädje med vuxna normer.

Argument och förslag till lösning:

Personalen bör få mer ansvar och mandat att efterleva regler som gäller för alla (samt utbildning).

Reglerna ska vara lättillgängliga i era marknadsföringskanaler, inkl. er hemsida.

Vid tecknande av medlemsavgift och årskort bör även skyldigheterna belysas och vilka konsekvenser de får.

Anpassas efter mottagare/målgrupp.

Mr frekvent synlig anläggningspersonal.

Catharina Håkansson

## Styrelsens svar på motion 56 och 57

Styrelsen tycker det är viktigt att vi är en förening för alla, vi vill bli fler i alla målgrupper/åldrar eftersom både unga och äldre mår bra av motion. Vi vill därför att våra anläggningar ska vara mötesplatser där olika målgrupper/åldrar möts kring ett gemensamt intresse. När en målgrupp växer snabbt kan det påverka balansen. För att guida våra yngre medlemmar i föreningen har vi sedan några år tillbaka en etablerad funktionärsroll som heter tonårsinspiratör. De finns som en extra resurs i syfte att hjälpa ungdomar och vara uppmärksamma på det som händer runt dem i gymmet. Under 2019 utbildades ett 20-tal tonårsinspiratörer i föreningen för att öka möjligheten att kunna guida ungdomar. Vår ambition är också att kunna ha tränare i gymmen så ofta som möjligt, både genom anställd personal och ideella funktionärer.

Våra trivselregler och medlemsvillkor finns på vår hemsida och gäller alla medlemmar, oavsett ålder. Om trivselregler inte efterlevs, prata gärna med anläggningens personal, men kanske helst med personen som inte följer trivselreglerna.

## Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att anse motionerna besvarade med vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 58. Doft

Beskriv nuläge/problem/behov:

Jag vet att Friskis har ett arbete för att påminna medlemmar (och instruktörer?) om att tänka på sin användning av parfym och annan doft (hårspray m m) men jag upplever att det ofta glöms bort eller inte tas hänsyn till. Det är inte sällan som jag känner starka parfymdofter, mest påtagligt i spinninglokalen där man ju inte kan byta plats riktigt hur man önskar, och där luften ofta blir mer instängd. Har även varit på pass där instruktören bar mycket starkt doftande parfym. Jobbigt för doftkänsliga.

Argument och förslag till lösning:

Skulle uppskatta ett mer effektivt arbete mot doft som påminner alla om detta. Kanske att skyltar som ni har uppe i dagsläget funkar, men det behöver fånga uppmärksamheten som gör att folk tar uppmaningen till sig. Ser också gärna att informationen sitter vid/i spinninglokal och i gymmet snarare än i omklädningsrummet eftersom många kommer färdigombytta till passet utan att använda omklädningsrummen. Förhoppningsvis får man sig en tankeställare och tänker på sin parfymanvändning den dag man ska gå på ett pass till nästa gång. Tack!

Amanda Rosendahl

## 59. Rengöring av redskap

Beskriv nuläge/problem/behov:

Stort behov av att sätta upp skyltar att alla ska torka rent redskap efter användning. Det är en viktig hygienfråga och det är viktigt att det förbättras. Jag säger ofta till medlemmar som inte torkar efter sig och jag tycker inte det ska vara min uppgift utan personalens.

Argument och förslag till lösning:

Detta förslag är endast förenade med att tillverka skyltar samt sätta upp dem.

Ulla Palmqvist

## Styrelsens svar på motion 58 och 59

Styrelsen förstår behovet av förmaningar och uppmaningar på våra anläggningar. Det finns en mängd olika önskemål om att sätta upp skyltar i lokalerna. Vår erfarenhet är att ju fler skyltar vi sätter upp desto mindre effekt har de, då de försvinner i mängden. Vi har valt att kommunicera via digitala skärmar, på anslagstavlor och har ramar för anslag på några få strategiska platser i lokalen. På dessa platser alternerar vi information, uppmaningar och trivselregler. De sistnämnda hittar du på [www.friskissvettis.se/Stockholm/Dittmedlemskap/Trivsel](http://www.friskissvettis.se/Stockholm/Dittmedlemskap/Trivsel)

## Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att anse motionen besvarad med vad som anförts i styrelsens yttrande.





## 60. Betr mobiler

Beskriv nuläge/problem/behov:  
Anordna telefonbänkar  
Bänkar med stor text på  
TELEFONBÄNK.

Argument och förslag till lösning:  
Placera ut bänkar på gymmet

Mari-Anne Elsasdotter

### Styrelsens svar på motion 60

Styrelsen tror inte att placera ut uppmärkta bänkar i gymmet är lösningen på problemet, vi ser hellre att golvytorna i gymmen används till träningsutrustning. Att under en längre tid "ockupera" träningsmaskiner för annat än för träning är inte önskvärt men något som motionärer gör ibland genom att prata i telefon, hänga och prata med en träningskompis eller sitta och vila. Om trivselregler inte efterlevs, prata gärna med anläggningens personal, men kanske helst med personen som inte följer trivselreglerna.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen med vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 61. Sänk volymen på Friskis!

Beskriv nuläge/problem/behov:  
Volymen på musiken är för hög på de flesta anläggningarna. När jag försöker lyssna på egen musik i hörlurar så hör jag fortfarande musiken utifrån. Jag får huvudvärk av att höra både min musik och friskismusiken samtidigt. Jag vill inte behöva höja min musik till farliga nivåer för att överrösta friskismusiken.

Argument och förslag till lösning:  
Sänk musiken eller spela lugnare musik. Alternativt kan man kanske bara sänka basen? Tror att den tränger igenom mest.

