



# Motioner och motions svar till F&S Stockholms årsmöte 2026

## 1. Underlätta att hitta rätt pass

### Nuläge, problem

Dans fusion-konceptet innebär att varje pass präglas mycket av ledarens stil och musiksmak. Jag upplever att det är mycket viktigare på dessa pass, jämfört med ett jympapass, att hitta en ledare man gillar.

### Yrkande

Dels hade det underlättat om det stod en kort info om varje pass, t ex ("latino", "musikal", "funk" eller dylikt) för att hitta rätt. Dessutom, eftersom det saknas bild på ledare hade det varit bra om ledarens namn fanns med i träningshistoriken så att man kan gå tillbaka och hitta just DET passet. En del ledare har rätt lika namn.

Anna Gustafsson

### Styrelsens svar på motion 1

Styrelsen förstår motionärens önskan om att lätt kunna hitta sin favoritledare i bokningen. För varje träningsform finns specifika upplägg och ramar, inom vilka ledaren har utrymme för sin egen kreativitet. Som namnet antyder är Dans fusion är ett pass som ska innehålla en blandning av olika stilar. Ledaren väljer själv musik och precis som motionären beskriver innebär det att Dans fusion-passen, liksom alla andra pass, präglas av ledarens personliga val av musik och rörelser. Det kan medföra att ledare ibland har flera låtar i samma stil, men det ska alltid finnas en blandning. Det blir då svårt att veta var gränsen ska dras för att ett pass ska anses ha en viss musikstil. Ledarna kan också när som helst byta ut delar av eller hela passet mot nya låtar inom en annan musikgenre.

Att lägga in kommentarer eller extra beskrivningar av pass i bokningen är möjligt, men kräver manuell handpåläggning. Styrelsen ser att det skulle vara svårt att hålla dessa kommentarer uppdaterade allteftersom ledare byter låtar i sina pass. Dessutom följer en sådan beskrivning automatiskt med när ledare vikarierar för varandra, trots att vikarien har annan musik på sitt pass. Ofta sker vikarietillsättningen direkt mellan ledarna, utan att en administratör i föreningen får kännedom om det.

Att få in ledarens namn i träningshistoriken i bokningsappen "Mitt Friskis" skulle kräva app-utveckling av det affärssystem som hela Friskisrörelsen använder. Här har föreningarna en lång lista av önskvärda förbättringsåtgärder och driver på de vi bedömer kommer skapa mesta möjliga värde för så många medlemmar som möjligt.

*Då vi i nuläget inte har tekniskt stöd för att kunna visa ledarens namn i träningshistoriken i bokningsappen hänvisar styrelsen motionären till att vid behov fråga anläggningspersonalen om vilken ledare som ledde ett specifikt pass.*

### **Förslag till beslut**

*Styrelsen föreslår årsmötet besluta*

*att avslå motionen utifrån vad som anförts i styrelsens svar.*

## **2. Uppföljning av ledare**

### **Nuläge, problem**

Jag vet att F&S förr jobbat med kontinuerlig uppföljning av ledare, men jag undrar om det sker på samma sätt idag.

Ibland (sällan, tack och lov) stöter man på ledare som inte följer formen för ett jympapass (uppvärmning, styrka, kondition osv i återkommande intervaller), inte står för ett hälsosamt värdskap ("jag har ont i halsen, men nu kör vi") eller välkomnande klimat ("Är du ny? Då rekommenderar jag inte att du står här framme").

### **Yrkande**

Jag tror att det är viktigt för kvaliteten, för ledares utveckling och för motionärers glädje och trygghet att det sker återkommande uppföljning av och återkoppling till ledare.

Anna Gustafsson

### **Styrelsens svar på motion 2**

*Styrelsen instämmer i att kvalitet, ledarutveckling och ett gott värdskap är viktiga parametrar för att föreningen ska kunna erbjuda medlemmarna bästa möjliga träningsupplevelse. Likaså att stå upp för hälsosamma ideal och inte leda pass vid t ex förkylning eller halsont.*

*Friskis träningsanläggningar är en plats där alla ska känna sig välkomna, oavsett träningsvana. Det är inte ledarens uppgift att bestämma var i lokalen passdeltagarna ska stå.*

*Föreningen gör löpande medlemsmätningar där våra ledare återkommande får fantastiska betyg.*

*Under 2021 påbörjade Friskis Riks ett omfattande arbete med att se över ett "supportpaket" för funktionärer inom hela Friskisrörelsen. Viktiga ingångar i det arbetet var att vi inom Friskis tror att varje ledare vill och kan ta ansvar för sin egen utveckling och att vi ska ha gemensamma arbetssätt som stöd. Det utmynnade i att den tidigare "ledaruppföljningen" under 2023 ersattes av tre nya arbetssätt: check-in samtal med ansvarig i föreningen, grupprefleksion och bollplank. Dessa arbetssätt har de lokala föreningarna sedan dess implementerat på olika sätt, vid olika tidpunkter. I Stockholmsföreningen kommer vi under våren 2026 göra ett omtag kring arbetssätten inom funktionärssupporten för att få igång dem på ett bra sätt i hela föreningen efter samgåendet.*

