

IF FRISKIS&SVETTIS NYNÄSHAMN

ÅRSBERÄTTELSE

2024



# SNABBFAKTA OM FÖRENINGEN 2024

**2137st**

(en minskning med 216 st från  
föregående år.)

**medlemmar**

**7%**

(en minskning med 0,8 % från  
föregående år.)

**av Nynäshamns  
invånare**

**58**

(en minskning med 6 personer)

**ideella  
funktionärer**

**04-24**

**ALLA DAGAR**

**20 598**

**besök på gruppträningen**  
(en ökning med 20% från föregående år.)

**58 798**

**gymbesök**

(en minskning med 18% från föregående år.)

**1700 kvm lokalyta**

**varav 1280 kvm  
träningssyta**

**5st anställda**

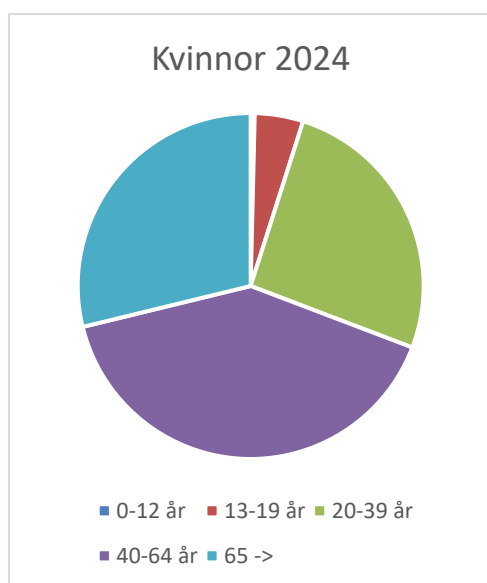
(totalt 300% fördelat på 5 personer)

**79 396 besök**

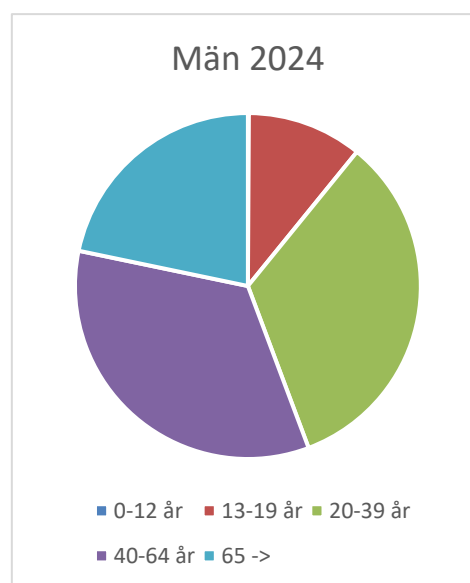
**under hela 2024**

(en minskning med 10% från föregående år)

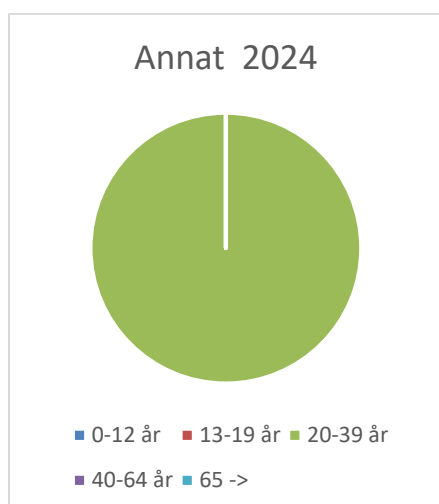
# ÅLDERSFÖRDELNING MEDLEMMAR 2024



Totalt antal kvinnor: 1059 st (1110st)  
Medelålder: 51 år (49 år)



Totalt antal män: 1077 st (1243st)  
Medelålder: 46 år (43 år)



Totalt antal "annat": 1 st (0st)  
\*inom parentes förra årets siffror.

I jämförelse med föregående år har antalet kvinnor minskat med 51 stycken. Vi ser att vi tappar främst i åldersgruppen 13-19. I åldersgruppen 0-12 år har det minskat ordentligt på grund av att vi inte kunnat erbjuda någon träning för denna grupp, men i övrigt är det stabilt.