Olle Landerberg

### Styrelsens svar på motion 61

Musik- och ljudupplevelsen är subjektiv när det kommer till såväl ljudnivåer som typ av musik. Vi försöker anpassa volymen utifrån de önskemål vi får och efter olika tider på dygnet. Önskemålen kan vara både att sänka och att höja volymen och F&S försöker jobba utifrån den inriktning som gör flest medlemmar nöjda. På några av våra anläggningar finns vissa tider då det är helt musikfritt i gymmet.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att anse motionen besvarad med vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 62. Ändring av klädpolicy

Beskriv nuläge/problem/behov:  
Att folk tränar barfota på gymmet, känns väldigt ofräscht för många, inklusive mig själv. Att träna barfota kan jämföras med att träna i baröverkropp, vilket ju bryter mot klädpolicyen. Utöver att det känns äckligt att utsättas för folks långa stortånaglar eller ohyvlade hälar, så är även risken för klämskador och liknande större. Vidare kan risken för fotsvamp, väldigt vanligt i omklädningsrum, även sprida sig ute i lokalen (även om detta kanske mest är en subjektiv rädsla).

Argument och förslag till lösning:  
En enkel lösning är att ändra klädpolicyen till att endast omfatta skor och/eller strumpor. Har folk inte med sig några, kan de ju lämpligtvis även säljas på plats.

John Hasslinger

## 63. Fotbeklädnad

Beskriv nuläge/problem/behov:  
På anläggningen vid Torsplan är det vanligt att medlemmar tränar barfota vilket idag är i linje med gällande policy. vi är många som reagerar på detta då det måste sägas vara ohygieniskt och även vara en tydlig smittkälla för ex.vis fotvårter. Problemet avhjälpas inte genom att man ska torka av träningsmaskiner efter sig då där fötterna placeras mycket sällan torkas av.

Argument och förslag till lösning:  
Mitt förslag är att en ändring i policy sker och att det blir ett krav på fotbeklädnad, inneskor alternativt strumpor.

Mats Najström

## 64. Krav på fotbeklädnad i träningsutrymmen

Beskriv nuläge/problem/behov:  
Det är alldeles för vanligt att det tränas barfota i träningslokalerna. I trivselreglerna nämns det självklara att man torkar av träningsredskap efter användning. D.v.s att svett torkas bort. Men fotsvett är i dagsläget ett undantag.

Argument och förslag till lösning:  
Att fotsvett och eventuella hudproblem lämnas kvar otorkade är ofräscht för övriga och kan vara ett hygieniskt problem. Jag yrkar därför på att trivselreglerna utökas med krav på att fotbeklädnad bärs i träningsutrymmen.

Mats Bergqvist



## Styrelsens svar på motion 62, 63 och 64

I F&S Stockholm har man som medlem under alla år kunnat träna med eller utan skor i våra salar och önskemål har även inkommit från medlemmar att få träna utan skor i våra gym. I exempelvis Yoga och Core, är barfotaträning ett vanligt inslag i själva passet. Vår ambition är att så långt det är möjligt undvika förbud och pekpinnar och att varje medlem själv ska kunna ta beslut huruvida man önskar träna med eller utan skor. Våra hallar får nyttjas för gym då det inte är pass, vi vill inte göra skillnad på hall och gym, utan ser alla våra ytor möjliga för träning med eller utan skor.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionerna utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 65. Grunden i träning och utrustning för 13> år

Beskriv nuläge/problem/behov:

Eftersom F&S har 13 år som tillåten åldersgräns för att använda gymmet. Idag kan man se alldeles för ofta att killar/tjejer inte vet hur maskiner ska användas eller hur man ska göra när man använder vikter och risken för skador ökar. Tyvärr händer den också att det är mer lek och gruppmöten i gymmen en träning.

Argument och förslag till lösning:

Förslaget är att alla medlemmar mellan 13-16 år måste genomgå en kurs i förhållningsregler i gymmet, genomgång av utrustning och hur man ska göra när man tränar olika övningar innan dom får vara i gymmet själva.

Magnus Backevik

### Styrelsens svar på motion 65

F&S Stockholm är till för alla. Tonåringar såväl som vuxna kan gymträna. Styrketräning är viktigt för många tonåringar som vill lära känna sin kropp och sina begränsningar, styrketräning hjälper till att öka självkänslan och självsäkerheten. Självklart ska 13-åringar såväl som vuxna lära sig hur våra maskiner och övrig träningsutrustning fungerar så att ingen skadar sig. Därför genomför vi redan en rad åtgärder;

- Vi har våra tillgängliga tränare på plats för att hjälpa till och lära ut.
- Föreningen erbjuder Träningsskola för tonåringar (13-19 år) på lov för att fånga upp dem som vill lära mer.
- Vi jobbar också för att utöka tillgänglig tid med tränare.
- Vi satsar på tonårsinspiratörer och träningskolor för att hela tiden bli bättre på att ta hand om denna grupp såväl som andra grupper.
- Flera som arbetar i receptionerna är utbildade tränare och ambitionen är att fler ska utbildas.

Styrelsen anser att ovan insatser bättre bidrar till att minimera risken för skador i målgruppen jämfört med ett kurskrav, samtidigt som insatserna ovan även innebär en hög vuxennärvaro i gymmet.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 66. Bastuhygien

Beskriv nuläge/problem/behov:

I dag sitter en lapp om "bastutrivsel" på sidan om bastudörren. Inte många läser denna.

Problemet nu är att en del går in i bastun i utan handduk att sitta på och ibland med våta kalsonger på och inte duschat innan. Det känns olustigt att basta då efter en välbehövlig träning.