*Förutom funktionärssupport erbjuds alla ledare och tränare årligen inspiration och kompetensutveckling inom sin träningsform.*

*För varje träningsform finns specifika upplägg och ramar. Inom den ramen har ledaren sedan frihet att själv skapa sitt pass, genom att välja övningar och musik. En viss variation förekommer alltså naturligt, trots att det är samma passtyp. Om du som medlem upplever att ledaren inte håller sig inom ramen för passupplägget så fråga gärna ledaren om det efteråt. Känner du dig inte bekväm med att prata direkt med ledaren går det bra att istället prata med personalen på anläggningen. Vi vill också gärna få veta om du upplever att en ledare uttrycker sig på ett sätt som får medlemmar att känna sig obekväma eller inte går i linje med föreningens värderingar. Då kan vi fånga upp den enskilda ledaren och ha ett samtal kring hur formuleringarna uppfattades.*

### **Förslag till beslut**

*Styrelsen föreslår årsmötet besluta*

*att anse motionen besvarad utifrån vad som anförts i styrelsens svar.*

## **3. Träning i vatten**

### **Nuläge, problem**

Jag har tränat med Friskis/svettis nästan sedan föreningen startades, jag började 1979. Jag har alltid tänkt att jag förebygger problem när jag blir äldre genom att träna. Jag har haft stora problem med klimakteriet och mina knän håller inte längre så bra som jag vill.

Jag har varit en vecka på ett kur-hotell där de bl.a hade en varm bassäng med både ledar-ledda och pass via skärm. Jag tror att många med mig skulle vilja kombinera den vanliga träningen med olika typer av vattenpass.

### **Yrkande**

Jag yrkar på att Stockholms-föreningen i någon av sina lokaler anlägger en bassäng för olika typer av vatten-träning.

Eva Starre Friberg

### **Styrelsens svar på motion 3**

*Styrelsen förstår motionärens önskemål om att föreningen även ska kunna erbjuda vattenträning som ett komplement till Friskis övriga utbud och är väl medveten om vattenträningens positiva effekter.*

*Att bygga en bassäng på någon av våra befintliga anläggningar skulle medföra en oerhört hög byggkostnad per kvadratmeter samt höga driftskostnader över tid. En lokal för bassäng kräver andra förutsättningar än Friskis övriga träning, vilket begränsar vilka lokaler vi skulle kunna vara intresserade av inför en nyetablering med bassäng.*

*Lokalhyrorna i Stockholm är höga och föreningen jobbar därför ständigt med att optimera våra ytor. Ett exempel på det är de multihallar som byggts de senaste åren, som kan nyttjas till både grupp- och gymträning. En simbassäng däremot kräver en stor yta som inte kan användas till annat.*

*Inom Friskisrörelsen har vi ett eget, utvalt träningsutbud och vi utbildar alla ledare och tränare i egen regi. Vattenjympa avslutades i Stockholmsföreningen tidigt 2000-tal, med anledning av kraftigt försämrade tider i de simhallar vi bedrev träningen, i kombination med en liten*

medlemsskara som nyttjade utbudet. Samma utveckling sågs parallellt i andra Friskisföreningar, vilket ledde till att vattenträningen avvecklades i Friskisrörelsens gemensamma utbud omkring 2012.

För vattenträning får styrelsen hänvisa till simhallar och andra aktörer, som har goda förutsättningar att erbjuda det.

### **Förslag till beslut**

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen utifrån vad som anförts i styrelsens svar.

## **4. Skippa papperslappen vid incheckning. Vid kontroll kan man använda typ mobil eller paddd istället**

### **Nuläge, problem**

Miljö. Onödig kostnad. Enklare för motionärer. Jag slänger lappen vid skostället vid grindarna för har ingen lust å hantera papper. Gammaldags. Har annat å tänka på.

### **Yrkande**

Jag yrkar att papperslappen vid inpassage tas bort.

Tuula Axenus

### **Styrelsens svar på motion 4**

Styrelsen förstår och instämmer i motionärens önskemål om minskat användande av papper av miljöskäl. Vår inriktning är att föreningens verksamhet ska bedrivas på ett långsiktigt hållbart sätt, och vi har därför tagit fram en hållbarhetsplan med åtgärder inom en rad olika områden.

Motionären har rätt i att dagens teknik tillåter lösningar som skulle göra att biljetter inte behövs till passen. När vi testat dylika lösningar har vi dessvärre sett att de i praktiken inte fungerat bra, särskilt på pass som blir fullbokade. Våra funktionärer och vår anläggningspersonal har vittnat om stora utmaningar som påverkat medlemsupplevelsen negativt.

