



UPPSALA

VERKSAMHETSBERÄTTELSE

2022



## 2022: Äntligen!

Vi började året med rådande restriktioner som sedan släpptes. Vi tryckte gasen i botten och valde att investera tillbaka till våra medlemmar och renoverade Väderkvarnsgatans gym. Ett nästan helt sprillans nytt gym gjordes i ordning under två etapper. Året har fortsatt präglats av att våra medlemmar successivt har kommit tillbaka och vi såg på slutet av hösten att vi äntligen var tillbaka på 2019 års nivåer i försäljning. Dock så lever vi fortsatt i en orolig tid vilket påverkar människors beteenden.

Vi har erbjudit över 270 gruppträningspass per vecka! Vi har i år tagit tempen på både medlemmar, funktionärer och anställda. Vi är så glada för det fina resultat som vi fått och tar även med oss synpunkter och önskemål framåt för att bli ännu bättre.

Vi installerade en sluss på Stallet som möjliggjort bättre tillgänglighet för våra medlemmar. I och med detta så har vi nu öppet 05–23 alla dagar i veckan på Stallet.

Hela rörelsen är inne i en spännande digitaliseringsresa som ska möjliggöra att medlemmarna på sikt ska få en bättre service och i högre grad kunna genomföra sina köp och hantera sina medlemskap digitalt. Detta ger oss möjligheter att på anläggningarna kunna fokusera ännu mer på träning och att peppa och hjälpa våra medlemmar ännu mer.

Vi har en stor förhoppning om att vi nu i första hand ska hämta tillbaka de förlorade pandemiåren och ta stora kliv framåt. Vi behöver bejaka det som händer i omvärlden och anpassa oss därefter – men alltid med Friskis idé som kompass och att odla vår egna särart i träningsvärlden.

Vi är en ideell förening som är unik med både det ideella engagemanget, våra värderingar men också att vi har vårt breda utbud där alla, oavsett vem man är och vad man gillar, kan hitta sin grej hos oss.

Ett stort tack till alla funktionärer som under året har engagerat sig i föreningen på alla sätt. Alla är lika värdefulla och bidrar till att föreningen är så välmående och att våra medlemmar trivs.

## Idé

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

För att inspirera andra så behöver vi hela tiden utveckla oss själva. Friskis&Svettis Uppsala ska fortsätta växa med bevarade värderingar och ständigt förbättrad kvalitet med visionen "Friskis&Svettis, det bästa träningsalternativet och den mest positiva samt nischbefriade mötesplatsen i hela Uppsala".

## Vår vision

**Människor ler när de tänker på träning.**

## Vårt ändamål

- Få så många som möjligt att träna och uppleva rörelseglädje.
- Öka insikten om motionens betydelse för välbefinnande och hälsa.

## Friskis&Svettis långsiktiga mål

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

## Friskis&Svettis värderingsområden

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

# Friskis&Svettis utvecklingsområden

På Årsstämman 2017 fattade Friskis&Svettis alla föreningar beslut om att ha gemensamt fokus på följande utvecklingsområden:

- Mångfald (genomsyrar allt)
- Digitalisering (genomsyrar allt)
- Funktionärskap
- Utbildning
- Erbjudande och utbud
- Kommunikation

Följande tre punkter är föreningarnas och Friskis&Svettis Riks strategiska förutsättningar:

- Organisering
- Finansiering
- Ledarskap

## Styrdokument Friskis&Svettis Uppsala

Under 2022 har vi fortsatt att arbeta utifrån den verksamhetsplan som vi skapade 2021, med sikte på Riks strategi 2022 och våra lokala mål.

**Verksamhetsplanen baseras på:**

- Friskis&Svettis ändamål, verksamhetsidé, värderingsområden och vision.
- Friskis&Svettis gemensamma långsiktiga mål, utvecklingsområden och våra strategiska förutsättningar.
- Friskis&Svettis resultatmål 2022.
- Friskis&Svettis Uppsalas sex verksamhetsområden med varsin viljeinriktning.

# Valberedning

Valberedningen består av Elin Belleza, Sara Stiernström och Christina Frimodig.