Argument och förslag till lösning:

En tydlig bild (kan vara tecknad eller streckgubbe) placerad på dörrens glas i ögonhöjd med Obstext gör det lättare att påpeka om någon trots detta inte bryr sig

Lars-Åke Mattsson

### Styrelsens svar på motion 66

Styrelsen förstår motionärens önskemål om en tydligare skyltning kring bastuhygien. Styrelsen ger verksamheten i uppdrag att ta fram en sådan information och tillgängliggöra den för alla anläggningarna. Det finns redan idag anläggningar där skyltningen förekommer.

Styrelsen anser att det bör vara upp till de olika anläggningarna att avgöra om och hur information kring bastutrivsel ska ske på bästa sätt, utifrån de anläggningsspecifika förutsättningarna.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att bifalla motionen med tillägg av det som anförts i styrelsens yttrande.

## 67. Komplettering av trivselregler

Beskriv nuläge/problem/behov:

Friskis Stockholms trivselregler inleds med två punkter:

1. Bemöter vår personal, våra ideella funktionärer och andra medlemmar på ett respektfullt sätt. Vi har nolltolerans mot mobbing, trakasserier och kränkande behandling.
2. Tar hänsyn till att många och olika människor ska samsas och trivas på våra anläggningar.

Jag anser att reglerna behöver kompletteras med en rekommendation beträffande klädsel.

Argument och förslag till lösning:

Friskis är en värderingsburen organisation men samtidigt politiskt och religiöst obunden.

Jag har vid gymträning stött på personer med klädsel som jag inte anser hör hemma i en öppen verksamhet av det slag som Friskis vill vara.

Det har handlat om t-tröjor med aggressiva och hatfulla politiska budskap. Jag diskuterar gärna politik, men har inte lust att bli tvångsmatad med någon annans övertygelse under ett träningspass. Jag blir illa berörd. Vissa besökare tycks behöva hjälp med sitt klädval, det egna omdömet räcker inte till.

Jag föreslår att punkt 2 i trivselreglerna kompletteras enligt följande:

"Tänk även på detta när du väljer träningskläder".

Lennart Nylund



### Styrelsens svar på motion 67

Styrelsen instämmer i att aggressiva och hotfulla budskap inte hör hemma hos Friskis&Sveltis. Precis som motionären skriver så är Friskis&Sveltis en politiskt och religiöst obunden organisation. Inkludering och budskapet att alla är välkomna, är centrala delar av våra värderingar.

En av våra grundläggande värderingar är att ha så få pekpinar som möjligt. Vi vill lägga till en god vana – träningen, resten lägger vi oss inte i. Vi tror inte på att en reglering av medlemmarnas klädsel är rätta vägen att gå, utan det är viktigare att vi – medlemmar, funktionärer, anställda och förtroendevalda tillsammans – håller diskussionerna utifrån våra värderingar levande.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen med vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 68. Omprövning och upprustning av Friskis&Sveltis musikpolicy (via brev)

Beskriv nuläge/problem/behov:

Friskis&Sveltis inriktning och verksamhet i Stockholm förtjänar stort beröm! Lokaler, utrustning, tränare och personal är utmärkta och är även socialt kompetenta. Dock finns en del i denna miljö som jag anser måste förändras. Det handlar om det musikutbud som presenteras i de olika gymmen (OBS! Jag undantar här den musik som används av olika ledare på träningspassen). Den ljudmatta som dominerar under gymmets öppettider är ensidig, mekanisk och präglas i hög grad av amerikainspirerad nutida trender. Den tycks också anpassad och rikta sig till den yngsta målgruppen 20–30-åringar. I de fall där texter förekommer inskränker sig dessa till på sin höjd en vers som upprepas i det oändliga. Den musikaliska variationen är i stort obefintlig och i vajre fall är det hela mycket tjatigt, fantasilöst och enahanda. Jag har länge förvånats över att så få på gymmen tycks reagera på detta. Varför eftelyser man inte bättre kvalitet och variation på den s.k. musik som presenteras? Var finns den klassiska musiken och den musikskatt som finns globalt och inte bara handlar om den västerländska och samtida populärmusiken? Varför måste det alltid vara musikljud i gymmen? Förmodligen beror de uteblivna svaren på en uppgivenhet om att ett ändrat musiutbud är alltför besvärligt att få till stånd.

Argument och förslag till lösning:

Jag hävdar att musik- och ljudmiljön på gymmen är lika viktig som fräscha lokaler, utrustning och bra personal. Därför vill jag föreslå att Friskis&Sveltis Stockholm tar initiativet till en radikal omprövning och upprustning av sin musikpolicy på gymmen! Ett sådant projekt vore möjligt att genomföra om man tar hjälp och råd från bredare och djupare musikkompetens än den som så länge tycks råda på Friskis&Sveltis. Säkerligen finns också medlemmar som skulle kunna vara till hjälp med sakkunskap i ett sådant projekt. I marknadsföringen använder sig ju Friskis&Friskis numera av epitetet Sveriges största folkrörelse. Varför inte ta till vara också detta för att skapa en bättre musikmiljö!

Olof (Olle) Näsman

### Styrelsens svar på motion 68

Musik är härligt men också svårt då smaken är individuell och bedömningen om vad som är bra respektive dåligt är subjektiv där alla våra medlemmar har olika preferenser. Idag har anläggningarna 28 olika kanaler eller listor att välja mellan med stor spridning på vilken typ av musik som spelas, så stor möjlighet till varierad musik finns redan. Det är upp till varje anläggning att välja utifrån det utbud som finns. Styrelsen uppmanar motionärer som har synpunkter och förslag på musikval på en anläggning, att framföra sina synpunkter direkt till anläggningens personal. Verksamheten har nyligen startat ett projekt kring musiken på våra anläggningar där nya musikleverantörer kontaktas och en utredning kring musiken i stort ska göras.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att anse motionen besvarad med vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 69. Sluta med träningsresor med flyg

Beskriv nuläge/problem/behov:

Just nu anordnar Friskis resor med flyg. Då Friskis vill vara en hållbar organisation känns det helt orimligt.