Icke desto mindre är motionärens förslag relevant och vi tar det med oss i det arbete som nu pågår för att se över hur inpasseringen ska se ut i framtiden. Vi har i dag 26 anläggningar och vill använda samma incheckningsmetod på alla platser och för alla typer av pass, allt för att ge medlemmarna en konsekvent upplevelse.

En faktor som talar emot att övergå till incheckning via telefon, är att många av våra medlemmar vill låsa in sina telefoner i skåpen i omklädningsrummen för att kunna fokusera helt på träningen utan störningar. Att tvingas ta med mobilen för kontroll av bokningen skulle dessutom skapa utmaningar i form av att kunna erbjuda trygg förvaring av uppemot hundra mobiler i vissa salar.

## **Förslag till beslut**

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen utifrån vad som anförts i styrelsens svar.

## **5. Lock till behållare med trasor**

### **Nuläge/problematik**

Har sett hur vissa kastar använda trasor i behållare med rena. Om den med rena skulle ha ett enkelt lock skulle detta slarvig misstag undviks och man slipper få en svettig trasa att torka med. Vissa tar ut sig så att på sin träningspass att de har inge koll på vad de slänger trasan.

### **Yrkande**

Yrkar för att införa ett enkelt lock på behållaren med rena trasor

Ludvig Klintdahl

### **Styrelsens svar på motion 5**

Styrelsens har förståelse för motionärens önskemål och uppskattar det konstruktiva förslaget om hur det skulle kunna bli ännu lättare att sortera trasorna rätt.

Föreningen utgår idag från de riktlinjer som Friskisrörelsen gemensamt beslutat kring när det gäller anläggningarnas interiör. Det gäller allt från materialval, färgsättning och inredningsdetaljer till hur det ska se ut på våra anläggningar och aktualiseras vid ny/ombyggnationer och renoveringar. Så också vad gäller systemet med trasor. Styrelsen kommer tillsammans med verksamheten verka för utbyte av kärl för trasor så att alla anläggningar har enhetliga färger på kärLEN. Målsättningen är att man som medlem ska känna igen sig när man besöker oss och att vi ska jobba mer likriktat.

På våra anläggningar används idag tunnor för trasor för rengöring av maskiner. Tunnorna har olika färger för rena respektive använda trasor och är tydligt uppmärkta. Tanken är att det därmed ska vara lätt för medlemmarna att göra rätt. Trasorna bör också ligga lite luftigt och utan lock för att hålla fräschören.

Utifrån att vi behöver förhålla oss till Friskisrörelsens gemensamma riktlinjer när det gäller inredningsdetaljer, ser vi inte att denna typ av beslut bör tas på ett årsmöte.

## **Förslag till beslut**

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen utifrån vad som anförts i styrelsens svar.

## 6. Goodiebags

### Nuläge/problematik

Ofta lukar det starkt av svett i omklädningsrum och på träningspass och vissa medlemmar verkar inte känna till hur man uppför sig i gemensamma hygienutrymmen.

### Yrkande

Ge en goodiebag med deodorant och duschcreme till alla som köper årskort, med en informationsbroschyr om hur uppskattat det är med god hygien och regelbunden tvätt av träningskläder, samt hur man förväntas bete sig i Friskis omklädningsrum, dusch och bastu. Vissa tycks helt ha missat detta och stinker redan innan passet börjat. En del bastar med kläder eller rakar sig i dusch. En liten årlig påminnelse verkar behövas. På detta sätt avdramatiseras informationen genom att den kommer tillsammans med en gåva.

Ludvig Klintdahl

### Styrelsens svar på motion 6

*Styrelsen instämmer i att det är viktigt med god hygien i våra gemensamma utrymmen. Som medlem behöver man förhålla sig till föreningens trivselregler, där det bland annat framgår att man ska använda rena träningskläder. Då vi är många som vistas på våra anläggningar behöver vi hjälpas åt att tillsammans skapa en trivsam atmosfär. En åtgärd vi alla kan göra för att bidra till en trivsam träningsmiljö är att prata med andra medlemmar i situationer som kan uppstå kring trivsel eller ta hjälp av personalen på anläggning.*

*Förslaget om en goodiebag är inte dumt, men vi ser inte att årsmötet bör besluta om en årlig goodiebag. Däremot tar vi med oss att det finns ett behov av att återkommande påminna om trivselreglerna.*

### Förslag till beslut

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen utifrån vad som anförts i styrelsens svar.

## 7. Mobilpolicy

### Nuläge/problematik

Jag skriver som medlem för att dela ett förslag som jag tror skulle bidra till en ännu bättre träningsmiljö på Friskis&Svettis Stockholm.

Jag upplever att det allt oftare förekommer att personer pratar i långa samtal i mobiltelefon under sina träningspass. Det blir tyvärr väldigt störande för andra som tränar i samma yta. För många är gymmet en plats där man vill kunna fokusera, koppla bort jobb och vardagsbrus och få lite lugn och koncentration, och då blir det svårt när man tvingas lyssna på någon annans samtal genom hela passet.