## Styrelse

I samband med årsmötet valdes följande till styrelse:

- **Ordförande:** Claes-Göran Bernbäck
- **Nya ledamöter:** Pia Frölén
- **Sittande ledamöter:** Mats Högberg, Ulf Wibåge, Gunnel Siegfried, Emma Ytterström, Martin Hansson

## Resultatmål och nyckeltal

### Friskis&Svettis Uppsalas resultatmål 2022

			Mål	Utfall
	<b>Medlemmar</b>			
1	Växa	Medlemsantal	29 000	31 043
2	Engagera/växa	Totalt antal träningstillfällen/år	1 000 000	947 216
3	Engagera/växa	Hur sannolikt är det att du skulle rekommendera någon du känner att börja träna på F&S? (nuvarande och avslutade medlemmar senaste två åren)	NPS>40	34%
	<b>Funktionärer</b>			
4	Engagera/samarbeta	Funkisenkät – Hur väl man trivs som funktionär i F&S Uppsala	94% (mycket bra)	89%
	<b>Marknadsföring</b>			
5	Synas	Följare på Facebook	8000	7600
6	Synas	Följare på Instagram	3200	3400

Nyckeltal 2022 visas på nästa sida

## Friskis&Svettis Uppsalas nyckeltal 2022

			Mål	Utfall
<b>Medlemmar</b>				
1	Växa	Antal giltiga träningskort/medlemmar i jan +dec. Avläses i samband med övrig månadsöversyn.	Jan 1,0 dec 0,7	Jan 0,98 dec 0,66
<b>Träning</b>				
2	Engagera	Beläggningsgrad gruppträning % *1		
		- Spin	70%	60%
		- Gruppträning*	40%	40%
4	Engagera/samarbeta	Antal bemannade individuella tränartimmar i gymmet/år/anläggning*2		
		- VK	-	700
		- Ultuna	-	570
		- Ekeby	-	540
		- Fyrishov	-	72
		- Stallet	-	200
<b>Funktionärer</b>				
5	Engagera	Antal ideella timmar utifrån BRP		
		- Gruppträningsledare	9200	10 595
		- Lunchbarnvärdar	2 900	2664
		- Helg och kvällsbarnvärdar	160	160
		- Vårdar	4 500	3807
<b>Ekonomi</b>				
6	Stabil ekonomi	Minimum likviditet % av omsättning	15%	28%
7	Stabil ekonomi	Verksamhetskostnad/medlem (exkl. produkt-kostnader reception och avskrivningar)	2434	2275
8	Stabil ekonomi	Verksamhetsintäkt/medlem (exklusive produktförsäljning reception och övriga intäkter)	2200	2128
9	Stabil ekonomi	Personalkostnad/den totala kostnaden (exkl. avskrivningar)	26%	28,6%

<sup>1)</sup> Antal platser på våra olika gruppträningspass ligger på olika antal beroende på lokal och utrustning (punkt 4). Därför blir total beläggning på gruppträningspass lägre även om det generellt är välbesökta pass.

<sup>2)</sup> Vi har endast räknat med ideella tränartimmar terminsvis. Utöver dessa så är anläggningarna bemannade med anställda tränare 8 h/dag. I verksamhetsplanen för 2022 låg total bemanningsgrad med både ideella och anställda, men dessa behöver särskiljas då det är det ideella engagemanget som vi vill följa upp.

## Totalt antal pass 2022

	Gym	Spin	Grupp- träning	Ute	TOTALT
Ekeby	816	789	1 388	58	3 051
Fyrishov	254	0	1 019	7	1 280
Stallet	252	159	686	21	1 118
Ultuna	794	736	1 898	111	3 539
Väderkvarn	705	1 049	2 601	72	4 427
	<b>2 821</b>	<b>2 733</b>	<b>7 593</b>	<b>269</b>	<b>13 416</b>

2021:12 637

## Totalt antal besökare 2022

	Inpasseringar gym	Deltagare gruppträning
Ekeby	209 357	148 337
Fyrishov	116 027	87 965
Stallet	86 133	72 167
Ultuna	213 576	156 694
Väderkvarn	322 123	219 295
<b>Totalt</b>	<b>947 216</b>	<b>684 458</b>