Argument och förslag till lösning:

Övergå till helt markbunden transport!

Tobias Strollo

## 70. Sluta arrangera träningsresor med flyg

Beskriv nuläge/problem/behov:

Just nu arrangerar Friskis flera träningsresor dit en måste flyga för att ta sig. Då vi befinner oss i en akut klimatkris där flyget står för en kritisk del av växtgasutsläppen bör Friskis ta sitt ansvar genom att sluta arrangera dessa resor.

Argument och förslag till lösning:

Det är superfint med träningsresor men det går att arrangera dem på tågavstånd! Bara i Norden finns fantastiska ställen en lätt kan ta sig till med tåg.

Sam Hultin



## 71. Sluta med träningsresor innehållande flyg

Beskriv nuläge/problem/behov:

För att försöka hålla jordens uppvärmning på mindre än 2 °C (Parisavtalet) vet vi att vi alla måste bidra och minska våra utsläpp av bl a CO2. Friskis & Svettis träningsresor med flyg är här problematiska.

Argument och förslag till lösning:

Friskis & Svettis borde föregå med gott exempel och i detta perspektiv inte erbjuda resor innehållande flyg. Resor med flyg är ju inte Friskis & Svettis kärnverksamhet, utan det är träning som är det. Den träningen borde inte bidra till de extra CO2-utsläpp som följer med träningsresor med flyg. Yrkar på att Friskis & Svettis slutar erbjuda träningsresor med flyg. Det finns många andra sätt att erbjuda träning och gemenskap utanför anläggningarna som inte bidrar till så stora växthusgasutsläpp.

Careen Kaldma

## 72. Träningsresor

Beskriv nuläge/problem/behov:

Vi bör minska flygresor pga klimatpåverkan.

Argument och förslag till lösning:

Träningsresor på tex tåg eller buss avstånd, ev i anslutning till spa, fin natur osv.

Margareta Haglund

## 73. Utveckla restriktiv resepolicy (endast tågresor?)

Beskriv nuläge/problem/behov:

Friskis erbjuder träningsresor till platser dit det endast går att resa med flyg. Friskis är en idealistisk förening vars syfte är hälsa och välgång för såväl individen som för folkhälsa. Människheten står inför en omvandling där beteendeförändringar blir nödvändiga inom kort, till det hör ett minskat eller undvikande av nöjesresande med flyg.

Argument och förslag till lösning:

Det är inte nödvändigt att resa till Mallorca för att träna. Friskis bör satsa på resor / verksamheter som hjälper till att göra Sverige klimatneutralt.

Catherine Couturier

## 74. Dags att upphöra med flyg

Beskriv nuläge/problem/behov:

Bästa Friskis och Svettis! Det är viktigt att vi alla tar ansvar för vår planet. Numer vet alla hur ohållbart vi lever och att vi måste ändra vårt sätt att leva, sluta våldföra oss på planeten. I Sverige uppgår utsläppen från flyg till cirka tio (10) procent. Vi ser hur företag efter företag börjar förändra. Det är dags att vara med. Vara i framkant.

Jag vet att ni har argument som: många av våra medlemmar efterfrågar det. Det argumentet håller dåligt nu. Australien brinner. Människor dör. Barn dör. För att vi i väst anser att vi har rätt till en viss livsstil. Visst, de ofta fattiga familjer som drabbas, som redan har det svårt, får det svårare. Naturkatastroferna blir fler. Ska de behöva drabba oss själva för att vi ska tycka det är värt att förändra oss ...

Argument och förslag till lösning:

Så, mitt förslag är. Sluta samarbeta med flygbolag eller andra aktörer som erbjuder flygresor. Det är en skyldighet.

Karin Forsselius Reimer

## 75. Sluta med träningsresor med flyg

Beskriv nuläge/problem/behov:

I dag erbjuder F&S Stockholm träningsresor till bland annat Mallorca. Många av dessa resor görs med flyg. I dessa dagar vet alla att vi måste ställa om vårt samhälle för att minska koldioxidutsläppen. I det stora arbetet måste vi helt enkelt inse att vi inte kan agera på samma sätt som tidigare. Träningsresor med flyg känns som en sådan sak vi ur ett större perspektiv kan undvara.

Argument och förslag till lösning:

Jag yrkar därför att:

F&S Stockholm upphör att arrangera, medverka i och erbjuda medlemmarna träningsresor där flyg är ett resealternativ.

Elisabet Wahl

## 76. Inga FLYG på F&S träningsresor

Beskriv nuläge/problem/behov:

Redan förra året motionerade jag o ett tiotal andra medlemmar i denna fråga. Då inget hänt kommer här samma motion igen.

F&S står för en sund livsstil (jag själv deltar 3ggr/vecka) och det är just därför som det inte går ihop med den filosofin att SAMTIDIGT "hjälpa till" att förstöra vårt klimat o vår miljö i form av att FLYGA till olika orter för att delta i dessa träningsläger.

Vi i de rika länderna har ingen rätt att flyga hit o dit bara för att vi råkar ha RÅD att ev.förlänga vår livstid o reducera samhällets framtida eventuella sjukvårdskostnader om vi åker på dessa resor.(Helt bortsett från att det säkert är socialt o trevligt!) Det är solljuset som många säger sig också behöva men nu lever vi i ett land med tider av mindre solljus och det får vi acceptera. Träningsresor-VISST- men inte med flyg. Dessa läger bör förläggas till platser dit man kan resa med tåg. Dyrare? Det får man ta eller ev. korta ner programmet med en dag för att reducera priset.

