



Innkalling til årsmøte i Friskis&Svettis Sarpsborg

Årsmøte avholdes torsdag 21. mars 2024 kl. 19.00

Vi arrangerer årsmøte i Fellesforbundets lokaler på Sørlietorget.

Alle som ønsker å delta bes om å melde seg på med navn, mobilnummer og mailadresse til sarpsborg@friskissvettis.no, senest 7. mars.

Velkommen v/Bente Abrahamsen

1. Godkjenne påmeldte representanter
2. Velge dirigent og protokollfører
3. Velge to representanter til å underskrive protokollen
4. Godkjenne innkallingen, saklisten og forretningsorden
5. Behandle årsberetning for 2023
5. Behandle revidert regnskap for 2023
6. Behandle forslag til ny strategiplan 2024-2027 og årsplan 2024
7. Behandle innkomne forslag
 - Saksutredning og forslag til vedtak legges ut med sakspapirene
8. Vedta budsjett for 2024
9. Valg

Sakdokumenter vil bli gjort tilgjengelig på Friskis&Svettis Sarpsborgs hjemmeside, <https://www.friskissvettis.no/sarpsborg>

Forslag til andre saker til årsmøtet må være Friskis&Svettis Sarpsborg (sarpsborg@friskissvettis.no) i hende senest 7 mars.

For å ha stemmerett ved årsmøte, må medlemmet ha betalt medlemskontigent for 2024.

Velkommen til årsmøte.

Med vennlig hilsen
Styret



Årsmøte 2024

Friskis&Svettis Sarpsborg

21.03.2023 kl 19.00

Hundskinnveien 94, Sarpsborg



Årsberetning for Friskis&Svettis Sarpsborg 2023

Styret har bestått av:

Bente Abrahamsen	- styreleder, utdanningsansvarlig og ansvarlig for treningslederne, på valg i 2024
Marita Rolland	- nestleder, ikke på valg i 2024
Grethe E. Ludvigsen	- kasserer, på valg i 2024
Marianne Maugesten	- sekretær og politiattestansvarlig, ikke på valg i 2024
Anne Kari Torgrimsby	- styremedlem og ansvarlig for vertene, på valg i 2024
Svein Helge Syvertsen	- styremedlem og materialforvalter, ikke på valg i 2024

Vararepresentanter til styret:

Inger- Marie Bjerknes	- på valg i 2024
Hege Midtjell	- på valg i 2024

Kontrollkomitè:

1: Hilde Haugeneset Juliussen	- på valg i 2024
2: Kari Sandaker	- på valg i 2024
Vara: Torstein Maugesten	- på valg i 2024

Valgkomitè:

Leder: Trine Jørgensen	- på valg i 2024
Linda Kobberstad	- på valg i 2024
Vara: Else-Gro Haslien	- på valg i 2024

Treningsledere:

Maria Arntzen, Erica Kingsrød, Kristin Hop, Beate Winsvold, Jeanette Urdahl, Hilde Søby, Bente Abrahamsen, Svein Helge Syvertsen, Camilla Winsvold og Unni B Johansen. Beate Nobre var treningsleder i vårsemesteret.

Verter:

Anne Kari Torgrimsby, Lill Anita Molteberg, Helen Vister, Sille Solberg, Ann Charlott Larsen, Marianne Maugesten og Elsie Brenne

Det er i 2023 avholdt åtte styremøter og en felles Kick-Off for alle funksjonærer. Styreleder har jevnlig gjennom året deltatt i digitale møter i Friskis&Svettis Norge. Vertsansvarlig har hatt ett møte med vertene, og treningslederansvarlig har hatt to møter med treningslederne. Alle funksjonærene møttes hjemme hos Sille Solberg i januar og hos Bente Abrahamsen i juni.

Vi jobber fortsatt for at sammensetningen i styret og komitéer skal være forholdsmessig i forhold til kjønnsfordelingen i medlemsmassen. Jfr. lovnorm for idrettslag trådte i kraft 1. januar 2020.