Mitt förslag är därför att Friskis & Svettis inför en tydligare rekommendation eller policy: att det självklart är okej att ha med sig mobilen i träningslokalerna, men att telefonsamtal tas utanför – till

exempel i receptionen eller annan avskild yta – om man behöver prata

Jag tror att en sådan riktlinje skulle uppskattas av många och ligga väl i linje med Friskis värderingar om hänsyn och trivsel.

Tack för att ni tar er tid att läsa och för allt arbete ni gör för att skapa bra träningsmiljöer.

### **Yrkande**

Jag yrkar att Friskis & Svettis Stockholm tar fram och kommunicerar en tydlig riktlinje som innebär att telefonsamtal inte ska hållas i träningslokalerna, utan hänvisas till exempelvis reception, omklädningsrum eller annan avskild yta.

Monica Bränn

### **Styrelsens svar på motion 7**

*Styrelsen förstår motionärens förslag angående att ta fram en riktlinje gällande telefonsamtal och var de bäst sker på anläggningen.*

*Mobiltelefoner används idag som ett träningsverktyg för många medlemmar i deras träning vilket gör att mobiltelefoner finns i våra träningsytor. I vissa situationer kan medlemmar också behöva vara tillgängliga för att ta ett samtal.*

*Med detta sagt: Friskis är en plats där många möts, och vi behöver visa hänsyn till att många olika människor ska trivas på våra anläggningar. Här behöver vi alla hjälpas åt för att skapa en positiv träningsupplevelse för alla. Vi tror inte att detta bäst uppnås genom telefonsamtalsförbud i träningsytorna utan genom att vi pratar med varandra i situationer som kan uppstå. Det kan avse störande samtal, men även andra situationer som kan uppstå på våra träningsytor, där många vistas samtidigt. Ett förslag är att använda egna hörlurar, en möjlighet att kunna skärma av från brus och yttre störningar.*

### **Förslag till beslut**

*Styrelsen föreslår årsmötet besluta*

*att avslå motionen utifrån vad som anförts i styrelsens svar.*

## **8. Utbildning i HLR (hjärt- och lungräddning) för intresserade medlemmar**

### **Nuläge/problematik**

Många äldre tränar på Friskis och en händelse inträffade förra veckan på Ringen. Tack vare utbildade medlemmar och anställda i HLR gick det bra för personen i fråga vad jag fått information om.

### **Yrkande**

Jag yrkar på att intresserade medlemmar kan få utbildning i HLR genom Friskis.

Gun-Britt Opheim

## **Styrelsens svar på motion 8**

*Styrelsen har förståelse för motionärens önskemål om att erbjuda utbildning i hjärt- och lungräddning, HLR, till intresserade medlemmar.*

*Värt att känna till är att vi årligen utbildar medarbetare i HLR, samt att alla föreningens funktionärer har möjlighet att ta del av HLR-utbildning via Röda Korset.*

*För de medlemmar som är intresserade av en HLR-utbildning är vår rekommendation att via Röda Korsets hemsida ta del av de kostnadsfria HLR-utbildningar de erbjuder, både fysiskt och digitalt. <https://www.rodakorset.se/forsta-hjalpen/kurser-i-forsta-hjalpen/forsta-hjalpen-och-hjart-lungraddning/?b76894.online=True>*

*För att sammanfatta så har såväl medarbetare som funktionärer och medlemmar tillgång till bra utbildning i hjärt- och lungräddning*

## **Förslag till beslut**

*Styrelsen föreslår årsmötet besluta*

*att anse motionen besvarad utifrån vad som anförts i styrelsens svar.*

## **9-13. Bevara dansvänligt golv och säkerställ fortsatt dansverksamhet på Skanstull**

### **Nuläge/problematik**

På anläggningen i Skanstull finns i dag ett golv som fungerar mycket väl för danspassen och som uppskattas av många dansmotionärer. Det har framkommit att det finns planer eller önskemål om att byta ut golvet till en matta liknande den som används på Friskis anläggning i Skrapan. Den typen av matta är inte optimal för dans, då den påverkar rörelseflöde, fotarbete och belastning på leder negativt.

Danspassen är en viktig del av Friskis utbud och bidrar starkt till den rörelseglädje och variation som föreningen själv lyfter fram som centrala värden. För att medlemmar ska kunna träna varierat behövs anläggningar med olika förutsättningar. Om Skanstull får samma typ av matta som Skrapan riskerar danspassen att försämrans eller försvinna, vilket minskar variationen och tillgängligheten för oss som tränar dans regelbundet.