2021: 784 444

## Vilka var våra medlemmar?

- Ca 44% av medlemmarna var män (2021: 45%)
- Ca 13,5% av medlemmarna var mellan 0 och 19 år (2021: 13,3%)
- Ca 29% av medlemmarna var mellan 20 och 29 år (2021: 31%)
- Ca 17% av medlemmarna var mellan 30 och 39 år (2021: 16%)
- Ca 13% av medlemmarna var mellan 40 och 49 år (2021: 13%)
- Ca 13% av medlemmarna var mellan 50 och 59 år (2021: 13%)
- Ca 13% av medlemmarna var 60+ (2021: 12,5%)

# Friskis&Svettis Uppsalas verksamhetsområden

## 1. Träning

### Viljeinriktning

Vi ska stärka synen på Friskis&Svettis som det självklara träningsalternativet i Uppsala. Det gör vi genom att erbjuda ett kvalitetssäkrat, dynamiskt och varierat träningsutbud som tillfredsställer våra medlemmar och som attraherar nya. Vi arbetar fram vårt träningschema utifrån vår schemapolicy.

Vi ska kunna nå ut till alla människor. Våra gym underhålls och utvecklas ständigt för att vara inspirerande och samtida. Vi ska även uppmuntra spontanitet och när tillfälle ges bedriva träning på oväntade och tillfälliga arenor utanför de egna lokalerna. Vi följer Riks rekommendationer, medverkar och tar initiativ till utveckling av träningsutbudet. Vi frågar efter, lyssnar och tillvaratar funktionärens och medlemmarnas synpunkter och önskemål. Vi följer och är lyhörda för statistiken.

### Omfattar

- Gruppträning
- Gymträning
- Uppföljning
- Kursutbud
- Beställd träning

### *Gruppträning*

#### Aktiviteter:

- Vi erbjuder över 270 gruppträningsspass per vecka.
- Vi lanserade Multifys och Multifys soft.
- Vi lanserade nya pass för Seniorklubben.
- Vi lanserade nya jympan med nivåerna Jympan stol soft, Jympan soft, Jympan och Jympan intensiv.
- Vi har erbjudit löppass: distans och kvalitetspass.
- Vi erbjuder ett flertal temapass under året.
- Vi har erbjudit intropass i Spinning och Step.
- Vi har erbjudit flera FTP-pass under året.



- Sommarträning erbjöds gratis i Stadsparken under hela sommaren även för icke medlemmar.
- Vi erbjöd novemberlovsträning för barn och ungdomar.
- Vi har erbjudit onlinepass på Ultuna, Ekeby och Fyrishov.

### ***Gymträningsutbudet***

#### **Aktiviteter:**

- Vi lanserade Gymtour tonår och Träningskompis tonår
- Vi lanserade Pass på gymmet
- Vi erbjöd flera temapass, både inomhus och utomhus

### ***Uppföljning***

#### **Aktiviteter:**

- Uppföljningsansvarig säkerställde så att alla träningsaspiranter erhöll varsin fadder.
- Uppföljningsansvarig säkerställde så att alla nya ledare blev uppföljda.

### ***Kursutbudet***

#### **Aktiviteter:**

- Vi har arrangerat fyra Börja träna-kurser som vänder sig till träningsovana motionärer och två Juniorfyskurser för barn och ungdomar.
- Vi bjöd in idrottsföreningar till idrottsfysutbildning för knäkontroll.

### ***Beställd träning***

- Vi har erbjudit 20 skolklasser och företag träning.

## 2. Mervärden

### Viljeinriktning

Det ska vara enkelt, inspirerande och förmånligt att vara medlem i Friskis&Svettis Uppsala. Vi jobbar aktivt för att uppfattas som en självklar mötesplats för träning och även som en oas där alla kan fylla på med inspiration och energi genom sociala möten och aktiviteter som erbjuds. Vårt förhållningssätt är präglad av medlemsinflytande och föreningsdemokrati. Hos oss bemöter vi alla med en välkomnande attityd. Vi är en viktig samhällsaktör och samarbetspartner inom träning och hälsa.

