



UPPSALA

VERKSAMHETSBERÄTTELSE

2020



2020: Coronans år

2020 har präglats av pandemin. Vi gick in i 2020 med en trygg ekonomi och hade stora investeringsplaner för våra lokaler. När pandemin startade så fick vi snabbt ställa om hela vår verksamhet och anpassa utifrån rådande direktiv från Folkhälsomyndigheten. Vi fick göra stora begränsningar i vår tillgänglighet med reducering av platser och utglesning av vårt träningsschema. Vi har hela tiden haft som målsättning att under året kunna fortsätta erbjuda trygg och säker träning till våra medlemmar. Vi har erbjudit cirka 20–30 utepass i veckan under året och det har varit en stor satsning på digital träning. Friskis&Svettis har erbjudit onlineträning gratis för alla, oavsett om man var medlem eller ej, för att bidra till att alla ska kunna fortsätta röra på sig. Vi har fått revidera om vår verksamhetsplan som vi satte för 2020 och under året gjort löpande förändringar utifrån hur våra medlemmar önskar träna samt vad vi har haft ekonomiska möjligheter till.

Vi blev 32 553 medlemmar vilket är en minskning med 9 procent. Vi längtar efter våra medlemmar som pga pandemin har fått pausa sin träning och vi fortsätter ställa om och utveckla vår träning så att alla ska kunna få möjlighet till att få uppleva rörelseglädje. Vi erbjuder idag träning både inomhus, utomhus och digitalt.

Vi har visat en stor styrka i föreningen att tillsammans klara av att anpassa oss. Både funktionärer, anställda, medlemmar har tillsammans bidragit till att vi har kunnat hålla igång vår verksamhet. Vi har erbjudit Balkongträning för äldre, vi har tränat i minusgrader, medlemmar har hjälpt till med att skotta snö, tänt marschaller inför utepassen. Pandemin har inneburit utmaningar, men också möjligheter till att inspirera träning på nya sätt och hitta nya vägar framåt.

Ett stort och varmt tack till alla som har bidragit till att vår fina förening kan fortsätta erbjuda lustfylld träning även under denna tuffa tid.

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 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 2020 har vi fortsatt att arbeta utifrån den verksamhetsplan som vi skapade 2019, med sikte på Riks strategi 2022 och våra lokala mål. Vi har dock fått revidera om verksamhetsplanen pga pandemin.

Verksamhetsplanen baseras på:

- Friskis&Svettis ändamål, verksamhetsidé, värderingsområden och vision.
- Friskis&Svettis gemensamma långsiktiga mål, utvecklingsområden och våra strategiska förutsättningar.
- Friskis&Svettis resultatmål 2020.
- 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
Anders Stern	Ansvarig för övrig gruppträning
Catrin Forsberg	Ansvarig för gym
Pia Helander	Ansvarig för spinning
Viveka Ekholm	Träningskoordinator
Olle Zetterqvist	Individuell tränare
Tanja Bergström	Individuell tränare
Ingalill Reimers	Individuell tränare
David Hoffner	Individuell tränare
Yazdan Shahhosseini	Individuell tränare
Gamer Shabandari	Individuell tränare
Hamidou Sinare	Individuell tränare
Andreas Hjalmarsson	Individuell tränare
Johannes Hjalmarsson	Individuell tränare
Adam Ghebreyesus	Individuell tränare
Linda Gustafsson	Individuell tränare
Kain Nogren Natia	Individuell tränare

Team Medlemservice/Administration

Pia Helander	EA/Ekonomiansvarig
Annika Emanuelsson	Ekonomiassistent
Rosita Eriksson	MSA/medlemserviceansvarig
Monica Forslund	Receptionist, arbetar även med Lunchbarnvaktslagen och Rikskurser
Maria Forslin	Receptionist, klädansvarig
Linnea Thor	Receptionist, föräldraledig
Erik Larsson	Receptionist, arbetar även med vårdteamet
Thomas Almström	Receptionist
Receptionister	27 stycken mellan 15–75 % tjänstgöring (före pandemin)

Team Lokaler

Fredrik Elmblad	Underhåll/service lokal/maskiner
Mikael Ax	Underhåll/service lokal/maskiner
Jens Svedberg	Underhåll/service lokal/maskiner
Åsa Persson	Underhåll/service lokal/maskiner

Valberedning

Valberedningen består av Mats Dahnäs, Sara Stiernström och Christina Frimodig.