Økonomi

Vi har 150 medlemmer i 2023. Det er 129 betalende medlemmer og 21 funksjonærer, fordelt på styret, treningsledere og verter.

Av andre inntekter har vi mottatt:

Post 3 etter utbetaling for 2023 fra NIF kr. 6 300,-

Refusjon av mva for 2023 kr. 15 724,-

Grasrotandel kr. 6.492,68, Spond Cashback kr 1.176,51 og renteinntekter kr. 12 319,65.

Sum kostnader er kr. 197.470,05,-

Året 2023 har vi betalt kr. 44.686,- i halleie og kr. 2.025,- for leie av gressmatte til sommer trening til Sarpsborg kommune. Leie av minilager kr. 7.384,- hos City Selv-Storage Norge AS.

For flere detaljer henvises det til vedlagte resultat og balanse for 2023.

Friskis&Svettis Sarpsborg har en egenkapital på kr. 589.208,74 pr. 31.12.2023. Laget har en solid økonomi.

Medlemmenes kjønn og alder fordeler seg slik:

Alder	< 19	20-25	26-	Sum
Kvinner		1	138	139
Menn			10	10

Regnskap

Regnskapet for 2023 er gjort opp med et overskudd på kr. 3.079,71.

Sum inntekter er kr. 251.804,57-. Av dette utgjør treningsavgift og drop in og medlemsavgift kr. 192.791,73-.

Av andre inntekter har vi mottatt:

Post 3 etter utbetaling for 2022 fra NIF kr. 6 300,-

Refusjon av mva for 2022 kr. 15 724,-

Grasrotandel kr. 6.492,68, Spond Cashback kr 1.176,51 og renteinntekter kr. 12 319,65.

Sum kostnader er kr. 197.470,05,-

Året 2023 har vi betalt kr. 44.686,- i halleie og kr. 2.025,- for leie av gressmatte til sommer trening til Sarpsborg kommune. Leie av minilager kr. 7.384,- hos City Selv-Storage Norge AS.

For flere detaljer henvises det til vedlagte resultat og balanse for 2023.

Friskis&Svettis Sarpsborg har en egenkapital på kr. 589.208,74 pr. 31.12.2023. Laget har en solid økonomi.

Treningstilbud

F&S Sarpsborg har i løpet av 2023 tilbudt treninger fire dager pr. uke og lørdagstreninger fra januar til juni og september til desember. Vi har gått over til å bruke de nyeste betegnelse på treningsformene

- Jympa Soft
- Jympa
- Yoga, første halvår
- Coreflex Soft, siste halvår
- Sirkelfys
- StepExplode
- DanceExplode
- Multitrening

Vi har trent på Kruseløkka ungdomsskole og på gressmatta på Sarpsborg Stadion i sommermånedene.

Treninger i 2023

Det har ikke vært noen restriksjoner på treninger i 2023. Alle betalende medlemmer har på forespørsel tilgang til digitale treninger, Friskis Go, fra Friskis sentralt. Det ble arrangert treninger gjennom hele sommeren på gressmatten på treningsfeltet på Sarpsborg stadion mandager og torsdager fra 19.00 – 20.00 fra juni til medio august. Treningene var godt besøkt.

Påmeldingsappen Spond blir benyttet for å begrense og fordele antall deltagere pr trening. Vi har kun gjennomført treninger i skolens åpningstid, dvs at vi ikke har hatt trening i vinterferien, høstferien og i romjula.

Frammøte på treninger i 2023

Vi har i løpet av 2023 ikke utarbeidet oversikt over fremmøtet på treningene, men vi har registrert i Spond at medlemmene har fordelt seg utover på de forskjellige treningene mer enn tidligere år. Alle våre treningstilbud har blitt godt besøkt.

Treningsledere

Det er sentralt i idrettslagets drift at vi til enhver tid har det antall treningsledere som vi har behov for, og at de får kontinuerlig støtte, kursing og videreutdanning.