Längre restid? Det får man också ta och dessutom är många deltagare pensionärer så de/vi har tid. På tåget kan man också lära känna andra deltagare, koppla av med en god bok, ha tid till tankar medan man betraktar det passerande landskapet etc. Allt detta är också hälsobefrämjande. Jag önskar bifall till min motion att bara anordna träningsresor dit man kan ta sig med tåg. Vänligen Unni Hansson, medlem sen 80-talet!

Argument och förslag till lösning:

Se ovan

Unni Hansson



## 77-130. och 131. (via brev) Sluta arrangera och annonsera träningsresor med flyg och övriga resor med flyg i Friskis&Svettis namn eller via annan leverantör

Beskriv nuläge/problem/behov:

I Paris-avtalet 2015 kom man överens om en maximal höjning av medeltemperaturen med högst 2 grader. Trots det fortsätter utsläppen av växthusgaser att öka. Sedan industrialiseringen har vi redan höjt medeltemperaturen med 1,2 grader.

Uppvärmningen innebär höjda havsnivåer, uttorkade betes- och landarealer och fler obeboeliga områden. Glaciärer försvinner och självförstärkande effekter skapas som skyndar på klimatförändringarna ytterligare.

En av de mest effektiva saker som Sverige kan göra för att minska koldioxidutsläppen är att minska flyget. 10% av Sveriges utsläpp kommer från flyget. 80% av världens befolkning har aldrig satt sin fot på ett flygplan. Jag/Vi anser att Friskis&Svettis ska ta sitt ansvar för den omställning som krävs. Det gör de inte när de arrangerar och annonserar träningsresor med flyg och övriga resor med flyg. Eventuell klimatkompensation gör inte utsläppen ogjorda. Flygresans utsläpp stannar kvar i atmosfären i många hundra år. Friskis&Svettis kan i stället vara ett föredöme med enbart träningsresor i närmiljö och med miljövänligare transportslag. Då visar F&S att man är en modern folkrörelse som har som ambition att genomgående ställa om till hållbar verksamhet!

Argument och förslag till lösning:

Friskis&Svettis Stockholm slutar arrangera och annonsera träningsresor med flyg och övriga resor med flyg i Friskis&Svettis namn eller via annan leverantör. Beslutet gäller från och med tidpunkten för detta årsmöte eller senast när det är juridiskt genomförbart.

Stämman beslutar att skicka motionen till Friskis&Svettis Riks årsstämma så att de fattar samma beslut för samtliga Friskis&Svettis-föreningar och Friskis&Svettis Riks. Beslutet gäller från och med tidpunkten för Friskis&Svettis Riks nästa årsstämma eller senast när det är juridiskt genomförbart.

Petra Palmén  
Alba Lunner  
Amanda Svensson  
Anette U Wahlquist  
Anna Gawell  
Anna Hirvi Sigurdsson  
Anna Jonsson  
Anna-Lena Arreborn  
Anneli Gisudden  
Birgitta Granholm  
Britt-Inger Wiklund  
Elin Ekselius  
Emma Hernejärvi  
Emma Simms  
Emilia Eriksson  
Erica Jacobson  
Erika Höghede  
Estrid Kjellman  
Eva Blomberg  
Eva Spångberg

Fredrik Bodelson  
Hanna Petersen  
Helena Hansson  
Helena Iles  
Helena Molin  
Ingrid Hesser  
Jennifer Råsten  
Jenny Gåling  
Joakim Kohl  
Jocke Sundqvist  
Johan Sandler  
Johanna Lundén  
Johanna Senneby  
Karin Ekstrand  
Karin Leontein  
Karin Norman  
Karin Wrete  
Kristina Östman  
Linda Danielsson  
Lisa Nordlund  
Luz Baastrup  
Maria Palselius  
Maria Ställ  
Maria Sundbom Ressaissi  
Marie Johansson  
Mia Olsson  
Mira Gartz  
Monica Wallenius  
Pia Isaksson  
Sofia Paulsson  
Teresa Soler  
Therese Fleetwood  
Tomas Bergenfeldt  
Tove Lagerqvist  
Vendela Folke

## 132. Kom till årsmötet 23/4 och rösta för en bättre miljö!

Beskriv nuläge/problem/behov:

Efter förra årsmötet, 2019, trodde jag att skulle slippa att lämna ytterligare motion i samma ärende. Då lovades från styrelsehåll att det tydligt skulle framgå att Friskis & Svettis verkar för alternativ till flygresor då det gäller alla så kallade träningsresor. Tyvärr var det tomma ord. Har letat med ljus och lyckta bland all, dessutom betydligt ökande, reklam för allehanda resor till soligare breddgrader, både på skärmar och i Friskispressen. utan att hitta ett enda ord om var Friskis & Svettis gör för att ta fram alternativ till flygresor. Kan inte heller se något om att det arbetas för att hitta resmål dit man kan ta sig med tåg. Om det finns några budskap om hur det aktivt arbetas för dessa förbättringar så är de väl dolda. Dessvärre verkar det vara på samma sätt med de som styr och bestämmer över Friskis & Svettis som med makthavare som Greta menar bara pratar om hotet mot klimatet men inte gör något för att motverka det. Det måste bli ett slut på dessa flygresor om vi ska ha en minimal chans att uppnå EU:s klimatmål; att EU:s samlade utsläpp ska minska med 40 procent till år 2030 jämfört med år 1990. Det är väldigt bra att det arbetas för att ta fram klimatneutrala träningsanläggningar. Tyvärr blir det bara, ursäkt liknelsen, ett slag i luften. Effekten av att alla anläggningar i Stockholm skulle bli klimatneutrala under ett helt år skulle lätt ätas upp av en enda flygresor till Mallorca! Just det, en enda resa med flyg, sug på den.



