



UPPSALA

VERKSAMHETSBERÄTTELSE

2021



2021: Hålla i och hålla ut.

2021 har fortsatt präglats av pandemin. Vi blev 25 339 medlemmar vilket är en minskning med 22 procent sedan före pandemin.

Föreningen har löpande under året anpassat hela sin verksamhet utifrån pandemilag och rådande direktiv från Folkhälsomyndigheten. Det har inneburit stora begränsningar i tillgänglighet med reducering av antalet träningsplatser samt utglesning av träningschema. Vi gick in i 2021 med sju färre tjänster och personalen fick lägga om sina arbetsschema och har fortsatt vara flexibla i sina arbetsuppgifter. Föreningen har fått ekonomiskt stöd både från hyresvärdar och RF. Detta har tillsammans med alla kostnadsbesparingar i hög grad bidragit till en stabil likviditet.

Efter sommaren när restriktionerna temporärt lättade såg vi fram emot och planerade för en höst där vi kunde få komma igång ordentligt med verksamheten. Vi såg att flera medlemmar började återvända, men en viss oro kvarstod i att komma in och träna tillsammans med andra. På slutet av året så fick vi återigen ställa om med att begränsa antalet platser då 10 kvm regeln återinfördes.

Vi har tack vare våra funktionärer och anställda än dock kunnat erbjuda över 200 träningspass i veckan; både utomhus, inomhus och digitalt. Vi har fått kvitto från ett flertal besök från Länsstyrelsen att de anpassningar vi har gjort har säkerställt trygg träning hos oss.

Vi har genomfört flera Börja träna-kurser, utvecklat vårt pop up-koncept, kommit igång med vår fina barnvaktsservice och på slutet av året kunde vi genomföra Spin of Hope som är ett populärt och viktigt event.

Utifrån den medlemsundersökning som vi genomförde förra året så fick vi höga betyg gällande att känna sig välkommen på anläggningarna och att få ett positivt bemötande av personal och värdar. Över 90% av våra medlemmar gav högsta betyg. Vi fick också höga betyg gällande vårt träningsutbud och kompetensen hos våra ledare och tränare, att föreningen erbjuder bra medlemservice.

Ett stort och varmt tack till alla som fortsatt att hålla i och hålla ut under denna utmanande tid. Vi är och gör Friskis tillsammans!

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 2021 har vi fortsatt att arbeta utifrån den verksamhetsplan som vi skapade 2020, med sikte på Riks strategi 2022 och våra lokala mål. Vi har dock kontinuerligt fått revidera om verksamhetsplanen p g a pandemin.

Verksamhetsplanen baseras på:

- Friskis&Svettis ändamål, verksamhetsidé, värderingsområden och vision.
- Friskis&Svettis gemensamma långsiktiga mål, utvecklingsområden och våra strategiska förutsättningar.
- Friskis&Svettis resultatmål 2021.
- Friskis&Svettis Uppsalas sex verksamhetsområden med varsin viljeinriktning.

Personal

Ledningsgrupp

Helena Hovstadius	VC/Verksamhetschef
Carin Isaksson	AC/Administrations och ekonomichef
Anna Jakobsson	TC/Träningschef
Stina Fellström	UK/Utvecklingskoordinator
Robert Jonsson	LC/Lokalchef

Team Träning

Anna Jakobsson	TC och ansvarig för enkelträningen
Stina Fellström	UK och ansvarig för jympa/dans/step/barn och tonår/mamma
Tanja Bergström	Ansvarig för styrkebaserad gruppträning
Catrin Forsberg	Ansvarig för gym
Pia Helander	Ansvarig för spinning
Viveka Ekholm	Träningskoordinator
Tränare	

Team Medlemsservice/Administration

Pia Helander	EA/Ekonomiansvarig
Annika Emanuelsson	Ekonomiassistent
Rosita Eriksson	MSA/medlemsserviceansvarig
Receptionister	

Team Lokaler

Fastighetsskötare

Total tjänstgöringsgrad: 28 heltidstjänster

Valberedning

I samband med årsmötet 15 april 2021 valdes följande till valberedningen:

- **Samman kallande:** Christina Frimodig
- **Ledamöter:** Ann Lindberg och Sara Stiernström

Styrelse

I samband med årsmötet 15 april 2021 valdes följande till styrelse:

- **Ordförande:** Claes-Göran Bernbäck
- **Nya ledamöter:** Gunnel Siegfrid
- **Sittande ledamöter:** Mats Högberg, Ulf Wibåge, Louise Ramberg, Emma Ytterström, Martin Hansson