I jämförelse med föregående år har antalet män minskat med 166 stycken. Minskningen ser vi främst i åldersgrupperna 13-19 år samt 40-64 år. Dock ser i en ökning i åldersgruppen 20-39 år vilket vi främst tror har att göra med den gymsatsningen vi gjorde i augusti.

Vi har vår första medlem som valt "annat"/hen istället för kvinna eller man. Äldsta kvinnan i föreningen var 87 år och yngsta var 11 år. Äldsta mannen i föreningen var 98 år och yngsta var 7 år.

## **FÖRORD**

### **ETT ÅR MED STORA FÖRÄNDRINGAR**

Året har präglats av att förnya och modernisera föreningen och lokalen. Vi har under året satsat stort på lokalen och maskinparken. Vi fortsatte att måla resten av lokalen enligt Riks riktlinjer, vi bytte ut större delen av maskinparken med nya fina maskiner samt renoverade herrarnas duschutrymme och golvet i bastun. Tack vare många års återhållsamhet kunde vi äntligen satsa större då det funnits ett behov av det.

Vi är och ska vara en viktig aktör i samhället, viktiga för Nynäshamns invånare och hälsa är viktigt för var och en av oss och vi ska fortsätta kunna erbjuda träning. Vi har fortsatt haft en stabil styrelse som kan se långsiktigt, anställda som ser verksamheten här och nu och vad som behöver göras på kort sikt. Samt funktionärer som ger det där lilla extra av sin egen tid och sitt engagemang. Allt detta tillsammans med alla medlemmar som fortsätter träna och kommer tillbaka om och om igen, som finns kvar i träning och gillar Friskis.

Tillsammans är vägen framåt.

## FÖRENINGEN

IF Friskis&Svettis Nynäshamn var 2024 fortfarande kommunens största idrottsförening med 2137 medlemmar vilket motsvarar 7% av invånarna (30 579 st). Föreningen startades 1993 och har sedan slutet av 2011 hyrt Träningsverkstan av Sjöfågeln AB. Verksamheten startade i dessa lokaler i januari 2012. Den dagliga verksamheten leddes av anställd personal, som till sin hjälp haft ett stort antal ideellt arbetande funktionärer och en ideell styrelse.

## ANSTÄLLDA

VD **Yvonne Fagerlund** (100 %)

Drift- och Träningsansvarig **Mikael Westman** (100%)

Reception- och Medlemsansvarig **Carin Bergström** (50%)

Anställd per timme i reception **Isabelle Nikander**

Anställd per timme i reception **Emma Cedergren**

## STYRELSEN

Styrelsen har det övergripande ansvaret för verksamheten i föreningen. Styrelsens huvuduppgifter är:

- Strategier och långsiktig utveckling
- Uppföljning av ekonomi och verksamhetsplaner

### Styrelsen har bestått av:

|                    |                             |
|--------------------|-----------------------------|
| Lisbeth Odenhammar | Ordförande                  |
| Mattias Bolt       | Ledamot, ekonomi, fastighet |
| Emma Solander      | Ledamot, sekreterare        |
| Kenneth Johansson  | Ledamot                     |
| Henrik Larsson     | Ledamot                     |
| Rickard Andersson  | Suppleant                   |

Emma Solander och Yvonne Fagerlund medverkade på F&S Riks Årsstämma i Ängelholm 16-17 mars. Alla tre anställda, Yvonne, Micke och Carin samt Emma Solander medverkade på VKON, Verksamhetskonferensen den 12-13 oktober i Stockholm.

## **MEDLEMMAR**

Medlemsantalet minskade med 9% jämfört med 2023, från 2353 året innan till 2137 vid årets slut 2024. Minskningen beror troligtvis i sin helhet på flera aktörer och valmöjligheter inom kommunen.

## **LEDARE OCH TRÄNARE**

Föreningen hade vid vårterminens start i januari sjutton aktiva ledare och vid årets slut arton aktiva ledare. Tre ledare avslutade sina uppdrag och tre nya ledare tillkom.

