

## Allting hänger ihop!

Frisksport är en idé om hur vi skall 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.

*För att **DU** ska må bra måste du sköta om din kropp. Motionera, äta sunt och inte förstöra den med tobak, alkohol eller andra droger.*

*För att **VI** ska må bra måste vi dela upplevelser och känna gemenskap. Skratta, umgås och trivas.*

*För att **ALLA** ska må bra måste vi hjälpas åt. Ta ansvar för vår miljö och för jordens överlevnad. Lära känna andra människor och kulturer samt leva i fred med varandra.*

*Frisksport är att bry sig. Om sig själv och andra.*

## Rör dig och må bra!

**Våra kroppar är skapade för att röra på sig.** Genom att motionera regelbundet mår du bättre; risken för att du skall bli sjuk minskar, du orkar mer och du lever längre. Ju mer stillasittande vår vardag blir, desto viktigare är det att träna. Kondition, styrka och rörlighet behöver vi alla. Att du rör dig är viktigare än hur. Det gäller att hitta den motionsform du själv trivs med.

**Men motion är inte bara nyttigt rent fysiskt, minst lika viktigt är att det är kul!** Vi har alla behov av spontanitet och av att dela upplevelser med andra människor för att må bra. I våra träningsgrupper finns möjlighet att leva ut glädjen, att oavsett ålder leka tillsammans.

**Som frisksportare motionerar du för din egen skull, på det sätt och på den nivå som du själv väljer.** Individuellt eller i grupp, med eller utan ledare. En del av oss gillar att tävla, men det viktigaste är inte resultaten utan det välbefinnande vi får på köpet. Självklart får alla som vill och som delar våra värderingar vara med i våra lag och tävlingar.

**Stress är ett stort problem i dagens samhälle.** I en värld som bara snurrar allt snabbare är det viktigt att stanna upp och ge oss själva tid. Tid att njuta, tid att slappna av.

**Att vila är viktigt, men att sätta sig i soffan är inte nödvändigtvis det vi behöver efter en dag på jobbet eller i skolan.** Bäst för en överbelastad hjärna är ofta att anstränga kroppen. När vi rör oss frigörs spänningar som en stressig vardag bygger upp. Efter ett träningspass känner man sig i regel både gladare, piggare och mer avslappnad.

## Ät och må bra!

**Vad du stoppar i dig är lika viktigt som motion för att du ska må bra.** Sunda matvanor är en förutsättning för att du ska orka med vardagen och hålla dig frisk.

**Idag har de tankar som frisksportrörelsen fört fram ända sedan 1930-talet blivit både allmänt och vetenskapligt accepterade** – vi bör äta mer frukt och grönsaker, mer fibrer, mindre fett och mindre socker och vi bör undvika konstgjorda tillsatser. Med en välbalanserad kost behöver vi inte piller eller bantnings- och trenddieter. Genom att välja obesprutade och ekologiskt odlade produkter undviker du kemikalier som skadar både dig och naturen och genom att handla närproducerat minskar du den största miljöbelastningen, transportererna.



EN LIVSSTIL

HELT ENKELT

→ **Många frisksportare är vegetarianer, men majoriteten är det inte.** Förbundet tar inte ställning i frågan, såväl vegetarisk kost som blandkost kan vara mer eller mindre fullvärdig. Däremot förespråkar vi ett stort/ökat inslag av frukt och grönt i kosten.

**Att nyttig mat inte är detsamma som tråkig mat är ett av våra budskap.** En god måltid ska vara en upplevelse för alla sinnen; den ska smaka och lukta gott, locka ögat och gärna avnjutas i trevligt sällskap. Med goda råvaror, bra recept och rätt kryddning blir det både nyttigt och gott.

## Nej till droger!

**Tobak i alla former, alkohol och andra droger bryter ned det som motion och sund kost bygger upp.** Såväl så kallat normalt bruk som missbruk innebär stora hälsorisker och orsakar mycket lidande, både för den som själv använder droger och för människorna runtomkring. Brottslighet, våld, olyckor och sjukdomar följer i spåren.

**Därför vill vi genom information och attitydpåverkan skapa ett samhälle utan droger.** Därför är all verksamhet inom frisksportförbundet och våra klubbar fri från tobak, alkohol och andra droger. Och därför är ett av förbundets mål att alla medlemmar skall avlägga det så kallade frisksportlöftet, där man förbinder sig att så länge medlemskapet består inte använda tobak, alkohol eller andra droger. För ungdomar mellan 12 och 18 år är löftet obligatoriskt och ett villkor för medlemskap.

**Självklart använder vi heller inte dopingmedel eller andra liknande preparat.**

## Fred mellan länder och människor

**Fred på jorden är ett självklart mål för en bättre värld.** Men fred handlar inte bara om att länder inte ska kriga utan börjar i vår vardag: Som människor behandlar varandra gör också länder mot varandra. Att lära känna och acceptera andra människor och andra kulturer är därför ett stort steg på vägen mot en bättre värld! Tolerans och respekt är nyckelord i sammanhanget: Människor är och har rätt att vara olika.

**I frisksportrörelsen är alla välkomna, oavsett ålder, kön eller kulturell bakgrund.**

**Vi vill vara en motvikt i en alltmer uppdelad värld, vi tror på ett samhälle där vi gör saker tillsammans och lär av varandra.** Generationer i gemenskap är en av våra deviser, när man förenas kring ett gemensamt intresse spelar ålderskillnad mindre roll.

**Aktiviteter för barn och ungdomar utgör en stor del av vår verksamhet.** Föräldraengagemanget är viktigt och vi har självklart många aktiviteter som hela familjen kan delta i tillsammans.

## Bildning och samhällsengagemang

**För oss är uttrycket ”en sund själ i en sund kropp” ingen sliten kliché utan en levande devis.**

Lika naturligt som att träna sin kropp är det att också vilja utvecklas mentalt. Att växa som människa. Det kan handla om bildning och kunskap, men också om att finna harmoni i livet, om att förstå sig själv och andra; om sunt förnuft och om hur vi uppför oss mot andra människor.

**Frisksportrörelsen är en del av den folkbildnings- och folkrörelsetradition som spelat så stor roll för den svenska samhällsutvecklingen.** Tillsammans är vi starka och kan påverka. Därför är studiecirklar ett naturligt inslag i frisksporten, liksom att vi har en egen folkhögskola.

## Hållbar utveckling

**För att må bra måste vi inte bara leva i fred med andra människor utan också med naturen.**

Växthuseffekt och miljöförstöring är inte frågor som andra kan ta hand om utan något som vi alla måste tänka på. Att använda de mest miljövänliga alternativen och att undvika resursslöseri är enkla sätt att ta ansvar för jordens överlevnad.