Jag är stolt medlem tillika värd och ledare i Friskis & Sveltis Stockholm sedan ett tiotal år bakåt i tiden. Pratar alltid väl om Friskis med familj, vänner och arbetskollegor. Hur bra det är med en ideell förening som verkar för att vi ska röra på oss, ha roligt tillsammans och hålla oss friska. Men tyvärr är det inte lika friskt att medverka till att antalet flygresor ökar med allt negativt det medför för allas vårt klimat. Det är jag inte stolt över att behöva prata om. Men det kan bli ändring på det. Friskis går i frontledet och avskaffar alla träningsresor dit man måste ta sig med flyg och det senast inom fem år. Många kanske tänker att jag bara är en gammal gubbe som klagat och är bitter. Men jag är mycket hellre en SUV-gubbe än en SUV-gubbe.

Extra viktigt att just Du som läser denna motion och håller med kommer och röstar den 23 april! (Glöm inte att betala medlemsavgiften på 100 kr senast den 23 mars för att få rösta).

Friskis & Sveltis Stockholm måste sluta med att verka för att vi tar flyget mot undergången utan istället snarast börja arbeta för att vi tar tåget mot framtiden. Än är det inte försent!

Argument och förslag till lösning:

Friskis & Sveltis går i frontledet och avskaffar alla träningsresor dit man måste ta sig med flyg och det senast inom fem år.

Jonas Drougge

### 133. Ska F&S bidra till klimatkrisen?

Beskriv nuläge/problem/behov:

Det råder klimatnödläge på vår planet. Nyligen uppmättes +20,9°C på Antarktis.

Och koldioxidhalten i atmosfären har passerat 416 ppm. På Parismötet bestämde världens ledare att uppvärmningen skulle hållas under 2°C, och helst 1,5°.

Men istället för att minska har utsläppen, sedan mötet, fortsatt att öka. Vi svenskar slår oss gärna för bröstet i tron att vi är bäst i världen.

Men vårt genomsnittliga avtryck är drygt 11 ton Co2e/år/pers. Den största delen av våra utsläpp (ca 6 ton) sker utomlands och kan direkt kopplas till våra res och konsumtionsvanor. Vi delar alla samma atmosfär. Och föroreningarna bryr sig inte om landsgränser. Så om vi sopsorterar på hemmaplan så kompenserar inte det att vi släpper ut flera ton Co2e per person under tex en träningsresa till Teneriffa med F&S.

Det smärtar mig att den förening jag tillhör bidrar till att öka utsläppen av Co2, när vi har så kort tid på oss att drastiskt minska vårt avtryck om våra barn och barnbarn ska ha någon framtid.

Argument och förslag till lösning:

Låta de inplanerade flygresorna bli de sista.

Hitta alternativ som lättare nås med tåg.

Bad Gastein tex. som skidresan går till, nås enkelt med tåg.

På tåget har man dessutom tid att lära känna varandra. Resan kan tom utnyttjas för träning. Bål och balansövningar är väl det jag närmast kommer att tänka på. Men även benövningar. Bara fantasin sätter gränsen.

Johan Westberg

### 134. Miljöpåverkan i samband med träningsresor

Beskriv nuläge/problem/behov:

Miljöhänsyn vid föreningens engagemang i träningsresor för medlemmar

Allt fler människor väljer att inkludera träning i sina resor och semesterar.

Sådana anordnas både i närområde och andra breddgrader.

Friskisrörelsen har valt att engagera sig i sådana resor för att kunna erbjuda medlemmar träning och rörelse med Friskis&Sveltis värdeord och kvaliteter i fokus.

Vi är allt fler som känner oro inför framtidens klimatförändring och uppskattar arbete som driver på en utveckling mot mer hållbar livsstil.

Mitt förslag är att Friskis&Sveltis (i detta fall Stockholmsföreningens del därav) strävar efter att fortsätta erbjuda och utveckla resor med träning och rörelse i fokus med förstärkt miljömedvetande.

Då F&S inte anordnar resor själva utan samarbetar med researrangörer är det viktigt, för att nå effekt i miljöarbete;

- Att Reseklubben väljer samarbetspartner som arbetar aktivt med miljöfrågor och klimatpåverkan.
- Att samarbetspartners skall kunna erbjuda eller guida till alternativa färdvägar till olika resedestinationer där så är möjligt.

- Att samarbetspartners påverkas att bredda sitt utbud för att möjliggöra alternativa resmål med lägre klimatpåverkan.
- Att samarbetspartners alltid arbetar med att påverka underleverantörer till krafttag mot miljöpåverkan. Detta kan gälla upphandling av resealternativ, driva utveckling för lägre klimatpåverkan för traditionellt fossilbelastande transporter, miljöcertifierade boenden etc.

- Att rapport om detta arbete lämnas till styrelse varje år för granskning och stöd.

Påbud eller tvingande förslag med ton av rubrikpolitik, om hur Reseklubben skall välja resmål, samarbetspartners eller transportsätt, blir kontraproduktivt då träningsresor ökar i antal och omfattning och många medlemmar (t ex seniorer) med behov av värme och sol (läs flyg vid längre distanser) skulle lämnas över till andra arrangörer med mindre uttalat miljöarbete.

- Att rapport om detta arbete lämnas till styrelse varje år för granskning och stöd.

Påbud eller tvingande förslag med ton av rubrikpolitik, om hur Reseklubben skall välja resmål, samarbetspartners eller transportsätt, blir kontraproduktivt då träningsresor ökar i antal och omfattning och många medlemmar (t ex seniorer) med behov av värme och sol (läs flyg vid längre distanser) skulle lämnas över till andra arrangörer med mindre uttalat miljöarbete.