Under året har tre tränare varit aktiva i föreningen varav alla tre även leder gruppträning. Två tränare leder Seniorsklubben och en av dessa har genomfört ett antal instruktioner.

En funktionärsträff för samtliga funktionärer hölls i februari. Ingen separat ledarträff genomfördes. Träningsansvarig informerade via mail under året om diverse inspirationer och utbildningar.

## **RECEPTION OCH VÄRDAR**

Föreningen hade totalt sexton receptionsvärdar och tjugotre trivselvärdar under 2024. Vi utökade bemannade öppettider på helgerna, kl.9-13 på lördagar och kl.10-18 på söndagar. Vi har haft Trivselvärdar alla kvällar och helger hela året. Under hösten hade vi även Trivselvärdar dagtid alla vardagar. Det har varit svårt att få in fler ideella i receptionen därför har de timanställda tagit fler tider för att kunna bemanna receptionen under alla öppettider.

Värdansvarig under året har varit Carin Bergström med stöttning av VD. Tillsammans har de fortsatt utveckla bland annat arbetsrutiner, pärmar och information till Trivselvärdar och receptionsvärdar. De har också tillsammans genomfört anställningsprocessen av nya timanställda receptionister. De timanställda har sedan fått större ansvar över tid och tagit över vissa arbetsuppgifter. Värdansvarig ansvarar för rekrytering och utbildning av nya värdar.

Vi har under året haft sexton intresserade receptions- och trivselvärdar, varav tolv har börjat som trivselvärd eller receptionsvärd. Totalt har vi haft sexton som avslutat sitt uppdrag.

## **KONTAKTPERSON FÖR ALLMÄNHET/MOTIONÄRER**

Emma C och Isabelle N som arbetat på timme har under året ansvarat tillsammans för att mail som kommer in till [kontakt@nynashamn.friskissvettis.se](mailto:kontakt@nynashamn.friskissvettis.se) blir lästa, skickas till rätt person och/eller besvaras.

## KLÄDER

Inga-Lill Lundqvist som varit klädansvarig i föreningen under många år flyttade från kommunen under 2024. Ansvaret flyttades då över till anställda, Drift- och Träningsansvarig samt Receptions- och Medlemsansvarig. Under året har funktionärer haft möjlighet att komplettera med det som funnits på lager och en del beställningar har gjorts.

## TRÄNINGEN

Under året har utbudet bestått av både gruppträning och individuell träning i gymmet. Gruppträningen fick en träningsnyhet för 2024, Spin soft intervall. Passet blev väl mottaget av medlemmarna.

När sommarschemat drog igång (v.25-34), hade vi ingen parkträning på schemat. I stället erbjöd vi gratis träning och öppet hus på alla måndagar, alla gavs möjligheten att träna utan kostnad under hela dagen både i gym och på gruppträning. Vi hade pop-up containern från Riks på plats under en vecka mellan 9-15 augusti och den var uppställd nere på Nicksta camping. Under denna tid var gymmet stängt pga ombyggnad.

Intro Kurs Tonår genomfördes vid 4 tillfällen under året med totalt 17 deltagare. Utbildning är för 13–15 åringar, som sedan får träna i gymmet på egen hand.

Seniorklubben rullade hela året och är exklusivt endast till de seniorer som har köpt träningskort för Seniorklubben. Vi sålde totalt 146 kort under året, sammanslaget för vår, sommar och höst. På schemat hade vi Cirkelträning, Stol&Styrka och egen gymträning att välja på. Vi samarbetar med PRO och SPF inom Seniorklubben.

Föreningen erbjuder Enkeljympa till personer med funktionsvariation under hela året.

Mini-Röris erbjuds till alla förskolor och barn i kommunen. Vi höll i 25 pass under året.

Friskis&Svettis har nolltolerans mot doping. Vi är vaccinerade mot doping enligt Riksidrottsförbundets (RF) riktlinjer. Genom medlemskapet i RF kan oannonserade dopingkontroller ske alternativt beställer föreningen själv kontrollerna. Syftet med kontrollerna är främst att skicka en tydlig signal till alla medlemmar om var föreningen står i denna fråga. Föreningen blev fortsatt godkänd i sitt arbete mot doping och klarade kraven för att bli ett "100% gym" även under 2024.