Det är också av stor betydelse att de dansledare som byggt upp dansverksamheten på Skanstull – Johan, Kennerth och Jennifer – kan fortsätta leda sina pass på anläggningen. De har skapat en stark gemenskap, trygghet och kontinuitet för deltagarna. Deras kompetens och engagemang är en central del av den rörelseglädje som Friskis själva lyfter fram som kärnan i verksamheten. Ett golvbyte som försvårar eller omöjliggör danspassen riskerar även att påverka deras möjlighet att fortsätta leda pass på Skanstull.

Vi är många medlemmar som vill kunna fortsätta dansa på Skanstull och som värnar om att Friskis håller fast vid sina egna principer om rörelseglädje, tillgänglighet och ett brett, varierat utbud.

### **Yrkande**

Jag/vi yrkar att föreningen säkerställer att golvet i danssalen på Skanstull inte byts ut till en matta av samma typ som på anläggningen i Skrapan, samt att anläggningen fortsatt erbjuder danspass på

ett dansanpassat golv och att dansledarna Johan, Kennerth och Jennifer ges möjlighet att fortsätta leda sina pass på Skanstull, i linje med föreningens värderingar om rörelseglädje och varierad träning.

Sandra Rådberg  
Kajsa Heinemann  
Matilda Stannow  
Ulrika Brile  
Pia Börjlind

### **Styrelsens svar på motion 9-13**

*Styrelsen har stor förståelse för motionärernas uppskattning av danspassen på Friskis Skanstull. På anläggningen har vi i dagsläget fyra danspass per vecka. 10 procent av de gruppträningspass som erbjuds i Skanstull kräver ett traditionellt golv, resterande 90 procent av gruppträningspassen genomförs med fördel på ett så kallat gymgolv. Gruppträningen står i sin tur för en fjärdedel av alla besök till anläggningen. Individuell träning i gymmet står för tre fjärdedelar av besöken. Viss gruppträning måste idag genomföras i gymmet, vilket skapar konkurrens om utrymmet.*

*I samband med renovering och omdisponering av träningsytorna under våren kommer även det mycket slitna golvet i gruppträningsalen bytas ut. Anledningen till att slitaget på golvet är stort är att de mest populära passen på Friskis Skanstull är styrkeinriktade pass, där man använder tunga redskap. För bättre hållbarhet behöver ett så kallat gymgolv läggas in, vilket inte är optimalt för dans men för de övriga 90 procenten av passen.*

*Eftersom vi även har en anläggning vid Ringen, som ligger 450 meter bort, med två gruppträningsalar med traditionella golv, som lämpar sig för dans, så vill vi koncentrera dessa pass dit i stället. Vi har erbjudit våra dansledare möjlighet att leda där. Våra gruppträningsledare är ideellt engagerade i vår förening och med det följer att det såklart är frivilligt för ledarna att följa med vid en sådan flytt eller inte. Vi för samtal med berörda ledare för att hitta en så bra lösning som möjligt.*

*Friskis Stockholm värnar om träningsglädje och gemenskap. Vi ser den glädje som gruppträningen skapar i allt från att dansa till härlig musik till att koncentrerat lyfta så tungt man orkar. Friskis Stockholm kommer fortsatt erbjuda danspass till motionärerna inom geografisk spridning från norr till söder.*

*Det är olämpligt att fatta beslut om träningsanläggningars disposition på ett årsmöte eftersom dessa beslut får långsiktiga och kostsamma konsekvenser. Innehållet i vårt utbud och nyttjandet av träningsytorna behöver vara under ständig utveckling för att motsvara både befintliga och potentiella medlemmars efterfrågan. Vi respekterar att medlemmar och ledare ogärna vill ändra sina träningsvanor, men behöver kunna vidareutveckla träningsutbudet på ett hållbart sätt för att tillgodose så många medlemmars intressen som möjligt.*

### **Förslag till beslut**

*Styrelsen föreslår årsmötet besluta*

*att avslå motionen utifrån vad som anförts i styrelsens svar.*

## 14. Bastu till Friskis Årsta

### Nuläge/problematik

Vi är glada över att Friskis ska öppna i Årsta. Dock har vi förstått att det inte kommer finnas någon bastu. Många Årstabor längtar efter en bastu. Det finns tre gym sen tidigare i Årsta men ingen med bastu, därför har många av oss sett extra mycket fram emot Friskis, som vi trodde skulle ha en bastu. Vi har dock förstått att så inte kommer vara fallet, med hänvisning till de få kvadraten. Dock finns det andra gym, tex Skrapan som är ännu mindre och ändå har en uppskattad bastu. Bastun är för många av oss en viktig del av träningen och vi offerar gärna ett par maskiner för att få ha en bastu. Vi tror att det skulle vara välanvända kvadrat att ha en bastu och mycket uppskattat av många medlemmar.

### Yrkande

Vi yrkar på att projektledarna för Friskis Årsta tänker om och planerar in bastu i byggandet.