Styrelse

I samband med årsmötet valdes följande till styrelse:

- **Ordförande:** Claes-Göran Bernbäck
- **Nya ledamöter/fyllnadsval:** Louise Ramberg, Emma Ytterström, Martin Hansson
- **Sittande ledamöter:** Mats Högberg, Ulf Wibåge, Ann Lindberg

Resultatmål

Friskis&Svettis Uppsalas resultatmål 2020

			Utfall	Mål 2020
	Medlemmar			
1	Växa	Medlemsantal	32 553	36500
2	Engagera/växa	Totalt antal träningstillfällen/år	936717	1 300000
	Engagera	Antal träningstillfällen per medlem och vecka?*		0,5-1,8
	Marknadsföring			
5	Synas	Följare på Facebook	7400	8500
6	Synas	Följare på Instagram	2900	3500

*Antal träningstillfällen per medlem och vecka (punkt 2) varierar väldigt mycket under året. Frekvensen är betydligt lägre under sommarhalvåret.

Nyckeltal 2020 på nästa sida

Friskis&Svettis Uppsalas nyckeltal 2020

			Utfall	Mål 2020
Medlemmar				
1	Engagera	Hur många olika typer av pass tränar varje medlem?	Ej mätbart	3
2	Växa	Antal giltiga träningskort/medlemmar i jan +dec. Avläses i samband med övrig månadsöversyn.	jan 1,01 dec 0,6	Jan 1,0 dec 0,75
3	Växa	Antal nya medlemmar (som inte var medlemmar fg år)	5956	10 000
Träning				
4	Engagera	Beläggningsgrad gruppträning %		
		- Spin		70%
		- Gruppträning*		40%
5	Engagera/samarbeta	Antal bemannade individuella (ideella) tränartimmar i gymmet/år/anläggning:		
		- VK	902	-
		- Ultuna	1045	-
		- Ekeby	668	-
		- Fyrishov (inkl. rep.)	536	-
		- Stallet (inkl. rec.)	468	-
Funktionärer				
6	Engagera/samarbeta	Närvaro allmänna funkisträffar	-	60%
7	Engagera/samarbeta	Närvaro på riktade funkisträffar	-	70%
8	Engagera	Antal ideella timmar (på golvet), utifrån BRP		
		- Gruppträningsledare	8618	9200
		- Lunchbarnvärdar	700	2900
		- Helg och kvällsbarnvärdar	130	1700
		- Vårdar	4004	4500
Ekonomi**				
9	Stabil ekonomi	Minimum likviditet % av omsättning	21%	15%
10	Stabil ekonomi	Verksamhetskostnad/medlem (exkl.kostn produkter reception och avskrivningar)	2088	2 245
11	Stabil ekonomi	Verksamhetsintäkt/medlem (exklusive produktförsäljning reception och övriga intäkter)	2216	2 230
12	Stabil ekonomi	Personalkostnad/den totala kostnaden (exkl. avskrivningar)	34%	33%

* 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.

** Vi fick 7,7 miljoner i ekonomiskt stöd (hyreslättnad, stöd från RF, korttidspermitteringar) 2020 vilket resulterar resultatet positivt. Det i sin tur påverkar nyckeltalen så att jämförelsen mellan mål utfall inte ger en rättvisande bild.

Totalt antal pass 2020

	Gym	Spin	Grupp- träning	Ute	TOTALT
Ekeby	1102	749	1226	125	3202
Fyrishov	833	0	1074	87	1994
Stallet	587	51	772	41	1451
Ultuna	1054	651	1251	230	3186
Väderkvarn	1130	1211	2253	164	4758
	4706	2662	6576	647	14591

Totalt antal besökare 2020

Ekeby	205 626
Fyrishov	122 853
Stallet	56 479
Ultuna	206 410
Väderkvarn	345 349
Totalt	936 717

2019: 1 219 073

Vilka var våra medlemmar?

- Ca 42,9% av medlemmarna var män
- Ca 12,3% av medlemmarna var mellan 0 och 19 år
- Ca 30,9% av medlemmarna var mellan 20 och 29 år
- Ca 15,7% av medlemmarna var mellan 30 och 39 år
- Ca 13,3% av medlemmarna var mellan 40 och 49 år
- Ca 12,8% av medlemmarna var mellan 50 och 59 år
- Ca 14,8% av medlemmarna var 60+

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 träningsschema 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
- Gymträning
- Uppföljning
- Kursutbud
- Beställd träning

Gruppträningsutbudet

Aktiviteter

Pga 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 har satsat mycket på vår uteträning med i snitt cirka 20–30 pass per vecka.