Under augusti byttes gymmet ut med både cardio och träningsutrustning. Maskiner köptes in från Nordic Fighter och golvet utökades med gummimatta. Ca 75% av gamla gymmet byttes ut och de gamla maskinerna såldes vidare.

I övrigt bytte vi ut dynor på de maskiner som var i behov av det. Några träningsredskap krånglade eller gick sönder under året och vi tog in utomstående service på en del, men annars lagade vi det mesta själva.



## UTBILDNING OCH UPPFÖLJNING

Det finns ett löpande behov av att säkerställa att det finns ledare till de träningsformer vi erbjuder och vi jobbar aktivt för att rekrytera nya ledare.

Strategin för att rekrytera nya ledare baseras på att intresserade fyller i och lämnar in en intresseanmälan samt att vi delar ut DU-kort till medlemmar som vi tycker skulle passa som tränare/ledare. Vi har även satt upp anslag och lagt ut på hemsidan att vi söker ledare och tränare. Vid en intresseanmälan tar Träningsansvarig kontakt och följer upp med ett informationsmöte.

Under året skedde följande inom utbildningar:

- 1st Löpletare licensierades
- 1st Dansledare licensierades
- 1st Spinledare utbildades

Vi skickade ledare och anställda på följande inspirationstillfällen:

- VKON - VD, TA, RA, Styrelse representant
- Funktionärsresan – VD, TA, RA
- Coachande samtal – RA
- Distans Värdskap i Friskis - RA
- Uppsnack Träning barn & Knatteklubben – VD, TA, Ledare
- Vidareutbildning Cirkelgym – 1st ledare
- Vidareutbildning Service & Sälj handledare – VD, TA, RA, 2st timanställda
- Workshop Live Multifys skivstång – 1st ledare
- Workshop Live Dans & Step explode – 1st ledare

(VD = Verksamhetsansvarig, TA = Träningsansvarig, RA = Receptionsansvarig)

Vi startade upp Fitnessplayer för våra ledare då Friskis Riks gjorde förändringar inom musikstreamingen. De ledare som ville fick ett inlogg och utbildningen gjordes av Träningsansvarig för var och en enskilt och i grupp. Flera av ledarna använder nu Fitnessplayer när de spelar upp sin musik under gruppträningen.

## MUSIK- OCH LJUDANLÄGGNINGAR

Ansvar för musik- och ljudanläggningar är Drift- & Träningsansvarig Mikael Westman tillsammans med VD Yvonne Fagerlund.

Under 2024 har vi gjort två injusteringar och valideringar av ljudanläggningarna, mars och oktober. Det upprättades en plan för inköp under 2022 och framåt. Vi uppgraderade därför musikanläggningarna även under 2024 enligt den planen.

Salen Viksten fick en ny mixer med blue tooth som övriga salar samt en ny processor. Salen Viksten fick också nya högtalare så hela salen är uppdaterad liksom salen Landsort med högtalare Generation 3. Alla fyra musikanläggningsskåp fick nya lås samt sattes det upp överspänningsskydd vid alla högtalare och anläggningar. Ett nytt headset köptes in till Spinsalen.



Hela Friskis&Svettis-rörelsen betalar kollektivt in avgifter till intresseorganisationer som STIM och SAMI för utnyttjandet av upphovsrättsskyddad musik. Detta administreras genom Friskis&Svettis Riks. Kostnaderna fördelas ut bland alla lokala Friskis&Svettis föreningar baserat på medlemsantal.

## IT-MILJÖ

Funktionär Mikael Eklund var IT-ansvarig under 2024.