Resultatmål och nyckeltal

Friskis&Svettis Uppsalas resultatmål 2021

			Utfall	Mål 2021
	Medlemmar			
1	Växa	Medlemsantal	25 339	–
2	Engagera/växa	Totalt antal träningstillfällen/år	784 442	–
	Marknadsföring			
5	Synas	Följare på Facebook	7 700	8 500
6	Synas	Följare på Instagram	3 200	3 500

Nyckeltal 2021 visas på nästa sida

Friskis&Svettis Uppsalas nyckeltal 2021

			Utfall	Mål 2021
Medlemmar				
1	Växa	Antal giltiga träningskort/medlemmar i jan + dec. Avläses i samband med övrig månadsöversyn.	jan 0,93 dec 0,72	Jan 1,0 dec 0,75
2	Växa	Antal nya medlemmar (som inte var medlemmar fg år)	5 692	–
Träning				
3	Engagera	Beläggningsgrad gruppträning % ¹		
		- Spin	74%	70%
		- Gruppträning	64%	40%
4	Engagera/samarbeta	Antal bemannade individuella (ideella) tränartimmar i gymmet/år/anläggning:		
		- VK	576	–
		- Ultuna	940	–
		- Ekeby	342	–
		- Fyrishov (inkl. rep.)	252	–
		- Stallet (inkl. rec.)	464	–
Funktionärer				
5	Engagera	Antal ideella timmar (på golvet), utifrån BRP		
		- Gruppträningsledare	Ca 8 000	–
		- Lunchbarnvårdar	850	–
		- Helg och kvällsbarnvårdar	242	–
		- Vårdar	4 105	–
Ekonomi				
6	Stabil ekonomi	Minimum likviditet under året av % av omsättning	² 25%	15%
7	Stabil ekonomi	Verksamhetskostnad/medlem (exkl. produkt-kostnader rep. och avskrivningar)	2 305	2 245
8	Stabil ekonomi	Verksamhetsintäkt/medlem (exklusive produktförsäljning reception och övriga intäkter)	2 125	2 230
9	Stabil ekonomi	Personalkostnad/den totala kostnaden (exkl. avskrivningar)	35%	33%

¹⁾ 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. Under 2021 har vi fått minska ned med antal platser så då blir beläggningshögre.

²⁾ Vi fick cirka 10 miljoner i ekonomiskt stöd (hyreslättnad, stöd från RF, korttidspermitteringar)

Totalt antal pass 2021

	Gym	Spin	Grupp- träning	Ute	TOTALT
Ekeby	924	979	1158	125	3 186
Fyrishov	164	0	1074	87	1 325
Stallet	271	172	693	20	1 156
Ultuna	700	770	1156	305	2 931
Väderkvarn	610	1125	2132	210	4 077
	2669	3046	6186	747	12 675

Totalt antal besökare 2021

Ekeby	184 258
Fyrishov	96 970
Stallet	44 559
Ultuna	182 221
Väderkvarn	276 375
Totalt	784 383

2020: 936 717

Vilka var våra medlemmar?

- Ca 45% av medlemmarna var män (2020: 43%)
- Ca 13,3% av medlemmarna var mellan 0 och 19 år (2020: 12,3%)
- Ca 31% av medlemmarna var mellan 20 och 29 år (2020: 31%)
- Ca 16% av medlemmarna var mellan 30 och 39 år (2020: 16%)
- Ca 13% av medlemmarna var mellan 40 och 49 år (2020: 13%)
- Ca 13% av medlemmarna var mellan 50 och 59 år (2020: 13%)
- Ca 12,5% av medlemmarna var 60+ (2020: 15%)

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 funktionärers och medlemmars synpunkter och önskemål. Vi följer och är lyhörda för statistiken.

Omfattar

- Gruppträningsutbud
- Gymträningsutbud
- Uppföljning
- Kursutbud
- Beställd träning

Gruppträningsutbudet

Aktiviteter:

P g a pandemin och restriktioner så har antal pass/vecka varierat under året. Det har varit ett stort arbete med att anpassa schema och vår träning mot coronasäkrat upplägg och genomförande. Vi fick glesa ut vårt träningschema så att vi hade 30 minuter mellan varje pass. Vi har satsat mycket på vår uteträning med i snitt cirka 20 pass per vecka.