- Vi lanserade Coreflex, dance explode, power hour soft och utefys.
- Vi lanserade 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 Avici och schlagerpass.
- Vi köpte in nya wattcyklar till våra spinninganläggningar.
- Sommarträning erbjöds anläggningsnära för medlemmar pga restriktioner samt på nya platser. Vi tränade bland annat på Utebadet på Fyrishov och på Ekeby.
- Seniorsklubben tränade tillsammans en gång per vecka fram tills att pandemin startade.
- Vi lanserade digital träning på storbildsskärm på Fyrishov.
- Vi ingick ett samarbete med Uppsalahem och erbjöd balkongträning för de boende samt även på äldreboende under maj/juni.

Gymträningsutbudet

Aktiviteter:

- Vi lanserade Plaza på Ekeby
- Vi renoverade gymmet på Ekeby
- Vi utbildade tonårsinspiratörer
- Vi erbjöd flera TMI- och temapass

Uppföljning

Aktiviteter:

- Uppföljningsansvarig säkerställde så att alla träningsaspiranter erhöll varsin fadder.
- Uppföljningsansvarig säkerställde så att vi följer upp våra ledare/tränare utefter Riks riktlinjer.

Kursutbudet

Aktiviteter:

- TC har tillsammans med Uppföljningsansvarig arrangerat tre Börja träna kurser som vänder sig till träningsovana motionärer och två Träningskolor för barn.

Beställd träning

- Vi har pga 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 präglat 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 medlemsservice
- Samarbeten och medlemsförmåner
- Allmännyttan och samhällsansvar

Internt

Aktiviteter

- Vi har erbjudit barnvårdsservice lunchtid och helger på tre av våra anläggningar fram till i april.
- Vi utökade vår barnvårdsservice på VK på måndagskvällar.
- Föreningen har möjliggjort för forskare, finansierade via Cancerfonden, att kunna genomföra och slutföra en nationell studie där träning har testats som kompletterande behandling för cancersjuka. Studien fick pausas våren 2020 pga pandemin.
- Vi har genomfört MiniRöris i Botan, ett samarbetsprojekt med Uppsala Kommun, då närmare totalt 100 barn jympade loss vid tre tillfällen.
- Samarbete med Röda korset
- Samarbete med Craft
- Plusmedlem!

Extern

Aktiviteter

- Vi deltog på Grand fritidsgård för att inspirera personer med funktionsnedsättning
- I deltog på "Fritid för alla" dagen, en mässa som riktade sig till personer med funktionsnedsättning.
- Balkongjympa i samarbete med Uppsala Hem och äldreboende.

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.