### Föreningens IT-miljö

Föreningens IT-miljö består av följande huvudkomponenter:

- BRP Cloud
- Microsoft 365
- F&S gemensamma plattformar
- Träningsverkstans datanätverk
- Digital skyltning

### BRP Cloud

BRP Cloud är en molntjänst som ger verksamhetsstöd för viktiga funktioner som:

- Medlemsregister
- Försäljning av träningskort och andra produkter
- Kassahantering
- Schemaläggning
- Passbokning
- Inpassering

Eftersom BRP Cloud är en molntjänst så sker det mesta av det löpande arbetet av leverantören. Föreningens IT-ansvarige har endast ett begränsat ansvar för att säkerställa att datanätverket fungerar samt att uppkopplade komponenter så som taggläsare, biljettskrivare och betalkortsterminaler kan nås av servrarna i molntjänsten.

Planen från Friskis Riks fortsatte under 2024. Alla föreningar använder nu samma system, samma bokningsapp Mitt Friskis och samma träningsapp Friskis GO. Målet är att det ska vara enkelt att bli medlem. Även kortstrukturen ska vara i stort sätt samma i alla föreningar och vår målsättning har varit att följa Riks gemensamma riktlinjer.

### Microsoft 365

Microsoft 365 är en samling molntjänster som inkluderar allmänna lösningar för bland annat följande:

- Datalagring för dokument och annan information
- E-post, personlig och massutskick
- Teams online-möten
- Licenser för Office-applikationer som Word, Excel och PowerPoint

Microsoft 365 är numera en etablerad plattform i föreningens verksamhet. Inga större utvecklingsjobb har genomförts under året.

## F&S gemensamma plattform

Föreningens hemsida finns på F&S gemensamma webbplattform. Friskis&Svettis Riks sätter riktlinjerna för hur hemsidan ska se ut och vi som förening fyller den med vårt innehåll som rör vår förening. Här ingår även den gemensamma appen, Mitt Friskis samt träningsappen Friskis GO.

Den officiella adressen är följande: <https://www.friskissvettis.se/nynashamn>

Det löpande arbetet med att hålla hemsidan uppdaterad utfördes av VD Yvonne Fagerlund. Under 2024 har Riks arbetat med att ta fram en ny gemensam hemsida. Föreningarna har fått löpande information under året och bytet planerades för 2025.

## Träningsverkstans Datanätverk

### Segmentering av nätverket

Hittills har nätverket bestått av ett enda segment dit all utrustning är inkopplad. Med de nya cyberhot som kommit fram under de senaste åren är det inte längre acceptabelt att ha all utrustning kopplad till ett och samma segment ur ett säkerhetsperspektiv.

När all utrustning är kopplad till samma segment finns det inget som kan stoppa en angripare som lyckats hacka en ansluten enhet att fortsätta infiltrera miljön i det dolda. Det kan också räcka med att en privat mobil, som redan blivit hackad, ansluts till WiFi för att skadan ska vara ett faktum.

Tack vare den modernisering av nätverket som gjorts de senaste åren, främst genom investeringen i nätverkssystemet UniFi från tillverkaren Ubiquiti, har nätverket segmenterats.

Segmentering innebär att nätverket delas upp i mindre delar som är isolerade från varandra, såvida inte brandväggen tillåter kommunikation mellan segmenten. Segmentering är en viktig åtgärd för att öka skyddet mot de nya cyberhoten.

### WiFi

WiFi-täckningen har utökats genom att en ny accesspunkt satts upp i Viksten.

Ett WiFi gästnätverk har skapats. Genom gästnätverket får medlemmar som besöker anläggningen möjlighet att koppla upp sin mobil eller andra typer av enheter till nätverket och få Internet-access.

Gästnätverket är planerat att tas i bruk i början av 2025.

## Digital skyltning

Systemet för digitala skyltar är numera en etablerad informationskanal som kompletterar hemsida, sociala medier och annan mer direkt information till medlemmar som besöker Träningsverkstan.

Under 2024 har vi haft en egen lösning med mindre skärmar i gymmet. Här har Riks arbetat för att hitta en gemensam lösning för alla föreningar. Ett samarbete startades med Visual Art där varje förening skulle få ett antal skärmar som sedan kunde användas centralt från Riks håll för att nå ut i alla föreningar med samma budskap samt att varje förening på lokal nivå också kunde sprida egen information till medlemmarna. Planen var att få upp alla skärmar innan årsskiftet i alla föreningar och få igång marknadsföringen vilket också gjordes.

