



# Barntillåtet i F&S Stockholms gym för 10-12-åringar i målsmans sällskap

## Sammanfattning

I utredningen har verksamheten undersökt F&S Stockholms befintliga erbjudande för barn 10-12 år, i förhållande till liknande erbjudanden hos två större F&S-föreningar och andra träningsaktörer på marknaden. Vi har frågat medlemmar och medarbetare hur de ställer sig till förslaget samt vilka möjligheter och utmaningar det skulle kunna innebära. Vidare har vi ringat in de åtgärder vi ser nödvändiga för att kunna genomföra förslaget.

## Inledning

Inaktivitet och stillasittande bland barn och ungdomar är ett ökande problem i samhället. Under uppväxtåren är det särskilt viktigt att röra på sig, eftersom det är då vi bygger upp skelett och muskler samt utvecklar motorik, koordination och rörelseförmåga.

Alla barn och ungdomar bör röra på sig varje dag genom lek, spel, sport, transport, idrott eller motion.

Folkhälsomyndigheten (2020) följer Världshälsorganisationens (WHO:s) rekommendationer för fysisk aktivitet från 2010. För att få så stora hälsoeffekter som möjligt är WHO:s rekommendation för barn och ungdomar, 5-17 år:

- Att vara fysiskt aktiva i mer än 60 minuter om dagen (måttlig-intensiv aktivitet)
- Att ägna sig åt pulshöjande aktiviteter minst tre gånger i veckan
- Att ägna sig åt aktiviteter som belastar skelett och muskulatur minst tre gånger i veckan

Regelbunden fysisk aktivitet enligt WHO:s riktlinjer minskar risken att drabbas av:

- Övervikt
- Diabetes, typ 2
- Hjärt- och kärlsjukdomar
- Olika typer av cancer
- Depression

Forskningen visar även att det finns ett positivt samband mellan regelbunden fysisk aktivitet och hälsosamma hjärnfunktioner. T ex kan fysisk aktivitet påverka minne och koncentration positivt.

För att förebygga ohälsa tycker F&S Stockholm att det är viktigt att barn och unga tidigt får en positiv inställning till fysisk aktivitet. Att få till träningen i vardagen kan vara en utmaning. Det skulle föreningen kunna underlätta genom att föräldrar och barn får möjlighet att träna tillsammans i F&S Stockholms gym.

## **Avgränsning**

Utredningen omfattar inte:

- Sänkt åldersgräns på gruppträningspass med redskap (t ex Skivstång, Cirkelfys, Spin etc.)
- Barntillåtet i gymmet för barn under 10 år

## **Bakgrund**

Till F&S Stockholms årsmöte 2019 inkom en motion om att sänka åldersgränsen i gymmet till 10 år, i målsmans sällskap. Förslaget var att barn 10-12 år ska få träna tillsammans med målsman i föreningens gym.

Till F&S Stockholms årsmöte 2020 har två liknande motioner inkommit.

Verksamheten har fått i uppdrag av styrelsen att utreda förslaget inför årsmötet 2020, enligt beskrivningen nedan:

*Styrelsen ger verksamheten i uppdrag att inför nästa år (2020) benchmarka mot Friskisföreningarna i Göteborg och Jönköping där barn får träna med sina föräldrar i gymmet under 13 år samt titta på att gå från "barnförbudet" på anläggningarna till att vara "barntillåtna", med vissa undantag.*

F&S Göteborg och F&S Jönköping erbjuder sedan ett antal år tillbaka barn från 10 år att träna tillsammans med målsman i gymmet och på utvalda gruppträningspass. I dessa två föreningar gäller erbjudandet på samtliga anläggningar utan övriga restriktioner. För att få träna i gymmet och på utvalda gruppträningspass tillsammans med målsman behöver barnet ett eget medlemskap och träningskort. Prissättningen motsvarar ca 50% av ordinarie pris.

Båda föreningarna upplever att det är ett fåtal barn och föräldrar som nyttjar erbjudandet och att det fungerar bra. F&S Jönköping har 90 medlemmar i åldern 10-12 år, att jämföra med 2468 medlemmar i åldern 13-19 år. F&S Göteborg har 272 medlemmar i åldern 2-12 år, att jämföra med 3316 medlemmar i åldern 13-19 år.