### Omfattar

- Föreningsdemokrati och medlemsansvar
- Värdskap och medlemservice
- Samarbeten och medlemsförmåner
- Allmännyttan och samhällsansvar

### Internt

#### Aktiviteter

- Vi lanserade Mitt Friskis
- Vi anordnade en träningsresa till Camp Järvsö där ett 20-tal medlemmar deltog.
- Vi har erbjudit barnvårdsservice lunchtid och helger på tre av våra anläggningar.
- Vi arrangerade Spin of Hope.
- Vi bjöd på uppvärmning på Blodomloppet.
- Vi genomförde MiniRöris i Botan, ett samarbetsprojekt med Uppsala Kommun, då närmare totalt 100 barn jympade loss vid tre tillfällen.
- Vi deltog på Idrottens dag i Knivsta och bjöd på Röris.
- Vi utbildade ett sextiototal pedagoger i Röris.
- Samarbete med Röda korset
- Samarbete med Craft
- Vi har rekryterat plusmedlemmar löpande vid förfrågan.
- Vi lanserade prova på-vecka.
- Samarbete med Aktivt uteliv.
- Vi erbjöd gratis softjympaträning till SFI.
- Vi genomförde en medlemsundersökning.

- Vi hade en värvningskampanj för våra medlemmar. De medlemmar som värvade en kompis och gav motivering till varför Friskis&Svettis Uppsala är det bästa träningsstället i Uppsala fick en månads förlängning av sitt träningskort.

### 3. Organisation

#### Omfattar

- **Personal**
  - Arbetsmiljö
  - Lön och personalförmåner
  - Inspiration och kompetensutveckling
  - Mötesforum
  - Medarbetarskap och ledarskap
- **Funktionärer**
  - Rekrytering
  - Utbildning
  - Inspiration
  - Mötesplatser

#### Viljeinriktning

Vår organisation ska vara anpassad efter verksamhetens behov. Verksamheten vilar på engagemanget hos våra ideella funktionärer och hos vår anställda personal. Vi jobbar kontinuerligt för att bibehålla och stärka gott värdskap hos alla funktionärer och anställda. Vi ska vara en förening som syns och samverkar med Friskis&Svettis övriga föreningar och vara en aktiv part i Friskis&Svettis Riks utvecklingsarbete.

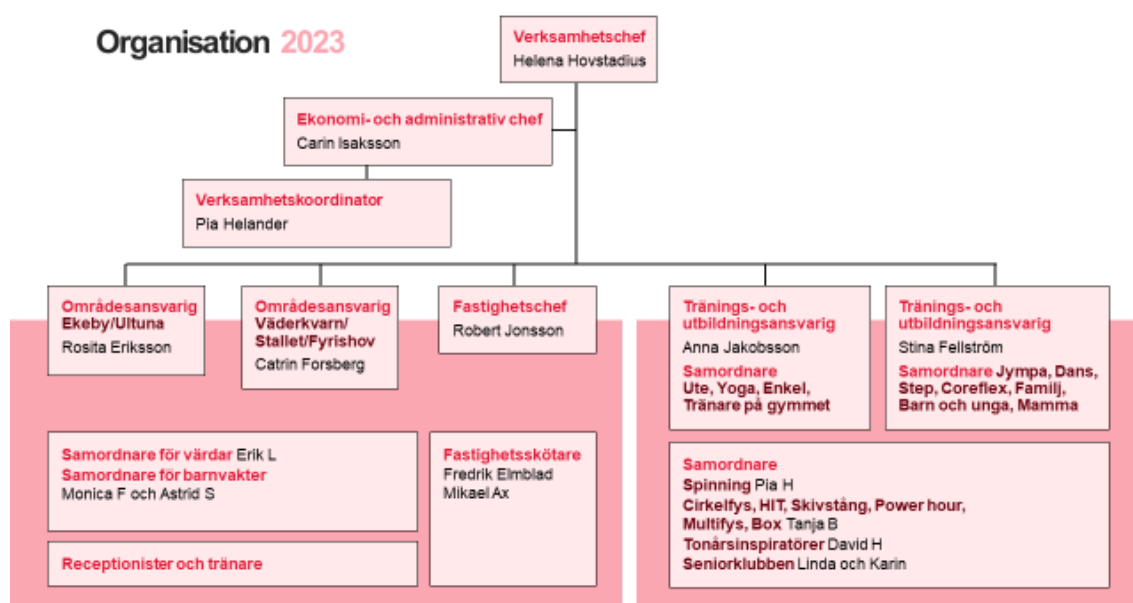
#### Personal

Vi följer arbetsmarknadens lagar och regler och ska vara en attraktiv arbetsgivare där anställda ges möjlighet att utvecklas yrkesmässigt och personligt. Arbetsplatsen ska präglas av öppenhet, inflytande och eget ansvar. Vi strävar efter ett situationsanpassat ledarskap med stor delaktighet i beslut, i syfte att skapa balans mellan resultat och relationer. Medarbetarna ges förutsättningar för och förväntas vara aktiva och ansvarstagande inom sitt område, samt bidra med idéer till verksamhetsförbättringar. Vi samverkar för en god psykisk och fysisk arbetsmiljö och strävar efter att samtliga anställda trivs på jobbet.