## Sociala medier

Under 2024 har Yvonne Fagerlund samt Mikael Westman haft ansvaret för att hålla våra kanaler på Facebook och Instagram uppdaterad och levande.

## MARKNADSFÖRING

De stora marknadsföringskampanjerna i samband med terminsstarter sker inom ramen för Riks. Genom att samarbeta får vi ett mycket större genomslag. Vi medverkade på kampanjen "Var förberedd" som levererades i olika tappningar under våren och hösten.

Vi fortsatte göra marknadsföring via sociala medier så som Facebook, Instagram, hemsida osv. Vi fanns även på en hel del skyltar runt om i stan där vi lagt ut kampanjer.

Vi erbjöd också enligt tradition ett sommarkort. Vi sålde också Naturpasset via samarbetet med orienteringsklubben.

Under sportlov, påsklov och höstlov hade vi ett erbjudande träna för 40 kr.

Via Friskis Riks och i samarbete med Craft erbjöds alla våra medlemmar 25% rabatt på Craft sortiment, en kampanj under våren och en under hösten.

Via samarbetet med ICA centralt som Riks arbetat fram deltog vi också i fyra ICA kampanjer.

Under året genomfördes ett antal kampanjer med rabatter på våra träningskort och autogiro. Under augusti hade vi ett kanonerbjudande i samband med nya gymparken samt gratis träning under en period. I samband med installationen av nya gymmet erbjöd vi träning i Pop up containern som stod på Nickstabadet, First Camp under en veckas tid.

Vi hade också ett erbjudande "köp ett årskort och träna året ut" under senare delen av hösten.

## EKONOMI

Nynäshamns Redovisningsbyrå skötte föreningens och bolagets ekonomi under 2024. Vår tidigare anställda Annika Nissén var vår kontaktperson som vi hade en tät kontakt med under hela året.

Projekt gym, målning av lokalen samt renoveringen av herrarnas duschrum var tre stora projekt där redovisningsbyrån samt anställda och styrelsen hade tät kontakt kring. Allt för att få till bra lösningar och hålla nere kostnaderna så mycket som möjligt.

När det gäller föreningens ekonomi i övrigt hänvisas till resultat- och balansräkningen.

## AVSLUTNING

Friskis Nynäshamn vill att människor ler när de tänker på träning. Vi erbjuder lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla och vårt mål är att få så många som möjligt i rörelse.

Vi kan blicka tillbaka på ett år där väldigt mycket gjordes. Fokus har varit lokalen och stora investeringar gjordes.

Storsatsningen var gymmet. Vi byte ut 75% av de gamla maskinerna, vi renoverade också herrarnas dusch och bastugolv samt målade färdigt lokalens träningsytor. Stora ekonomiska beslut med ett mål att förnya och utveckla. Vi är en stor aktör och har ett stort ansvar för Nynäshamns invånares hälsa och ska därför finnas kvar även i framtiden. Det är viktigt att vi använder intäkterna med eftertanke, men också vågar att satsa för att nå längre.

Tack vare en stabil styrelse som vågar ta tuffa beslut och anställda som tagit stort ansvar för verksamheten kan vi fortsätta verka för en friskare kommun. Alla ideella funktionärer som har engagerat sig i verksamheten och arbetat ideellt för att få verksamheten att hålla längre har verkligen gjort en stor insats för föreningen. Vi i föreningsledningen är så otroligt imponerade och tacksamma för allt ni gjort under 2024.

Föreningen vill rikta ett riktigt stort tack till alla funktionärer samt medlemmar som fortsatt tränat och gillar Friskis. Det har varit ett bra år där vi kunnat utveckla oss riktigt ordentligt och tagit stora kliv framåt, tillsammans för en tryggare och friskare framtid.

## UNDERSKRIFTER NYNÄSHAMN 2025-04-23

Lisbeth Odenhammar

Mattias Bolt

Henrik Larsson

Emma Solander

Kenneth Johansson