Argument och förslag till lösning:

se ovan

Peter Anderson

### Styrelsens svar på motion 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77-130, 131, 132, 133, och 134

F&S Stockholm strävar efter att erbjuda rörelseglädje till så många som möjligt, att tillhandahålla träning på många sätt och att skapa roliga och sociala träningsammanslagningar.

Föreningen ser att det finns ett intresse hos medlemmarna att träna även på semestern. Det vill vi uppmuntra, utifrån vårt övergripande mål att erbjuda rörelseglädje till så många som möjligt. F&S Stockholm erbjuder därför träningsresor både utomlands och i Sverige.

Enligt ett beslut taget på F&S Riks årsstämma 2020 finns det en policy för träningsresor och riktlinjer inom miljöområdet. Dessa riktlinjer innefattar bland annat att resmål dit det finns möjlighet att välja olika transportsätt ska prioriteras, att mest miljövänliga transportsätt ska prioriteras, att transporten ska vara klimatkompenserad och att klimatkompensationen ska ingå i resans pris. Med utgångspunkt i dessa riktlinjer erbjuder F&S Stockholm medlemmarna träning på resmål

både utomlands och i Sverige. På vissa av dessa resor kan deltagarna själva välja transportsätt till resmålet. Vissa andra resor genomförs till resmål dit det är svårt att ta sig utan flyg. Styrelsen delar samtidigt motionärernas syn på att klimatfrågan är av största vikt och förstår deras engagemang exempelvis i frågan om hur man reser till de platser där F&S Stockholm erbjuder träning. Styrelsen ser att F&S Stockholms arbete med hållbarhetsfrågor bör bli mer aktivt och uttalat. Ledstjärnan för föreningens hållbarhetsarbete är att föreningen ska verka för att hela verksamheten och samtliga aktiviteter är förenliga med en hållbar framtid. Medlemmarnas önskemål kring vilka aktiviteter som föreningen ska erbjuda sina medlemmar är samtidigt mycket viktig. Den dialog som föreningen startat med medlemmar och funktionärer inom ramen för det insiktsdrivna arbetssättet under 2020 är därför central även i hållbarhetsarbetet och vid utformningen av den verksamhet och de aktiviteter, inklusive träningsresor, som ska erbjudas. Det är också viktigt att se över och bedöma de ekonomiska konsekvenserna av ett beslut om föreningens utbud av träningsresor.

En viktig aspekt att beakta är dessutom att Reseklubben, dvs. det varumärke som träningsresorna erbjuds under, är ett samlingsnamn för den reseverksamhet som används av Friskisföreningar i hela Sverige. Ett beslut från F&S Stockholm angående träningsresor kommer därför i realiteten att beröra och påverka flera föreningar än Stockholmsföreningen. Som Sveriges största idrottsförening inser vi dessutom att vårt ställningstagande kan ha ett starkt signalvärde och vara ett viktigt inlägg i den ständigt pågående debatten om miljö- och hållbarhetsfrågor.

Med utgångspunkt i det ovan sagda lämnar styrelsen följande

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet att bifalla motionen på så sätt att föreningen tar en paus vad gäller att erbjuda träningsresor som inkluderar flyg men genomför de resor som redan är inbokade och som vi är bundna till genom avtal och överenskommelser med våra samarbetspartners. Dessa avtal har sagts upp för att möjliggöra att vi nu ägnar tiden fram till och med december 2021 åt att ta reda på vad våra medlemmar och funktionärer vill, se över och bedöma de ekonomiska konsekvenserna av ett slutligt beslut om flygresor, samt se hur vår träningsreseverksamhet kan och bör bidra till vår roll som ansvarstagande samhällsaktör.

## 135. Vägörenhet

Beskriv nuläge/problem/behov:

Många med mig har säkert fräscha träningskläder som man inte vill ha kvar. Kanske felköp eller urvuxna etc. Det finns många som har det knapert så det vore trevligt med en liten plats där man kan hänga upp dem så kan vem som helst ta som behöver. Jag förstår om det kanske inte funkar i praktiken om folk inte har vett att lämna rena eller att det blir svårt att hålla snyggt om folk står och river i kläderna.

Argument och förslag till lösning:  
se ovan

Helene Bärnin

### Styrelsens svar på motion 135

Styrelsen håller med om att det är en bra idé att kunna återanvända träningskläder. Som exempel kan nämnas att kvarglömda kläder, som ej blir hämtade, lämnas in till hjälporganisationer.

Som motionären skriver så kan det finnas vissa utmaningar kring hantering och även utrymme på anläggningarna, vilket gör det svårt att ha som en permanent lösning. Vi ser dock positivt på att prova vid något tillfälle för att se om det finns intresse och efterfrågan.

Planen var att genomföra "klädbytdagar" på F&S Kista under 2020, men dessa har vi skjutit på till våren 2021 på grund av coronasituationen.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att bifalla motionen i enlighet med styrelsens yttrande

## 136. Tåg-spinning - ett nytt sätt att pendla?!

Beskriv nuläge/problem/behov:

Många människor som pendlar längre sträckor med tåg, varje dag eller vecko-pendling (1,5 tim och uppåt), har svårt att hinna med att träna.

Argument och förslag till lösning:

Att kunna träna under tågresa skulle kunna göra det möjligt att hitta den tiden.

Jag föreslår därför att Friskis&Svettis undersöker möjligheter till samarbete med något tågbolag (ex. SJ, MTR, eller Snälltåget) - att inrätta en träningsvagn på någon av de mest trafikerade pendlingssträckorna (t.ex. gbg-sthlm, gbg-malmö, malmö-sthlm). Av utrymmesskal och för att ta hänsyn till att tåg-vagns-miljön bör lösa träningsredskap undvikas, däremot borde det fungera utmärkt med spinning-cyklar:

- Spinning-cyklarna skulle kunna monteras smart så att många får plats och i tågets färdriktning (tänk fartupplevelsen :)
- Passen skulle kunna vara ledar-ledda i tåget, eller ledare på distans (video-uppkoppling /inspelat, på monitor).
- "Affärs-mässig" skulle det kunna fungera så att tågbolaget står för vagnen (inkl. ombyggnad för cyklarna och ev med omklädningsutrymme/ dusch) och F&S för cyklarna och spinning-passen.

