

FRISK
sport

SVENSKA
FRISKS
SPORTFÖRBUNDET



Verksamhetsplan
Svenska Frisksportförbundet

2024–2026

Svenska Frisksportförbundet

Stensund 619 91 Trosa

0156-532 10

kansli@frisksport.se

frisksport.se

**Inledning**

Frisksport är en idé om hur vi ska leva för att må bra och ha kul tillsammans. Inte bara må bra i betydelsen att inte vara sjuk utan i ett större perspektiv: Allting hänger ihop. För att jag skall må bra måste andra också må bra. Och inte bara andra människor utan hela vår omvärld.

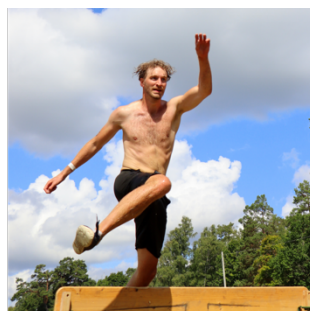
Vi verkar ha klarat pandemins utmaningar på ett utmärkt sätt. Våra utbildningar och evenemang engagerar många deltagare och i klubbar och distrikt är det också mycket positiva tongångar.

Under verksamhetsperioden vill vi fortsätta att arbeta mycket med att underlätta för klubbar och distrikt att genomföra mycket bra verksamhet och samtidigt hålla demokratins fana högt. Vi vill bland annat göra det genom att utveckla våra kommunikationskanaler och sätt att kommunicera bland annat med hjälp av vår webbplats, tidningen Frisksport och den visuella identiteten.

Vi vill fortsätta att utveckla, och fördjupa, samarbetet med Frisksportens Ungdomsförbund och Stiftelsen Frisksportgården.

Vi ska vara en inkluderande, attraktiv arbetsgivare som värnar om våra medarbetares hälsa och arbetsmiljö.

Ett arbete som alltid är aktuellt är att sammanföra nya och gamla medlemmar och att samtidigt förankra och medvetandegöra de idéer och värderingar som finns i förbundsprogrammet. Frisksportrörelsens idégrund ska genomsyra all verksamhet.



Verksamhetsutveckling

Det är viktigt att på olika sätt jobba med att öka samarbetet och kunskapsöverföringen mellan klubbar och distrikt. Vi vet att det finns mycket kunskap inom förbundet och att vi kan dra nytta av varandras kunskaper och genom detta utvecklas. En viktig byggsten är också att utveckla dialogen mellan klubbar, distrikt och förbund.

Vi har ett antal direktanslutna medlemmar i förbundet. Att vara med i en klubb är en viktig del i att känna frisksportgemenskap. Därför är en strävan att medlemmar i högre utsträckning ska vara med i en klubb.

För att underlätta verksamhetsutveckling i klubbar och distrikt vill vi ta fram stödmaterial för ledare inom olika verksamheter. Vi presenterar bland annat två olika paket; friluftsliv och cirkus som klubbarna kostnadsfritt kan ta del av. Båda också med tillhörande ledarmaterial och utbildningar.

Vi vill bidra till inspiration för ledare och medlemmar genom inspirationsdagar inom olika områden, exempelvis träning och/eller ledarskap.

Vi vill

- underlätta för klubbar och distrikt att samarbeta med varandra.
- öka antalet besök från förbundet i klubbarnas verksamhet.
- samla kunskap om framgångsrika verksamheter i klubbarna och sprida dem till andra klubbar.
- öka andelen medlemmar som är med i en klubb.
- att förbundets ledarmaterial sprids och används i vår klubbverksamhet.
- arrangera inspirationsdagar för ledare och medlemmar.
- arrangera tematräffar för vuxna.
- undersöka hur vi förbereder vår organisation för regeringens införande av Fritidskortet.
- i mån av utrymme avdela sökbara medel för att utveckla verksamhet.

Samarbete

Samarbete inom Frisksportrörelsen

Ett samarbete mellan Svenska Frisksportförbundet, Frisksportens Ungdomsförbund och Stiftelsen Frisksportgården är avgörande för en stark frisksportrörelse.

Vi vill

- samarbeta med Frisksportens Ungdomsförbund i stor utsträckning kring arrangemang, utbildningar, kansli och frisksportens framtid.

- samarbeta med Stiftelsen Frisksportgården och Stensunds Folkhögskola kring arrangemang, utbildningar och frisksportens framtid.
- genomföra regelbundna träffar med företrädare från de tre frisksportorganisationerna.
- öka medvetenheten om Frisksport bland deltagarna i Stensunds Folkhögskolas verksamhet.

