

# VERKSAMHETSPLAN FÖR SVENSKA FRISKSPORTFÖRBUNDET 2018–2020

## INLEDNING

En målsättning under verksamhetsperioden är att öka samarbetet mellan klubbar och distrikt. Detta leder förhoppningsvis till nya klubbar och ett ökat medlemsantal i de befintliga klubbarna.

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 tror 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 förbundet och klubbar och distrikt.

Barnverksamhet är ett bra sätt att öka aktiviteten i en klubb. Därför ska det vara lätt att som klubb starta och fortsätta sådan verksamhet, och det ska finnas aktiviteter på förbunds nivå som är attraktiva för barn.

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.

### Vi vill

- underlätta för klubbar och distrikt att samarbeta med varandra
- öka antalet besök från förbundet ute i klubbarnas verksamhet
- samla kunskap om framgångsrika verksamheter i klubbarna och sprida dem till andra klubbar
- erbjuda minst en kursgren som utbildar ledare i olika barnverksamheter
- att det alltid finns bra barnverksamhet på rikslägren
- öka andelen medlemmar som är med i en klubb

## EXTERNT SAMARBETE

För att göra Frisksport synligt och dela kunskaper med andra organisationer behöver vi samarbeta dels med de organisationer vi är medlemmar i (t ex NBV) och dels med organisationer som har samma grundsyn som vi (t ex IOGT-NTO).

### Vi vill

- bjuda in andra nykterhetsorganisationer till exempelvis midsommarfirandet på Stensund
- uppmuntra klubbar och distrikt att använda våra samarbetsorganisationer

## 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 och att öka aktiviteten i våra forum för samtal och debatt i frågorna. 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

- öka andelen medlemmar som avger frisksportlöftet
- erbjuda minst en kursgren om alkohol och tobak på vår- eller höstkurs
- erbjuda minst en kursgren om kost och hälsa på vår- eller höstkurs
- sträva efter att den mat vi serverar på förbundsarrangemang ska vara god, näringsriktig, ekologisk och närproducerad

## FRILUFTSLIV OCH IDROTT

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

Våra kroppar är gjorda för att röra på sig. Att motionera regelbundet är ett säkert sätt att må bättre. Motion kan också göras som en social aktivitet. Klubbarna ska uppmuntras att ordna regelbunden motionsverksamhet och andra idrottsarrangemang.

### Vi vill

- uppmuntra, stödja och samordna klubbarnas och distriktens nya och återkommande friluftsanslag
- låta friluftsanslag bli en större del av förbundets verksamhet
- ordna flera friluftsanslag på förbunds nivå per år
- uppmuntra, stödja och samordna klubbarnas och distriktens nya och återkommande idrottsarrangemang
- sprida kunskap om friluftsliv- och idrottsverksamhet mellan klubbar och distrikt
- arrangera riksmästerskap i hellensk mångkamp, hellensk stafett, volleyboll, terränglöpning och orientering

## KOMMUNIKATION OCH INFORMATION

Att Frisksport marknadsförs, både internt och externt, är viktigt. Tidningen Frisksport och förbundets hemsida är förbundets medlemsorgan. Hemsidan presenterar oss för andra, tillhandahåller information för medlemmarna och utgör också ett forum för diskussioner mellan medlemmar. Därför är det viktigt att den ger ett bra intryck och uppdateras ofta.

En tydlig profil på alla nivåer stärker organisationen och ger ett trovärdigt intryck. Det skapar en positiv bild av förbundet i såväl medlemmarnas som allmänhetens ögon.

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

Vårt medlemsregister behöver vara lätt att hantera för både klubbar, distrikt och kansli. Det kommer också en ny datalag som alla som använder registret behöver förhålla sig till. Därför behövs riktlinjer för hur registret ska fyllas i och utbildning av dem som ska göra det.

## Vi vill

- erbjuda profilmaterial och profilkädder
- använda Svenska Frisksportförbundets grafiska profil för alla produktioner på samtliga nivåer i organisationen; klubbar, distrikt och förbund. Det ska alltid framgå vem som är avsändaren.
- ge ut tidningen Frisksport digitalt och tryckt med minst fyra nummer per år
- tillhandahålla ett aktuellt informationsmaterial om frisksport på webben
- skicka regelbundna nyhetsbrev via e-post till alla medlemmar som vill ha dem
- uppdatera förbundets hemsida kontinuerligt så att den alltid aktuell information
- göra om hemsidans struktur så att den blir mer lättnavigerad
- ge klubbar och distrikt möjlighet att utbilda sig om medlemsregistret och den nya datalagen
- utforma riktlinjer för hur medlemsregistret ska hanteras

## UTBILDNING

För att kunna erbjuda frisksportmedlemmarna en bättre och mer professionell 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 profilområden.

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

## Vi vill

- genomföra kurser i egen regi och i samverkan med FUF och Stensunds folkhögskola
- att alla kurser på förbunds nivå genomförs i samverkan med Nykterhetsrörelsens Bildningsverksamhet, NBV
- profilera kurserna så att det finns kursgrenar som tilltalar alla medlemmar i förbundet
- anordna vårkurs, höstkurs och nyårskurs varje år
- följa upp och ta vara på de kursledare vi utbildar
- att kurserna helst ska finansiera sig själva
- genomföra kurser med:
  - ideologiska utbildningar (till exempel Frisksport Basic)
  - grenspecifika ledarutbildningar
  - färdighetsutbildningar
  - ledarskapsutbildningar

## **MILJÖ**

Vi vill värna om den natur som utgör grunden för vår verksamhet. En gemensam miljöpolicy för frisksportrörelsen vore ett bra verktyg för att utveckla miljöarbetet inom klubbar, distrikt och förbund.

### **Vi vill**

- skapa en miljöpolicy för frisksportrörelsen
- att det ska finnas sopsortering på alla förbundsarrangemang

## **EKONOMI**

Förbundets intäkter är relativt begränsade och vi måste därför hitta fler inkomstkällor för att få en stabilare ekonomi.

De fonder och projektmedel som finns på förbunds nivå ska göras mer kända för klubbarna så att fler söker pengar från dem.

### **Vi vill**

- hitta minst en inkomstkälla till under verksamhetsperioden
- göra riktlinjerna för olika fonder tydligare och mer kända för klubbarna
- strömlinjeforma projektansökningar och projektredovisningar för klubbar och distrikt så att det blir lätt att söka projektmedel från förbundet

## **ARBETSSÄTT**

Förbundets förtroendevalda och personal har till uppgift att leda organisationen framåt och serva 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, men lyder under förbundsstyrelsen.

Kansliet svarar för den dagliga driften av förbundet.