Johanna Karnhill

### **Styrelsens svar på motion 14**

*Styrelsen har förståelse för motionärernas önskemål om att kunna bada bastu. Anledningen till att bastu inte planeras för på Friskis Årsta är, som motionären är inne på, att anläggningen är ganska liten och vi har prioriterat att få till så mycket träningsyta som möjligt. Idag är dessutom regelverket sådant att en bastu måste vara tillgänglighetsanpassad, vilket kräver en större bastu i förhållande till gymmets övriga ytor.*

*Vi förstår såklart önskemålet om att kunna bada bastu, liksom att helst få tillgång till allt annat som finns på våra alla största gym. Men genom att öppna även lite mindre lokaler, kan vi etablera oss på fler ställen, och finnas tillgängliga för fler, även där det kanske inte finns underlag att driva en anläggning med ett komplett utbud.*

*Med detta sagt planerar vi ändå för ett brett och varierat träningsutbud på Friskis Årsta. Utöver att vi kommer att ha ett toppmodernt, fullt utrustat gym planerar vi för att erbjuda pass som Cirkelfys, Multifys, Jympa, Yoga, HIT, Skivstång, Dans, Coreflex, Seniorklubb, Familjefys och Mammapower. Därtill kommer flera av passen även erbjudas i populära soft-varianter. Vi vill att så många som möjligt ska känna sig hemma hos oss – oavsett träningsvana, ålder eller dagsform. Avslutningsvis: Det är olämpligt att fatta beslut på ett årsmöte om hur vi ska bygga våra träningsanläggningar. De besluten kräver insyn i en rad olika parametrar och en sammanvägning av önskemålen bland såväl befintliga som potentiella medlemmar.*

### **Förslag till beslut**

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen i enlighet med vad som anges i styrelsens svar.

# 15-16. Motion om att följa upp samgåendet av 9 föreningar i en förening som genomfördes under perioden augusti 2023 till november 2024

## Nuläge/problematik

Inledning och sammanfattning

Motionen handlar om att styrelsen uppmanas följa upp och presentera utfallet av samgåendet till en stor förening i relation till de effektmål och ekonomiska mål samt för medlemmar, funktionärer och anställda som framställdes i beslutsunderlaget inför samgåendet.

Omfattningen ska täcka en uppföljning av de viktigaste områdena i beslutsunderlaget:

- Medlemserbjudande
- Funktionärererbjudande
- Organisation
- Ekonomisk analys och planering

Innehåll i uppföljningen

Omfattningen omvandlas nedan till frågeställningar att analysera med förslag till minsta omfång av analysen, mot planen inför samgåendet.

0. Utfallet för de fem effektmål som finns i beslutsunderlaget om samgående

a. Blev det som tänkt och i vilken grad är respektive effektmål uppnått 0-100%

1. Medlemserbjudandet

a. Medlemsutveckling i antal mot plan

b. Faktiska prisjusteringar och andra strukturförändringar mot planerade prisjusteringar

2. Funktionärererbjudandet

a. Utfall i funktionärererbjudandet mot plan, arvoden, övriga förmåner, funktionärsrelationer, fortbildning och träffar mot plan

b. Funktionärsnöjdhet då mot nu. Här räcker inte den enkät som görs löpande utan det krävs specifika frågor som mäter funktionärernas upplevda nöjdhet nu mot då, dvs ett retrospektiv.

3. Organisation

a. Har organisationen för de anställda fallit ut som tänkt?

b. Vilka förändringar har gjorts

4. Ekonomisk analys och planering

a. Vilket är utfallet på viktiga poster i resultaträkningen:

i. Intäkter (volym och pridfaktorer)

ii. Personalkostnader

iii. Funktionärsarvoden/-kostnader

iv. Lokal-/Anläggningskostnader

v. Träningstrustning

vi. Övriga externa tjänster/kostnader

vii. Avskrivningar

Ovan är utöver punkt 2 rimligt att utvärdera för hela föreningen medan 2 bör utvärderas och presenteras uppdelat på var och en av de ingående föreningarna respektive "gamla" Stockholm.

De kan finnas stora lokala skillnader och speciellt viktigt att funktionärer i de ingående föreningarna syns.

Styrelsen uppmanas att göra uppföljningen för 2025 enligt ovan samt på liknande sätt för de kommande åren 2026 och 2027 och presentera på årsmötet efter respektive år.

Syftet med uppföljningen är både lärande och att genomföra åtgärder i de fall effekter inte uppnåtts eller resultatet är dåligt i någon del. Detta som komplement till övrig mätning som görs av medlems- och funktionärsnöjdhet. Eftersom vi är en medlemsorganisation är det speciellt angeläget att vi gör utvärderingen.

Uppföljning av genomförandet av samgåendet

Det är också angeläget att denna strukturförändring utvärderas för att användas i nationella diskussioner om liknande strukturella förändringar i Friskis.