Externt samarbete

För att göra Frisksport synligt och dela kunskaper med andra organisationer behöver vi samarbeta dels med de organisationer vi är medlemmar i (till exempel Nykterhetsrörelsens Bildningsverksamhet NBV och Centralförbundet för alkohol och narkotikaupplysning CAN) och dels med organisationer som har samma grundsyn som vi i olika ideologiska frågor.

Vi vill

- samarbeta med organisationer som verkar inom samma intresseområden som vi.
- uppmuntra klubbar och distrikt att samarbeta med våra medlems- och samarbetsorganisationer.

Friluftsliv och idrott

Naturen är en fantastisk plats för motion, avkoppling och spännande upplevelser. Därför är friluftsliv och äventyr en viktig del i frisksportens verksamhet där vi på allemansrättslig grund enkelt kan utöva aktiviteter och umgås i alla åldrar.

Våra kroppar är gjorda för att röra på sig och vi förespråkar ett aktivt liv. Vi uppmuntrar våra klubbar att ordna regelbunden motionsverksamhet, gärna utomhus.

Vi poängterar vikten av friluftslivets betydelse med ett så kallat startpaket som tillhandahålls klubbarna kostnadsfritt. Paketet innehåller såväl nyskriven ledarhandledning, inklusive utbildning, som friluftsmaterial.

Vi uppmuntrar till nya verksamheter bland annat med startpaket för start av ny verksamhet.

Vi vill

- erbjuda frilufts- och cirkuspaket för nystart av verksamhet
- uppmuntra, stödja och samordna nya och återkommande friluftsarrangemang i klubbar och distrikt.
- arrangera frilufts- och idrottsarrangemang på förbunds nivå.
- uppmuntra, stödja och samordna klubbarnas och distriktens nya och återkommande frilufts- och idrottsarrangemang.

- sprida kunskap om friluftss- och idrottsverksamhet mellan klubbar och distrikt.
- arrangera riksmästerskap i hellensk mångkamp, hellensk stafett, volleyboll, terränglöpning och orientering.

Kost och hälsa

All frisksportverksamhet är fri från tobak, alkohol och andra droger. Genom vår omfattande verksamhet, lokalt, regionalt och nationellt, bedriver vi ett drogpreventivt arbete för alla åldrar. Ambitionen är att fördjupa medlemmarnas kunskap inom alkohol-, narkotika- och tobaksområdet. Genom verksamheten bedriver vi också ett omfattande socialt arbete som vilar på en grund som är fri från droger och vår verksamhet är öppen för alla.

Det vi stoppar i oss har stor betydelse för vår hälsa. God kostmedvetenhet är en förutsättning för ett hälsosamt liv. Vi ska sträva efter att den mat som serveras vid förbundets arrangemang har så liten negativ hälso- och miljöpåverkan som möjligt.

Vi vill

- erbjuda verksamhet fri från tobak, alkohol och andra droger.
- öka andelen medlemmar som avger frisksportlöftet.
- erbjuda kurser inom våra ideologiska profilämnen.
- sträva efter att den mat vi serverar på förbundsarrangemang ska vara god, näringsriktig, ekologisk och närproducerad.

Kommunikation och information

Att Frisksport marknadsförs, både internt och externt, är viktigt. Tidningen Frisksport och frisksport.se är förbundets medlemsorgan. Vi vill ge ut Tidningen Frisksport under 2025 och under tiden utreda redaktionella och finansiella förutsättningar för fortsatt utgivning.

En tydlig grafisk profil på alla nivåer stärker organisationen och ger ett trovärdigt intryck. Vi fortsätter arbetet med att implementera vår visuella identitet så att den ska finnas på alla nivåer i organisationen.

Alla medlemmar ska få bra information om både verksamhet och ideologi.

Vårt medlemsregister ska vara lätt att hantera för både klubbar, distrikt och kansli.

Vi vill

- erbjuda profilmaterial och profilkädder.
- fortsätta arbetet med implementering av förbundets visuella identitet.

- använda den visuella identiteten på samtliga nivåer i organisationen.
- *ge ut tidningen Frisksport digitalt och tryckt med fyra nummer under 2024 och 2025.*
- tillhandahålla ett aktuellt informationsmaterial om frisksport i både digital och tryckt form.
- skicka regelbundna nyhetsbrev till förtroendevalda.
- uppdatera förbundets hemsida kontinuerligt så att den alltid innehåller aktuell information.
- erbjuda klubbar och distrikt egna webbsidor under frisksport.se.
- ge klubbar och distrikt möjlighet att utbilda sig om medlemsregistret.

Utbildning

För att kunna erbjuda våra medlemmar bra verksamhet måste vi hela tiden utbilda nya och fortbilda befintliga ledare. Att förkovra sig i olika ämnen är också ett viktigt sätt att utvecklas som person och därför vill vi erbjuda olika utbildningar inom frisksportens profilmråden.