Inför sänkningen av åldersgräns i gymmet till 10 år fanns en farhåga i den ena föreningen att barn skulle invadera anläggningarna, något som skulle kunna upplevas störande för andra medlemmar.

Flera andra träningsaktörer på marknaden har liknande erbjudanden, ofta där barnet får träna både i gymmet och på gruppträning tillsammans med målsman. Åldersgränsen skiljer sig något mellan olika kedjor, men generellt gäller att man får träna tillsammans med målsman från 11 år. De flesta erbjuder träning på egen hand från 15 eller 16 år, undantaget Nordic Wellness där åldersgränsen för egen träning är 13 år.

<b>Träningsaktör</b>	<b>Träna med målsman</b>	<b>Pris</b>	<b>Träna på egen hand</b>	<b>Pris</b>
<b>SATS</b>	11 år	50% rabatt av förälderns pris	15 år	20% rabatt av ordinarie pris
<b>Nordic Wellness</b>	11 år	249kr/månad	13 år	249kr/månad
<b>World Class</b>	11 år	249-299kr /månad	15 år	269-319kr /månad
<b>Simhallarna Stockholms stad</b>	12 år	ca 225kr/månad	15 år	ca 225kr/månad
<b>Actic</b>	11 år (utvalda anläggningar)	60% rabatt på ordinarie, bindningsfria medlemskap	16 år	349-599kr/månad (studentpriser)
<b>Puls&amp;Träning</b>	14 år	169-349kr/månad (100kr rabatt/månad på ordinarie pris)	16 år (förutsatt att målsman har)	219-399kr/månad (50kr rabatt/månad på ordinarie pris)

			medlemskap )	
<b>Fitness24Seven</b>	-	-	18 år	199-299kr/månad

## Nuläge

I F&S Stockholm erbjuder vi idag följande träning för barn 10-12 år:

- Barntillåtna pass (6-12 år, i målsmans sällskap)
- Familjefys (6-12 år, i målsmans sällskap)
- Kurser: Träningskola för barn 10-12 år (medlemskap och kursavgift krävs)

Barn upp till 12 år tränar gratis tillsammans med betalande målsman. Barnet har inget eget träningskort eller medlemskap, undantaget vid kurser. Det medför att barnet i dagsläget inte kan säkra en plats på passet genom bokning, samt att föreningen inte får statistik på hur många som nyttjar erbjudandet. I praktiken kan det innebära att maxgränsen för antal deltagare på pass överskrids, eftersom barnen inte registreras.

I F&S Stockholms erbjudande har vi idag inget träningskort för målgruppen 10-12 år.

Från det år barnet fyller 13 år har hen tillgång till hela F&S Stockholms utbud. Det innebär träning på egen hand i föreningens gym och på samtliga gruppträningspass, under bemannade öppettider.

I F&S-rörelsens gemensamma utbud lanserades 2020 nya pass och arbetsätt för målgruppen 10-12 år. Samtliga gäller för träning tillsammans med målsman.

- Barntillåtet i gymmet
- Gruppintroduktion i gymmet – Barntillåtet
- Familjeplaza

Arbetsättet Barntillåtet i gymmet innebär att målsman och barn som fyllt 10 år kan träna tillsammans i gymmet, efter genomgången gruppintroduktion med en tränare. Den enskilda F&S-föreningen avgör om föreningen vill och har möjlighet att ta in de nya passen/arbetsätten för barn 10-12 år i sitt utbud. Varje förening avgör även omfattningen av anläggningar/dagar/tider för barntillåtet, utifrån vad föreningen kan hantera på ett bra sätt.

## Insikter

I utredningen har det varit viktigt för verksamheten att ta reda på hur medlemmar och medarbetare ställer sig till förslaget samt vilka möjligheter och utmaningar det skulle kunna innebära ur deras perspektiv. Vi har därför valt att genomföra:

- En enkät till medlemmar
- Workshoppar med anläggningspersonal

### Enkät till medlemmar

En enkät har skickats ut till 2000 av föreningens medlemmar. Vi har fått 334 kompletta svar, vilket motsvarar en svarsfrekvens på 16,7%. Av respondenterna uppger 60% att de tränar gruppträning i sal och 72% att de tränar individuellt i gymmet. Totalt ställer sig 50% av respondenterna positiva och 50% negativa till förslaget. Bland respondenterna har vi fått en snedfördelning inom provgruppen, då endast 11% av samtliga respondenter uppger att de har barn i eller strax under åldersspannet 10-12 år. Gruppen av respondenter med barn 10-12 år är därför alldeles för liten för att kunna dra några generella slutsatser av deras svar.