- Vi lanserade stavfys för seniorklubben
- Vi fortsatte med pop up-pass för att möta våra medlemmar där de bor.
- Vi har erbjudit löppass: distans och kvalitetspass.
- Vi erbjöd ett flertal Temapass under året: bland annat MTB-cykling, schlager, Avici, Queen.
- Vi har erbjudit flera maxpulstest under året.
- Sommarträning erbjöds anläggningsnära för medlemmar samt gratis i Stadsparken även för icke-medlemmar.
- Vi har erbjudit onlinepass på Ultuna, Ekeby och Fyrishov.
- Vi erbjöd i början av året livepass från vårt instagramkonto.

Gymträningsutbudet

Aktiviteter:

- Vi lanserade Gruppintroduktioner för barn och ungdomar med föräldrar
- Vi utbildade två kullar med tonårsinspiratörer
- Vi erbjöd flera TMI och 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 tre Börja träna-kurser som vänder sig till träningsovana motionärer och två Träningskolor för barn.

Beställd träning

- Vi har p g a pandemin ej tagit emot skolklasser och företag.

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 återupptog vår barnvårdsservice lunchtid och helger på tre av våra anläggningar från och med september.
- Vi utökade vår barnvårdsservice på VK på måndagskvällar.
- Vi arrangerade Spin of Hope och samlade ihop 39 900 kronor till Barncancerfonden.
- Vi genomförde MiniRöris i Botan, ett samarbetsprojekt med Uppsala Kommun, då närmare totalt 100 barn jympade loss vid tre tillfällen.
- Vi genomförde Mini-Röris on tour.
- Samarbete med Röda korset
- Samarbete med Craft
- Plusmedlem!

Externt

Aktiviteter

- Vi deltog på "Fritid för alla" dagen på KFUM Alnäs, en mäsas som riktade sig till personer med funktionsnedsättning.

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.

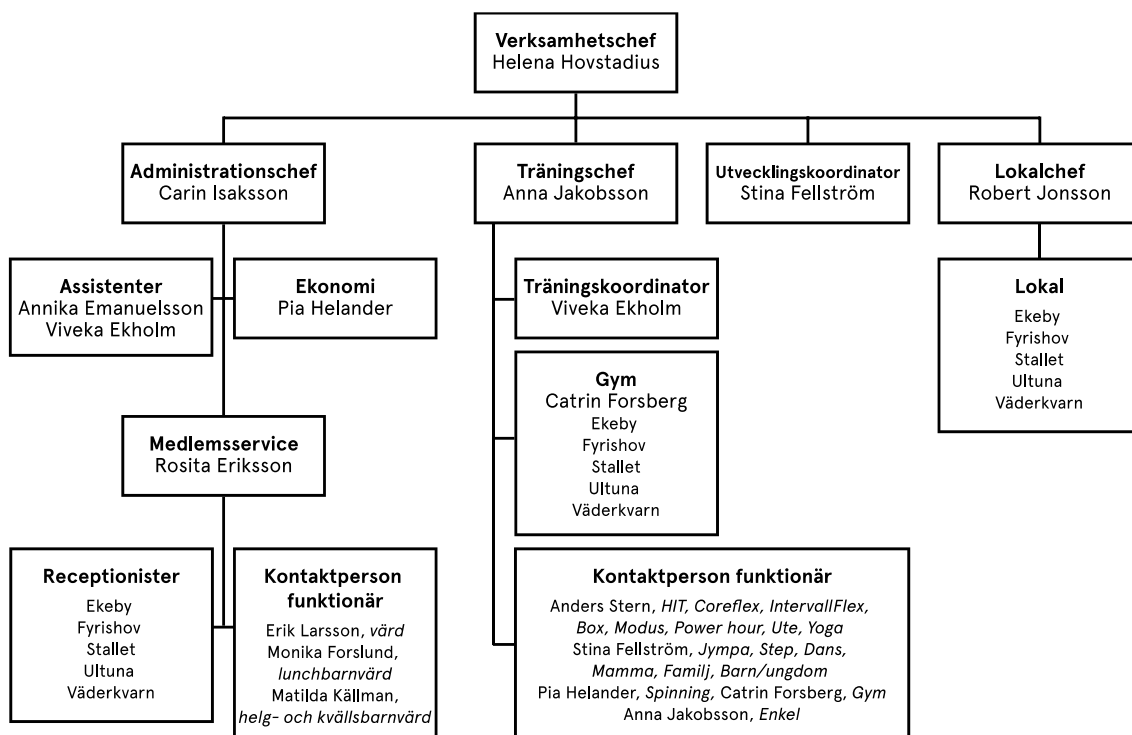
Personal

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 situations anpassat 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



Funktionärskåren är uppdelad utifrån vilken träningsform de leder, om de är individuella tränare eller om de är värd/barnvård. Varje team har en ansvarig kontaktperson med ansvar för sammanhållningen, att funktionärerna trivs och för att skapa utvecklings- och inspirationstillfällen. Arbetet sker i samråd med verksamhetschefen.