## Funktionärer

Vi ska arbeta ambitiöst med utveckling av våra funktionärer och öka lusten och kvaliteten i det ideella uppdraget. Funktionärerna ska i möjligaste mån bli sedda i sina uppdrag. Vi strävar mot mer flexibilitet och dynamik i uppdragen och mot att säkerställa antalet och bredden av funktionärer och deras kompetens. Vi arbetar för att hitta fler konkreta sätt att inkludera funktionärerna i föreningens utvecklingsarbete. Vi ska aktivt jobba för att vidga vår syn på funktionärskap genom att vara öppna, lyhörda och testa nya sätt att skapa engagemang.

## Medarbetarorganisationen



Vi organiserar vår verksamhet utifrån våra medlemmar och funktionärer. Alla medarbetare finns som stöd för att verksamheten ska fungera så bra som möjligt.

Vi genomförde en omorganisation som implementerades vid årsskiftet. Syftet var att skapa en mer decentraliserad organisation där dagliga/operativa beslut ska tas anläggningsnära och all medlemservice ska kunna hanteras på alla anläggningar.

Två områdesansvariga tjänster skapades med ansvar för: **Fyrishov/Stallet/Väderkvarn** respektive **Ekeby/Ultuna**. Områdesansvarig sköter bemanning av reception/gym samt säkerställer den dagliga driften av anläggning.

Tränings- och utbildningsansvarig ansvarar för träningsutbudet inom respektive område och har kontakt med tillhörande träningsfunktionärer. De stödjer anläggningarna i förvaltningen av dagligt träningsutbud. Central roll stödjer föreningens medlems- och bokningssystem samt medlemskommunikation.

Vi har under året haft totalt 26 heltidstjänster fördelat på 37 personer.

## ***Fokus medarbetare***

### **Aktiviteter utbildning/inspiration/möten:**

- VC har arrangerat en halvdagskonferens med alla medarbetare med fokus på arbetsmiljö.
- Vi genomförde en medarbetarundersökning.
- VC har arrangerat en sommarträff och julfest för alla anställda.
- Friskis&Svettis Uppsala har under 2022 varit värd för 11 utbildningar i Friskis&Svettis Riks regi.
- Vi har deltagit på Friskis&Svettis årsstämma och på FKON.
- VC och ordförande deltog på flera workshop och rådslag gällande framtida strategi för Riks.

## ***Fokus funktionärer***

### **Aktiviteter:**

- Flertalet av alla nyrekryterade värdar och barnvakter samt ledaraspiranter har genomgått föreningens Ny funkisutbildning, innehållande workshop om mötet med medlemmen, Friskis&Svettis historia och värderingar samt Första hjälpen-kurs.
- Vi har erbjudit fortbildning i dans/step-inspiration, familjeträning, pass i gymmet, wattutbildning, multifys och multifys-skivstång.
- Vi utbildade 15 helt nya ledare/tränare.
- Alla nyrekryterade funktionärer har fått introduktionsträffar av sina ansvariga kontaktpersoner.
- Alla barnvakter lunchtid har gått HLR för småbarn.
- Alla team har haft vårträffar.
- Ansvarig kontaktperson för värdarna och värdlagledare har säkerställt att värdarna har följts upp vid ett flertal tillfällen.
- Vi hade 116 sökande till att bli värdar, barnvakter, ledare, tonårsinspiratörer och tränare.
- Vi ordnade en Kick-off där cirka 220 funktionärer deltog.
- Vi arrangerade en funkis-AW med live-DJ under våren.
- Vi genomförde en funktionärsundersökning.