	<b>Positiva till förslaget</b>	<b>Negativa till förslaget</b>	<b>Andel av totala antalet respondenter</b>
Medlemmar <b>med</b> barn i åldern 10-12 år (eller strax under)	55,5%	44,5%	11%
Medlemmar <b>utan</b> barn i åldern 10-12 år (eller strax under)	49,3%	50,7%	89%

En rimlig hypotes var att medlemmar med barn i berörd åldersgrupp skulle ställa sig positiva till förslaget i mycket högre utsträckning än medlemmar utan barn i åldersgruppen. Utfallet blev dock ett annat då 44,5% av de med barn 10-12 år ställer sig negativa till förslaget och hela 94% svarar att det inte är troligt att de skulle nyttja erbjudandet om det infördes. Endast 15 personer (knappt 5% av samtliga respondenter) svarar att erbjudandet skulle underlätta för dem att få till sin egen träning.

Den större gruppen av respondenterna (89%), som inte har egna barn i eller strax under åldersspannet 10-12 år, ger en bättre bild av vad som skulle kunna vara ett generellt ställningstagande i frågan och mottagande vid eventuellt genomförande. Inom den gruppen är fördelningen i stort sett lika mellan de som är positiva och de som är negativa till förslaget. Svaren från den grupp som är positiva till förslaget (och inte själva har barn i åldersspannet) har säkerställts genom att titta på deras åldersfördelning och att de faktiskt tränar individuellt i gymmet. Det gör att vi kan utesluta att de är positiva till förslaget för att det inte skulle påverka dem direkt, vilket det troligtvis skulle göra. Bland de som är negativa till förslaget (och inte själva har barn i åldersspannet) visar svar på senare frågor i enkäten att många ändå kan tänka sig erbjudandet på begränsade anläggningar, dagar och tider. Absolut negativa till förslaget är 21% av samtliga respondenter, som svarar att det aldrig borde vara tillåtet för 10-12-åringar att träna tillsammans med målsman i föreningens gym.

Slutsatser av resultatet från enkäten:

Svaren i enkäten ger oss inte någon tydlig vägledning, då hälften av respondenterna är positivt inställda till förslaget och den andra hälften är negativa. Enkäten ger delvis svar på i vilken omfattning respondenterna ser att vi skulle kunna erbjuda barntillåtet för 10-12-åringar i föreningens gym. Det kvarstår att närmare utreda var och när erbjudandet skulle kunna gälla, för minsta negativa påverkan på befintliga medlemmar. De önskemål om dagar och tider som de negativt inställda respondenterna förordar behöver vägas emot dagar och tider då det är rimligt att anta att föräldrar och barn skulle ha möjlighet att träna tillsammans.

Skulle resultatet bli att säga nej till förslaget blir (utifrån enkätens svar) inte så många direktberörda. Medlemmarna i den grupp på 49,3% som är positiva till förslaget men inte själva har barn i åldersspannet påverkas inte i sin egen träning. Däremot kan de tycka att det är synd utifrån en sakfråga och ett samhällsmässigt ställningstagande kring motion hos barn och unga.

Skulle resultatet bli att säga ja till förslaget är det möjligt att dra slutsatsen att föreningen skulle möta efterfrågan hos en relativt liten del av medlemmarna och deras specifika behov.

Det som är svårt att utläsa av enkätens utfall, med anledning av snedfördelningen, är om ett införande av förslaget skulle skapa ett större missnöje hos de medlemmar som inte direkt berörs av fördelen, än vad vinningen hos de faktiskt berörda medlemmarna blir.