Våra medarbetare är indelade i områdena medlemsservice, ekonomi, administration, träning och lokaler.

Operativa beslut i föreningen tas i ledningsgruppen som består av verksamhetschef (VC), administrativ chef (AC), lokalchef (LC), träningschef (TC) och utvecklingskoordinator (UK). Verksamhetschefen har det yttersta ansvaret.

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

Vi har under året minskat våra receptionstjänster med sju heltider. Vi har även omfördelat våra resurser från kansliet till gym/reception.

Fokus medarbetare

Aktiviteter utbildning/inspiration/möten:

- VC har arrangerat en halvdagskonferens med alla medarbetare med fokus på framtida organisation.
- Friskis&Svettis Uppsala har under 2021 varit värd för sju stycken utbildningar i Friskis&Svettis Riks regi.
- Vi har deltagit på Friskis&Svettis digitala årsstämma och på digital Verksamhetskonferens.

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 Utefys, multifys, gymträning och en stor satsning på nya jympan.
- Vi utbildade 12 tonårsinspiratörer samt tre handledare.
- Vi utbildade 10 helt nya ledare/tränare.
- Alla nyrekryterade funktionärer har fått introduktionsträffar av sina lagledare/ansvariga kontaktpersoner.
- Alla team har haft både digitala träffar och merparten har även haft fysiska träffar när restriktionerna lättade på sommaren.
- Ansvarig kontaktperson för värdarna och värdlagledare har säkerställt att värdarna har följts upp vid ett flertal tillfällen.
- Vi hade 120 sökande till att bli värdar, barnvakter, ledare och tränare. Av dessa rekryterade vi 16 ledare och individuella tränare, 7 helgbarnvärdar, 16 värdar.
- Vi ordnade en Kick-off utomhus där cirka 150 funktionärer deltog.
- Vi arrangerade tillsammans med Riks Friskisboosten då både ledare från hela landet samt våra egna ledare deltog.

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

- Vi fick fler följare både på Instagram och Facebook. Flera funktionärer var engagerade i att skicka in bilder från verksamheten.
- Alla nya medlemmar har fått ett välkomstbrev och erbjudits en välkomstbroschyr innehållande medlems- och trivselregler samt bokningsinformation.
- Alla funktionärer och medarbetare har fått fredagsbrevet var tredje vecka under hela året.
- VC har ombesörjt att alla medlemmar erhållit nyhetsbrev vid fem tillfällen under året. Flertalet nyhetsbrev har innehållit information kring anpassningar angående covid-19.
- Vi har marknadsfört oss mot nyinflyttade i Uppsala under hösten.
- Vi hade kompisveckor 11–25 oktober med 1104 registrerade kompisar som tränade.
- Vi har annonserat regelbundet i UNT, BIZART, Vårt Uppsala, Södra staden, mobilappar, sociala medier och utomhusaffischering.
- Vi har samarbetat med Hitta ut, där man letar checkpoints utomhus i sin lokala närmiljö.
- Vi genomförde en medlemsundersökning
- Vi har varit med i media vid ett flertal tillfällen, där vi berättat om våra anpassningar i anslutning till covid-19

- Information till medlemmar sker främst via vår webbplats, bildskärmar i lokalerna, nyhetsbrev och sociala medier.
- Vi deltog på Senormässan på Fyrishov.

5. Lokaler

Omfattar

- Nyetableringar
- Underhåll/renovering
- 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 Atrium Ljungberg via Uppsala Kommun att öppna vår sjätte anläggning i Östra Salabacke.

Underhåll/renovering

Aktiviteter

- Vi har kontinuerligt anpassat våra lokaler utifrån rådande restriktioner och pandemilag.
- Vi har haft flera miljöinspektionsronder samt besök från Länsstyrelsen.
- 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 2021 hade vi budgeterat resultat om -22,7 mkr och utfallet blev -5 mkr. Vi omsatte 57,7 mkr och 93,3% av pengarna kommer från tränings- och medlemsintäkter.

Ekonomiskt stöd i form av hyresrabatter, korttidspermittering, omförhandling av avtal, bidrag från RF har påverkat resultatet positivt om 10 mkr.

Kostnader

Lokalrenovering	0,5 miljoner kr
Hyra	14 miljoner kr
Städ	8,5 miljoner kr
Löner/arvoden	18,8 miljoner kr
Utbildning	0,2 miljoner kr
Marknadsföring	1,3 miljoner kr
Riksutgifter	1,7 miljoner kr