Friskis strategi är att göra föreningarna större. Friskis Stockholm har en unik erfarenhet av en större omstrukturering så för att sprida lärdomar till övriga friskisrörelsen är det intressant att också utvärdera processen inför samgåendet och fram till beslut, samt själva överlåtelsen och "onboardingen" av de föreningar som gick in i den befintliga juridiska personen. Där ingick områden såsom:

- Medlemsdemokrati
- Föreningsjuridik och överlåtelsejuridik
- Förändringsledning och kommunikation
- Överlåtelse
- Onboarding

## Yrkande

att genomföra en årlig uppföljning av resultatet av samgåendet enligt ovan

att sammanfatta lärdomarna från strukturförändringen, både i form av resultatet av samgåendet och utvärdering av processen från idé till genomförande och presentera på kommande stämma för Friskis&Svettis Riks.

Peter Wigert  
Beata Hanner

## **Styrelsens svar på motion 15-16**

*Styrelsen delar motionärernas uppfattning om vikten av att noggrant och utförligt utvärdera det stora sammangåendeprojektet i syfte att dra lärdomar, upptäcka brister och konstatera framgångar.*

*Därför har organisationen, sedan verkställandet av sammanslagningen den 1/11 2024, löpande följt och utvärderat de effektmål och antaganden som sattes inför sammangåendet och som motionärerna referera till i motionstexten.*

*En sammanställning över de övergripande uppföljningspunkterna finns bifogat motionssvaret. Utöver dessa finns en detaljerad ekonomisk uppföljning som behöver hållas internt av sekretesskäl.*

Styrelsen ser därför, mot bakgrund av den omfattande uppföljning som redan sker, inget behov av att addera ytterligare parametrar att följa och utvärdera.

För kommande år avser styrelsen än tydligare integrera effektmålen i verksamhetsplanen då dessa över tid kommer vara relevanta mått för att säkerställa att verksamhet, organisation och budget går i takt med omvärlden och den föränderliga träningsmarknaden. Därtill blir de integrerade effektmålen ett verktyg för att utveckla föreningens ekonomi i en riktning som tillåter föreningen både att utvecklas och vara framtidssäker i enlighet med vår gemensamma strategi tillsammans med Riks.

Integrering av effektmåtten i verksamhetsplanen skapar också en hög grad av transparens då budget och verksamhetsplan presenteras årligen på årsmötet. Uppföljning av föregående års verksamhetsplanen görs också på årsmötet i form av verksamhetsberättelsen samt i årsredovisningarna.

Styrelsen anser därför att de årliga verksamhetsuppföljningar som lämnas vid årsmötet väl motsvarar behovet som adresseras i motionen.

Under 2024 och 2025 har Friskis&Svettis Stockholm vid ett flertal tillfällen presenterat hur vårt sammangående gått till och vilka resultat vi nått i olika forum som Friskis Riks drivit, tex inom ramen för arbetet med Strategi 2028, på VKON och FKON.

Vi har också ställt upp som rådgivare för andra föreningar som arbetat med frågan om sammangående, tillsammans med Riks och enskilt. Detta svarar upp väl mot vad rörelsen efterfrågat i form av redogörelse och dokumentation kring samgåendets effekter och utfall.

Styrelsen ser inget behov av att sammanställa ytterligare dokumentation i den omfattning som motionärerna efterfrågar och vill betona att detaljerad ekonomisk information inte kan lämnas ut av sekretess- och konkurrensskäl.

Se bilaga för mer information.

### **Förslag till beslut**

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att avslå motionen utifrån vad som anförts i styrelsens svar.

## **17. En vitalisering av föreningens värderingsarbete**

### **Nuläge/problematik**

Friskis har sedan starten varit en nyskapare. Vi skapade en modern träningsupplevelse långt innan de kommersiella var där. När de sen förstod blev vi en ideell fläkt i en annars kommersiell träningsvärld. Kollegor i branschen har avundsjukt observerat hur Friskis engagerar och mobiliserar tusentals människor att på fritid och med liten eller ingen monetär ersättning lägga tid på sitt ideella uppdrag. Medlemmarna älskar vad vi är, även om sådant som närhet till träningen styr många val så förstår man och värderar det ideella och det idéburna.

Ingenting är konstant i Friskis, och tur är det, för då hade vi inte varit aktuella och valbara för så många svenskar när de väljer hur de ska träna för livet. Träningen har utvecklats före andra och ibland efter andra.

Det som är och har varit konstant är tron på att ideella krafter, om de får utrymme, vill utvecklas i Friskis och utveckla Friskis. Det är och måste vara det som även framåt är konstant, att vi är en idrottsförening som har en tydlig värdegrund och tro på människor som vill bidra.

I en ideell organisation är värderingar en viktig bryggnings mellan framförallt funktionärer och mellan funktionärer och anställda. I dag för föreningens värderingar en väldigt undanskymd plats i verksamheten. Det får effekt t.ex. i att det har behövts en policy för sociala medier för att hantera tonläget i olika interna kanaler. Det syns också i rekryteringsannonser som är så generiska att de kunde varit vilken träningsaktör som helst.