### Workshoppar med anläggningspersonal

Insikter från workshoppar med anläggningspersonal visar att det finns en oro att gymmiljön blir stökig då barn vistas i gymmet, vilket skulle kunna medföra att befintliga medlemmar väljer en annan träningsaktör. Skaderisken lyfts också fram, både utifrån att barnen kan ha felaktig teknik i sin egen träning och att gymmiljön innebär att man tränar tillsammans med andra. Fria vikter, tung utrustning och maskiner innebär att man behöver vara uppmärksam och ha ett visst konsekvenstänk.

Möjligheter man ser med förslaget är att barn som tränar, tidigt kan få med sig en god vana och bli friskare som vuxna. Det skulle kunna medföra att barnen får möjlighet att lära sig

träningssupplägg, teknik, bekanta sig med gymmiljön och hur man beter sig på träningsanläggningen tillsammans med målsman. En bra "inskolning" som skapar trygghet, inför att de som tonåringar börjar träna i gymmet på egen hand. F&S Stockholm kan bli ett komplement för 10-12-åringar till andra idrotter och föreningar. Förslaget skulle dessutom kunna underlätta för föräldrar att träna och bidra till mångfald, genom att olika generationer tränar på samma arena.

För att genomföra förslaget anser man det nödvändigt att se över föreningens kortstruktur, vad som ska ingå i erbjudandet och prissättning. Verksamheten behöver säkerställa vad försäkringen täcker (och om något behöver omformas där) samt utforma tydliga avtal, villkor och trivselregler. Vidare behöver vi se över vilka tekniska förutsättningar som finns för inpassering och träningsstatistik, definiera målsman och hur många barn per vuxen medlemmen skulle få ta med sig. Fler nödvändiga åtgärder är att titta på vad som ska gälla för motionärer med Bruce-abonnemang och se över om någon åldersregel i omklädningsrum ska införas, som det finns på t ex simhallar.

För att kunna erbjuda den obligatoriska gruppintroduktionen för föräldrar och barn behöver föreningen säkra tillräckliga tränarresurser. Eventuellt behöver nya tränare rekryteras och utbildas, alternativt behöver befintliga funktionärer internrekryteras och fortbildas för uppdraget. Det är i nuläget osäkert hur stort intresset bland befintliga funktionärer är.

För att ta reda på hur stort intresset för erbjudandet bland medlemmarna faktiskt är, och hur det skulle fungera i praktiken, är det önskvärt att först testa på någon eller några anläggningar.

## **Slutsats**

Ur ett samhällsperspektiv ställer sig F&S Stockholm positiva till förslaget. Det är en möjlighet för föreningen att förebygga ohälsa, bidra till att barn och unga tidigt får en positiv inställning till fysisk aktivitet och underlätta för föräldrar och barn att träna tillsammans.

Erfarenheter från F&S Göteborg och F&S Jönköping vittnar om att erbjudandet i dessa föreningar fungerar väl och att det är ett fåtal medlemmar som nyttjar möjligheten att träna tillsammans med sina barn 10-12 år. Risken för att det ska påverka befintliga medlemmar på ett negativt sätt tror vi därför är relativt liten.

Flera andra träningsaktörer på marknaden har liknande erbjudanden, ofta där barnet får träna både i gymmet och på gruppträning tillsammans med målsman. Vi tror att implementering av förslaget vore en bra väg framåt även för F&S Stockholm.

En rad tekniska, administrativa och praktiska delar återstår att få på plats innan det är möjligt att genomföra förslaget. För att ta det arbetet vidare ser verksamheten att en arbetsgrupp behöver tillsättas. Det handlar t ex om att ta fram lösningar för:

- Erbjudande och prissättning (ev. inkludera barntillåtna pass och Familjefys för barn 6-9 år)

- Kortstruktur (Familjekort eller Juniorkort med koppling till målsmans träningskort)
- Passbokning och inpassering (till rätt anläggningar, dagar, tider och aktiviteter)
- Utredda var och när erbjudandet ska gälla
- Avtal och villkor
- Resurser – rekrytera och rusta tränare med rätt kompetens för att guida barn i gymträning

### **Rekommendation**

Verksamhetens rekommendation är att testa barntillåtet i gymmet för 10-12 -åringar i målsmans sällskap på någon/några anläggningar för att kunna utvärdera utfallet.

Med anledning av de omfattande omprioriteringar verksamheten har behövt göra till följd av Covid-19, har tidplanen för att påbörja testet behövt flyttas fram.