

Motion 1

Förbättringar av grupptränings- och träningsmiljö

1. Antal deltagare på passen

Jag har full förståelse för ambitionen att erbjuda ett brett och tillgängligt utbud. Samtidigt upplever många av oss som tränar regelbundet att det i dag är för många deltagare på vissa pass, särskilt när passen innehåller fria vikter, redskap och mer komplexa rörelser.

Detta handlar i grunden om säkerhet, trängsel ökar risken för olyckor och belastningsskador.

2. Ljudanläggningen i både stora och lilla salen

Ljudet upplevs ojämnt och ibland svårt att uppfatta, särskilt i rörelseintensiva pass. Jag föreslår att ljudanläggningen i båda salarna ses över för att säkerställa tydliga instruktioner och jämn ljudbild.

3. Golvet i stora salen

Golvet i stora salen upplevs som mycket hårt, särskilt vid hopp, löpningar och styrkeinslag. Jag önskar att man utreder möjligheten till: mjukare matta, eller andra dämpande åtgärder för att minska belastning på leder och minska skaderisk.

4. Alternativa övningar vid skador

Jag föreslår att det i passen tydligare kommuniceras alternativa övningar för deltagare med exempelvis axel-, rygg- eller mjukdelsskador, så att fler kan delta säkert utan att behöva avstå helt eller hitta på egna övningar.

5. Tydligare tidsangivelser i passen

Det skulle vara en stor hjälp om instruktörerna i högre utsträckning anger hur lång tid som återstår i ett intervall, t.ex. "20 sekunder kvar", "10 sekunder kvar".

Detta ökar tryggheten och gör passen enklare att lägga upp utifrån hur mycket man vill ta i.

6. Markeringar i lilla salen

I lilla salen blir det ofta trångt. Jag föreslår att man markerar platser på golvet för var deltagare kan stå, för att skapa bättre struktur, mer utrymme och ökad säkerhet.

7. Digitala pass vid lunch

När ledarledda lunchpass inte kan erbjudas föreslår jag att digitala pass läggs in i stället, i stället för att inte erbjuda något.

Det är redan praxis i dag att deltagare själva startar pass när personal inte är på plats eller när de är på plats därför bör detta formaliseras.

8. Tydligare instruktioner för att starta digitala pass

När deltagare startar passen själva bör det finnas enkla och tydliga instruktioner på plats i salarna för hur detta görs.

9. **Mer variation i passen**

Passen ändras i dag ungefär var sjätte månad, vilket kan upplevas som en lång tid. Jag föreslår:

- mer variation inom befintliga pass
- mindre, tätare justeringar över tid för att minska monotoni och belastningsskador och samtidigt öka träningsglädjen.

10. **Ventilation och luftkvalitet i salarna**

Luften i salarna upplevs vid flera tillfällen som tung, särskilt under fullbelagda pass.

Detta kan delvis hänga samman med att passen är fullbokade, men jag önskar att:

- ventilation/luftkonditionering ses över i båda salarna, och
- att man säkerställer regelbunden rengöring och underhåll av ventilationssystemet.

God luftkvalitet är viktig både för prestationsförmåga, trivsel och hälsa.

Sammanfattningsvis handlar förslagen om att:

- minska skaderisk
- förbättra träningsmiljön
- öka tillgänglighet och kvalitet i passen

Tack för att ni tar er tid att ta del av förslagen.

Med vänlig hälsning,

Emelie Hedin

20260-01-07



Motion 1 – Styrelsens svar

Friskis&Svettis Örnsköldsvik är medlemmar i paraplyorganisationen Friskis&Svettis Riks vilka ansvarar för bland annat träningsutveckling, träningsformsutbud samt träningsutbildning. Utbildningarna är några av Sveriges bästa och är otroligt välarrangerade utifrån Friskis innehåll och filosofi. Många frågor som denna motion behandlar regleras inom ramen för träningsformsutbildningarna och ingår i strategin för vår verksamhetsutveckling.

Friskis träning ska vara lustfylld och lättillgänglig och karaktäriserad av mångfald och variation när det gäller upplevelser, målgrupper och träningskvalitéer. Filosofin handlar om att det ska vara enkelt att delta och att det är helt okej att medverka utifrån egna förutsättningar och/eller begränsningar. Våra ledare utbildas beroende på träningsformsutbildning i den specifika träningsformens karaktär, känsla, intensitetsnivå, mål, upplägg och ledarstil – allt för att träningen ska kännas Friskis. Givetvis erbjuder rörelsen målgruppsspecifika pass för utvalda målgrupper som barn och familj, tonåringar, äldre eller för personer med funktionsnedsättning men inom övriga segment anpassar motionären sin nivå själv.

Ledaruppgiften är ett ideellt uppdrag där mycket tid läggs ned utanför träningsgolvet för att bygga pass, hitta rätt känsla, karaktär och väl sammansatta övningar. Uppgiften är att förmedla en träningsform utifrån de guidelines eller riktlinjer som finns med möjligheten att sätta en personlig prägel utifrån kommunikation, övningar och musik. Ledarna kan absolut stötta i att föreslå alternativa övningar till enstaka motionärer men är generellt inte utbildade för att kunna besvara eller bemöta fysiska besvär och åkommor. Dessa frågor hänvisas till sjukgymnast eller andra liknande professioner.

Friskis tror på variationen som skapas när ledarna själva bygger passen och leder dem på ett sätt som de är bekväma med. Det skapar per automatik en variation som attraherar olika människor och målgrupper.

Som komplement till våra ledarledda gruppträningspass har föreningen möjlighet att sätta in digitala pass. Dessa är sett till inpasseringshistoriken inte särskilt välbesökta och därav schemaläggs dem inte i någon större utsträckning.

När det gäller frågor om träningsmiljön så ingår detta i vårt systematiska arbetsmiljöarbete att kontinuerligt undersöka, utreda, åtgärda och följa upp. Vi bemannar aldrig passen i större utsträckning än att vi har material till samtliga motionärer eller att det på något sätt skulle överskrida ett maxantal i salarna. Vi ser över våra ljudsystem vid behov och har en kontinuerlig dialog med vår hyresvärd angående vår ventilation.

Golvet är detsamma i stora och lilla salen och är rekommenderat för den typ av verksamhet som bedrivs där. Ett mjukare golv skulle dels öka risken för stukade fötter, dels inte klara de belastningar som det utsätts för med viktskivor, skivstänger, smällar och stötar.

Friskis&Svettis Örnsköldsviks styrelse föreslår årsmötet besluta att med vad som anförts ovan avslå motionen