Kraven från medlemmarna på Friskis är minst lika höga som kraven som tränande svenskar har på andra i branschen. Det finns inget förlåtande i att vi är en idrottsförening. Digitala träningsmöjligheter, appar med bokning och möjlighet att köpa kort, fräscha lokaler m.m. är måsten för att uppfattas som professionella.

Värderingar och deras ord är viktiga. Vill vi fortsätta vara ideella måste det finnas en tydlighet i vilka ord vi använder och en enighet om vad de betyder. Ord som särskiljer oss som ideella står inte i motsatsförhållande till behovet att ha ett allt igenom professionellt och konkurrenskraftigt erbjudande och kunna balansera ideellt med professionellt och resultatorienterat, utan att ha en helt kommersiell målsättning. Det som är skillnaden är att vi kommer från det ideella hållet. Här gör ord skillnad. Så stor skillnad att vi länge var noga med att använda en ordlista när vi skulle förklara oss för omvärlden. Men orden i värderingar som står på en hemsida kommer inte göra någon skillnad. Värderingar måste hållas levande.

## **Yrkande**

Jag yrkar att föreningen ökar sitt fokus på det ideella uppdraget och föreningens värderingar genom att:

- .. ha det ideella och värderingsdrivna som tema och fokus under 2026 och 2027
- .. säkerställa att samlingar med både funktionärer och anställda alltid innehåller något innehåll om värderingarna och vad de innebär
- .. vid lämpliga tillfällen samla ideella och anställda för fördjupade samtal om Friskis värderingar (referens till tidigare arbetssätt med "Svarta boken" och "Vita boken" som användes under sent 00-tal och tidigt 10-tal)
- .. lämna in en motion att Friskis Riks skapar förutsättningar för ett aktivt värderingsarbete genom stödmaterial och upplägg som hela rörelsen kan använda s.

Peter Wigert

## **Styrelsens svar på motion 17**

*Styrelsen är enig med motionären om att värderingar är helt centrala i en idéburen verksamhet som Friskis&Svettis. Styrelsen konstaterar också att dessa frågor har fått stå tillbaka något de senaste åren då fokus har legat på att återbygga medlemsbasen och stabilisera ekonomin efter pandemin och sedan på att framtidssäkra organisationen genom sammangående i regionen.*

*I Friskis&Svettis Stockholm finns över 100 000 medlemmar och cirka 2 200 ideellt engagerade funktionärer. Det är en brokig skara människor med olika normer och de utmaningar som finns i samhället i stort kommer även beröra Friskis&Svettis. Därför är det helt centralt att vi är överens*

om vårt uppdrag, vår idé, våra värderingar och spelregler. Eftersom verksamheten vilar på ideellt engagemang finns det goda skäl att särskilt belysa vad det innebär och vad det ger oss som individer och organisation.

Riks gjorde ett större arbete med rörelsens gemensamma värderingar som fick namnet Röda tråden och som lanserades 2021. Tajmingen blev olycklig då alla föreningar kämpade för sin överlevnad under pandemin och frågan fick därför inte riktigt det utrymme som den förtjänade. Här kan tilläggas att det tidigare säkert sett olika ut hur de 9 föreningarna som gått samman i Stockholmsregionen, har arbetat med värderingarna kopplat till Röda tråden.

Styrelsen konstaterar också att samhällsklimatet har förändrats kraftigt sedan 2021 och att det finns ett behov av att uppdatera materialet och ta tydligare ställning i vissa frågor. Att uppdatera gemensamma ramverk för rörelsen måste få ta tid och därför är en rimlig målsättning att en revidering kan lanseras först 2027.

Trots att fokus i föreningen inte främst legat på dessa frågor har flera värderingsdrivna insatser gjorts under de senaste åren. Några exempel: Vi har drivit opinion mot kroppshets och dopning i både interna och externa forum. Under 2025 har en ny mångfaldsstrategi utarbetats, workshops om mångfald och inkludering hölls på STHLM INSPO i början av 2025 och alla funktionärer ges utbildning i mångfald och inkludering som en del i introduktionen som ny funktionär. Vi har inlett ett samarbete med Fryshuset för att nå ungdomar i socioekonomiskt utsatta områden.

Motionären uttrycker det väl, "...orden i värderingar som står på en hemsida kommer inte göra någon skillnad. Värderingar måste hållas levande."

### **Förslag till beslut**

Styrelsen föreslår årsmötet besluta

att bifalla motionen utifrån vad som anförts i styrelsens svar på motionen, på så sätt att:

- föreningen under 2026 inleder dialog med Riks om att förnya rörelsens värderingsarbete och planerar för ett gediget och långsiktigt införande i Stockholmsföreningen, så snart det nya ramverket finns på plats.
- föreningen med start 2026 bereder utrymme för dialog kring värderingar och samhällsengagemang i planerade utbildningar och träffar med funktionärer och medarbetare.