## 4. Kommunikation

### Viljeinriktning

Föreningens kommunikation ska präglas av stor transparens och uppfattas som tillgänglig, personlig, avslappnande och intressant. Vi ska med professionalism och varsamhet välja rätt kommunikationskanal vid varje kommunikationstillfälle. All marknadsföring ska genomsyras av våra värderingar och Friskis&Svettis som den bästa mötesplatsen.

### Omfattar

- Marknadsföring och kommunikation med:
  - Personal och funkisar
  - Medlemmar
  - Presumptiva medlemmar
  - Media
  - Beslutsfattare

### Aktiviteter

- Information till medlemmar har skett främst via vår webbplats, bildskärmar i lokalerna, nyhetsbrev och sociala medier.
- Alla nya medlemmar har erbjudits en välkomstbroschyr innehållande medlems- och trivselregler, samt bokningsinformation.
- Alla nya medlemmar har fått ett välkomstbrev.
- Alla medlemmar har fått vårt nyhetsbrev vid fyra tillfällen under året, varav ett handlade om det nya bokningssystemet.
- Alla funktionärer och medarbetare har fått fredagsbrevet var tredje vecka under hela året.
- Vi har under året genomfört ett flertal kampanjer i digitala medier, som Facebook, Instagram och i mobilappar.
- Vi har annonserat i tryckt media, bl a UNT, BIZART, Uppsalatidningen, Heja Uppsala och på stortavlor i Uppsala.
- Vi hade en medlemskampanj "Värva en Friskiskompis" under november.
- Vi fick fler följare både på Instagram och Facebook. Flera funktionärer var engagerade i att skicka in bilder från verksamheten.
- Vi har marknadsfört oss mot nyinflyttade i Uppsala under hösten.
- Vi har samarbetat med Hitta ut, där man letar checkpoints utomhus i sin lokala närmiljö.

- Vi deltog på Seniormässan på Fyrishov, Fritid för alla, samt vid olika studentevenemang.
- Vi har genomfört en medlemsundersökning
- Vi hade en adventstävling på Instagram.
- Vi var med i antidopningsveckan och marknadsförde vårt dopingarbete via våra sociala medier.

## 5. Lokaler

### Omfattar

- Nyetableringar
- Underhåll/reovering
- Städ

### Viljeinriktning

Vi ska sträva efter att våra lokaler är tillgängliga, fräscha och attraktiva mötesplatser, väl anpassade för verksamheten. Anläggningarna ska vara ändamålsenliga och hålla hög kvalitet. Det ska kännas säkert att träna hos oss och vistas i våra lokaler, för såväl medlemmar som funktionärer och anställda. Vi ska ha en utvecklingsplan avseende våra befintliga lokaler samt en lokalstrategi på längre sikt.

### *Nyetablering*

Vi har fortsatt dialog med flera olika byggaktörer om framtida etablering.

### *Underhåll/reovering*

#### Aktiviteter

- Vi installerade en sluss på Stallet för att möjliggöra träning under obemannade öppettider.
- Vi har renoverat gymmet, duscharna och förbättrat ytskikt på VK.
- Vi har återkommande renoverat utrustning på gymmen.
- Vi har renoverat duscharna på Ultuna.
- Vi har haft regelbunden kontakt med Ekeby städ för feedback och genomfört kvalitetskontroller.

## 6. Ekonomi

### Omfattar

- Budget
- Prognoser
- Uppföljning
- Löpande redovisning

### Viljeinriktning

Vi ska ha en ekonomi i balans med tryggad likviditet. Vi ska ha en ekonomiprocess som säkerställer att rapporterna är tillförlitliga. Vi ska kunna förutse verksamheten och agera i tid vid förändringar.

### Resultat

För året 2022 hade vi budgeterat resultat om -11 och utfallet blev -6,4 mkr. Vi omsatte 67 mkr och 96% av pengarna kommer från tränings- och medlemsintäkter.

### Kostnader

<b>Lokalrenovering</b>	1,8 miljoner kr
<b>Hyra</b>	20,3 miljoner kr
<b>Städ</b>	9,5 miljoner kr
<b>Löner/arvoden</b>	20,2 miljoner kr
<b>Utbildning</b>	0,5 miljoner kr
<b>Marknadsföring</b>	1,3 miljoner kr
<b>Riksutgifter</b>	1,4 miljoner kr