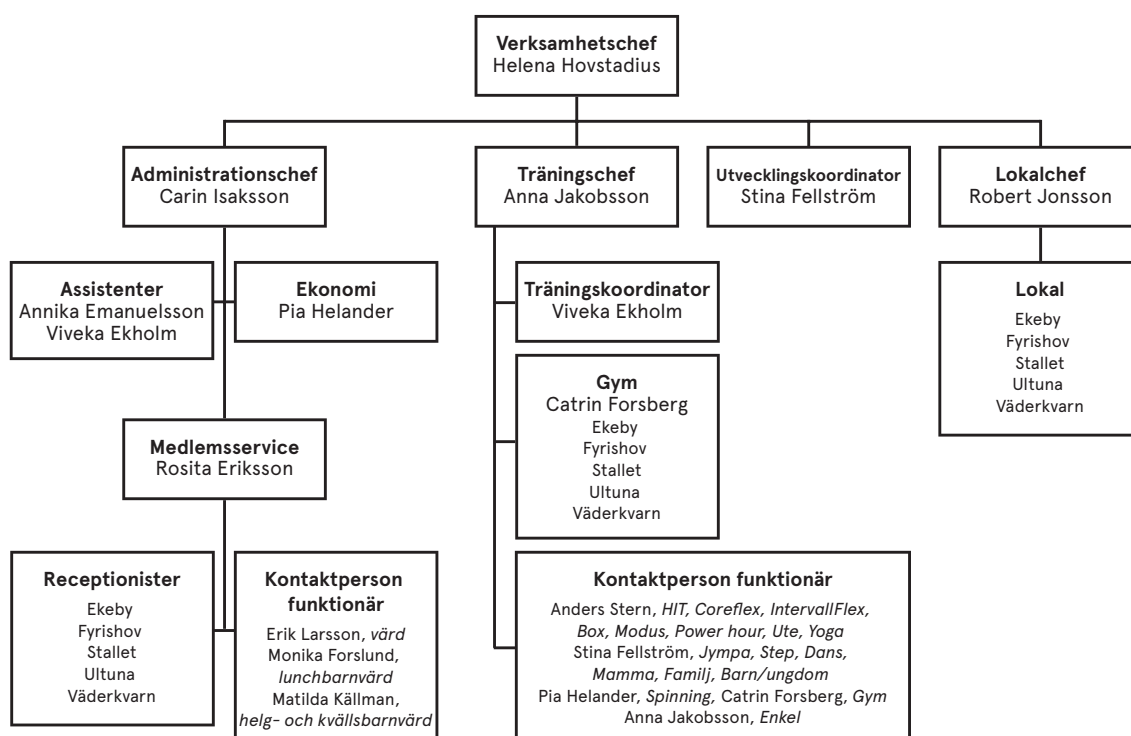
Personal

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 idag 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 medlemservice, 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 heldagskonferens med alla medarbetare.
- F&S Uppsala har under 2020 varit värd för tre stycken utbildningar i Friskis&Svettis Riks regi: Individuell träning (1 st), spinning (2 st).
- Vi har deltagit på Friskis&Svettis digitala årsstämma och på Verksamhetskonferens i Stockholm i september.

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 HLR kurs. Vi hann med vårens utbildning innan pandemin.
- Vi har erbjudit fortbildning i Box, power hour som fyra ledare genomgick samt utefys för samtliga ledare/tränare.
- 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 pga pandemin inte fått möjlighet att träffas i grupp. Vi erbjöd alla ledare/tränare två träffar utomhus när vi lanserade utefys våren 2020.
- Ansvarig kontaktperson för värdarna och värdragledare har säkerställt att värdarna har följts upp vid ett flertal tillfällen.
- Vi hade över 120 sökande till att bli värdar, barnvakter, ledare och tränare. Av dessa rekryterade vi 10 ledare, 2 individuella tränare, 7 helgbarnvärdar, 14 värdar.

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 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 nio tillfällen under året. Flertalet har innehållit information kring anpassningar angående covid-19.
- Vi har marknadsfört oss mot nyinflyttade i Uppsala under hösten.
- Vi hade kompisveckor 24 feb–8 mars med 2 472 registrerade kompisar som tränade.
- Vi har annonserat i UNT, BIZART, Ergo, Vårt Uppsala, mobilappar, sociala medier, reklamfilm och utomhusaffischering. I början av året sågs vi i reklamfilm på bio.
- Vi genomförde en medlemsundersökning för att undersöka hur våra medlemmars träningsvanor förändrats under pandemin.
- 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.

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 undersökt möjligheten att öppna vår sjätte anläggning i Östra Salabacke cirka 2023. Vi förde dialog med Atrium Ljungberg via Uppsala Kommun. Detta lades på is när pandemin slog till.

Underhåll/renovering

Aktiviteter

- Vi renoverade Ekeby gym och köpte in ny utrustning i samband med detta.
- Vi har kontinuerligt anpassat våra lokaler utifrån rådande restriktioner och pandemilag.
- Vi har haft flera miljöinspektionsronder.
- Vi investerade i nya Spinningcyklar.
- 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 2020 hade vi ett budgeterat resultat om -1 323 000 kr och utfallet blev 4 897 000 kr. Vår nettoomsättning blev 67 586 000 kr och 91% av pengarna kommer från tränings- och medlemsintäkter.

Att föreningen gör ett starkt resultat beror på kostnadsbesparingar samt bidrag och stöd med anledning av pågående pandemi.

Kostnader

Lokalrenovering	0,8 miljoner kr
Hyra	17,1 miljoner kr
Städ	9,9 miljoner kr
Löner/arvoden	21,9 miljoner kr
Utbildning	0,5 miljoner kr
Marknadsföring	2,1 miljoner kr
Riksutgifter	1,8 miljoner kr