Vi behöver också utbilda kursledare för att kunna anordna kurser inom Frisksportrörelsen.

Vi ska fortsätta arbetet med att ta fram kursmaterial för ledare och deltagare i våra återkommande kurser.

Kurser kan arrangeras på klubb-, distrikts- och förbunds nivå.

Vi vill

- genomföra kurser i egen regi och i samverkan med FUF och Stensunds Folkhögskola.
- att kurser genomförs i samverkan med Nykterhetsrörelsens Bildningsverksamhet.
- profilera kurserna så att det finns kursgrenar med olika inriktning.
- anordna minst en kurshelg och en allmän ledarutbildning varje år.
- arrangera regionala utbildningar och lokala så kallade "hemma-hos-utbildningar".
- tillhandahålla kursmaterial för deltagare och ledare.
- genomföra:
 - ideologiska utbildningar
 - grenspecifika ledarutbildningar
 - färdighetsutbildningar
 - ledarskapsutbildningar

Hållbar utveckling

I och med vårt ställningstagande mot tobak, alkohol och andra droger, har vi redan tagit stora steg i rätt riktning vad gäller folkhälsa och miljöpåverkan. Dock måste stora ansträngningar göras för att få till en positiv utveckling och vi vill, som den samhällskraft vi är, ta ansvar och göra vårt bästa.

I de här frågorna brukar man utgå från ett socialt, ekonomiskt och ekologiskt hållbarhetsperspektiv.

Socialt kan vi till exempel se till att ta ansvar för en hållbar demokrati, och delaktigheten i densamma, bland annat genom att respektera demokratiska förutsättningar och skola nya medlemmar i hur det går till. Att respektera varandra i vår gemenskap under träning, tävling och utevistelse är andra exempel.

Ekonomiskt kan vi göra avväganden om hur vi förvaltar och utvecklar de resurser vi har på ett hållbart sätt. Det kan exempelvis gälla inköp, arbetsmiljö, resor, träffar, möten, utbildning och träningar.

Ekologiskt handlar om att vi kan sprida kunskap och förståelse om vårt ansvar för naturen, att välja mer hållbara resealternativ, att välja vilken mat vi ska servera på våra träffar och hur vi städar och med vilka rengöringsmedel.

Vi vill

- ta fram en plan för hur vi ännu mer aktivt ska arbeta med hållbar utveckling inom förbundet.
- utifrån den nya planen påbörja ett förändringsarbete för att utveckla vårt arbete med hållbar utveckling.
- sträva efter att sprida kunskapen om FN:s globala mål för hållbar utveckling inom organisationen.

Ekonomi

För att stärka förbundets ekonomi behöver vi hitta ytterligare inkomstkällor.

De fonder och projektmedel som finns att söka på förbunds nivå, till exempel Bängt Bodéns ungdomsfond, ska klubbar och distrikt känna till.

Vi vill

- hitta minst en inkomstkälla till under verksamhetsperioden.
- utreda frågan om att göra en ny ansökan om medlemskap i Riksidrottsförbundet.

Riksläger

Varje sommar arrangeras riksläger någonstans i Sverige. Att arrangera riksläger ska vara roligt och givande för arrangörerna. Drivna eldsjälarna arbetar med arrangemanget och för att underlätta för framtida lägerarrangörer behöver vissa områden ses över.

Vi vill

- Ge goda förutsättningar för den arbetsgrupp som ser över återkommande utmaningar för att arrangera riksläger.
- Stötta lägerarrangörer med informationsöverföring och marknadsföring (exempelvis webbsida och sociala kanaler).
- Genomföra riksläger i samarbete med följande distrikt:
2025: Stockholm/Sörmland
2026: Östergötland
2027: Göteborg
2028: Småland

Arbetsätt

Förbundets förtroendevalda och personal har till uppgift att leda organisationen framåt och hjälpa dess medlemmar, klubbar och distrikt i sitt frisksportarbete genom att vara bollplank, kunskapsbank och inspiratörer.

Förbundsstyrelsen ansvarar, under ledning av förbundsordföranden, för det övergripande arbetet, att verksamhetsplanen följs och svarar för riktlinjer, strategier och långsiktig planering.

Kommittéerna svarar för sina respektive områden i nära kontakt med förbundsstyrelsen.

Kansliet svarar för den dagliga driften av förbundet.

Styrelsen föreslår förbundsstyrelsen

- att fastställa verksamhetsplanen för 2024–2026
- att uppdraga åt styrelsen att arbeta utifrån verksamhetsplanen och sträva mot planens mål
- att uppmana alla klubbar att i sitt lokala arbete sträva mot planens mål