- Användarvänlig bokning skulle också behöva vara en del av konceptet och utredas vidare, men prel. idé skulle kunna vara att bokning av tåg-spinning-pass skulle kunna göras via F&S sida (med överkoppling till SJ/tågbolaget) - se ex. Naturskyddsföreningens medlemsrabatt vid bokning av tågresa via deras webb.

Kostnadsförslag:

Ca 40 tim arbetstid för att ta fram underlag, kontakta och boka möten för att sondera möjligheterna till ett sådant här samarbete.

Därefter ytterligare arbetstid för att utarbeta underlag, marknadsresearch, design, samarbete och driva ev. beslutat projekt.

Kostnader för investering i spinningcyklar behöver beräknas vidare, men för F&S borde det kunna täckas upp av medlemsavgifter + ev. tillägg (bra att undersöka intresset för konceptet innan förstås).

Kostnader för SJ/tågbolag behöver beräknas, men borde



kunna hämtas hem genom att kunna träna på tåget boostar varumärket med klimatsmart-miljö-hälsa-vibe och ger ytterligare argument att ta tåget istället för flyget. Kanske också kan vara en medlemsförmån i deras prio-system/eller andra trogna-kunder-förmåner? möjlighet att träna på tåget skulle också kunna vara ett argument till att höghastighetståg kanske inte är en nödvändig investering, utan kan man istället använda tiden väl, fungerar det bra med de tåg som finns och istället använda samhällsresurser till bättre underhåll av tågräls och vagnar för snabbtåg och regionaltåg. Ett sådant här samarbete med SJ eller annat tågbolag skulle också göra Friskis&Svettis synligt och göra att fler får upp ögonen för F&S - och komma och träna som de är, där de är. ps. Om motionen går igenom är undertecknad villig att hjälpa till ideellt med sondering och underlag, i samarbete med F&S personal/ förtroendevalda.

Anna Sjögren

### Styrelsens svar på motion 136

Nationella samarbeten inom F&S-rörelsen förekommer men då med F&S Riks som aktör. För F&S Stockholms del är det träningen i just Stockholm som står i fokus. Vi kan ta initiativ till träning i eventform på nya platser eller i samband med resor, men vårt fokus är den ordinarie träningen i Stockholm. Detta utifrån att vårt övergripande mål är att få så många stockholmare som möjligt i rörelse.

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet att besluta

att anse motionen besvarad utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande.

## 137. F&S Sthlm "Syn på miljö"

Beskriv nuläge/problem/behov:

Sveriges regering anger 2020-01-16 i Sveriges integrerade nationella Energi- och klimatplan behovet av att sänka nationens CO2-utsläpp med målet 0-utsläpp 2045.

Argument och förslag till lösning:

Förslag att två punkter läggs till F & S Sthlm "Syn på miljö":  
Föreningen ska bidra till en hållbar utveckling genom att....  
punkt 1) I sin egen verksamhet ställa sig bakom och följa upp de svenska klimatmålen och målen från det världsomspännande Parisavtalet från 2015. Innebörden är att klimatutsläppen från F & S Sthlm:s verksamhet ska minska till 0 år 2045, vilket innebär en takt på 7 % minskning/år. Viktiga områden att påverka och följa upp är energianvändningen i våra anläggningar, in- och utrikes resor och materialanvändning.  
punkt 2) I sin information, både till både medlemmar och som samhällsaktör, argumentera för träningsaktiviteter som ger så låg klimatpåverkan som möjligt, samt visa hur F & S Sthlm konkret lyckas med att nå sina klimatmål.  
Jag yrkar på att de två punkterna ovan förs in i F & S Sthlm "Syn på miljö".

Argument:

För att nå målet 0-utsläpp 2045 krävs att F & S Sthlm bidrar med det vi kan.

Elisabeth Dahlerus Dahlin

## 138. Motion angående miljöpolicy (via brev)

Till årsmötet i F&S Stockholm år 2020

Motion angående miljöpolicy för F&S Stockholm.

Föreningen har idag en miljöpolicy som omfattar tre olika områden, miljö, arbetsmiljö och etik.

Jag anser att föreningen bör ha en ny och uppdaterad miljöpolicy utifrån Parisavtalet gällande klimatet och för hållbar utveckling.

En stor organisation som F&S Stockholm bör ha en uppdaterad och förpliktigande miljöpolicy.

Därför yrkar jag att årsmötet beslutar

-att styrelse/en arbetsgrupp utarbetar en ny och kraftfull miljöpolicy

Eva Modin

### Styrelsens svar på motion 137 och 138

Styrelsen förstår och delar motionärernas synpunkter kring vikten av att ha en hög - och höjd - ambitionsnivå vad gäller hållbarhetsfrågor. Utifrån att styrelsen tycker att föreningen framdeles ska arbeta mer aktivt och uttalat i dessa frågor, har styrelsen också givit verksamheten i uppdrag att initiera ett hållbarhetsarbete. I uppdraget ingår att se över hur arbetet bäst ska utformas och drivas.

Mer information om Friskis&Svettis hållbarhetsarbete finns på <https://www.friskissvettis.se/Stockholm/Omoss/Friskissynpa/Miljo>

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet att besluta

att anse motionerna besvarade utifrån vad som anförts i styrelsens yttrande.