Rekruttering av nye treningsledere er et tema for kontinuerlig vurdering i idrettslaget. Samtidig er vi klar over at vi ikke kan utdanne flere treningsledere uten å kunne disponere tilstrekkelig treningstider i hall/gymsaler. Vi hadde 11 treningsledere i vårsemesteret, 10 i høstsemesteret 2023.

Politiattestansvarlig

Alle idrettslag er pålagt å ha en person som er ansvarlig for politiattester i laget. Marianne Maugesten er vår politiattestansvarlige. Dette innebærer at hun påser at alle funksjonærer har gyldig politiattest. Anne Kari Torgrimsby er vara som politiattestansvarlig.

Arrangementer og ulike representasjoner i 2023

Friskis&Svettis Sarpsborg har gjennom året deltatt og arrangert følgende:

- Gjennom året: styreleder har deltatt på digitale møter i FS sentralt
- Januar: Nyttårssamling for alle funksjonærene hjemme hos Sille Solberg
- Mars: Deltakelse på digitalt årsmøte i Friskis&Svettis Norge. Vi gjennomførte fysisk årsmøte 30. mars. Påsketrening: 27. mars
- Juni: Sommeravslutning hjemme hos Bente Abrahamsen for alle funksjonærene
- Juni/juli og august: Det ble gjennomført treninger på gressmatten på treningsfeltet på Sarpsborg Stadion mandag og torsdag gjennom hele sommeren fra og med uke 26 til og med uke 33. Det var mange som ønsket å holde treningen i gang gjennom sommeren, og frammøtet var bra. Treningen var åpen for medlemmer og eventuelle nye medlemmer som ville prøve tilbudet for deretter å melde seg inn..
- August: Uke 34 startet vi opp igjen etter ferien med full treningsuke på Kruseløkka ungdomsskole.
- September: 8. - 10. september ble det arrangert Kick-Off for funksjonærene på Norefjell. 17 funksjonærer deltok.

Dagsorden Kick-off:

1. Medlemstall og rekruttering
2. Sosiale aktiviteter. Stor stemning.
3. Dagstur i Norefjellområdet

Det ble gitt svært gode tilbakemeldinger på helgen som helhet.

- September: 28.september: Inspirasjonstour i Fredrikstad: Tre funksjonærer deltok. Lørdagstreningen startet 16. september.
- Oktober: FS-dagene for treningsledere i Oslo. 10 deltok. Vi arrangerte langtrening lørdag 27. oktober. Godt frammøte, men mange var funksjonærer.
- November: 12. november var funksjonærene samlet for å gi innspill til strategiplanen
- Desember: 18. desember arrangerte vi juletrening. Det var et variert program som ble kjørt to ganger. Arrangementet var godt besøkt.

Sarpsborg februar 2024.

For Styret

Marianne Maugesten,
Sekretær



Resultat

Konto	2023	2022	BUDSJETT 2023	BUDSJETT 2024
Inntekter				
Medlemsinntekter				
NOTE: 2 3200 Treningsavgift og drop inn	166 791,73	153 914,84	150 000,00	160 000,00
NOTE: 2 3210 Medlemsavgift NIF	26 000,00	24 600,00	20 000,00	25 000,00
Sum Medlemsinntekter	192 791,73	178 514,84	170 000,00	185 000,00
Andre inntekter				
3850 Arrangement inntekter	17 000,00	9 000,00	9 000,00	20 000,00
3960 Refusjon kurs / Off. tilskudd	22 024,00	23 013,00	15 000,00	20 000,00
3990 Grasrotandel og andre inntekter	7 669,19	10 232,35	5 000,00	6 000,00
Sum Andre inntekter	46 693,19	42 245,35	29 000,00	46 000,00
Finansinntekter/Kostnader				
8040 Renteinntekter	12 319,65	3 726,64	0,00	10 000,00
Sum Inntekter	251 804,57	224 486,83	199 000,00	241 000,00

Kostnader

Varekostnad				
4011 Sko- og musikk godtgjørelse/utstyr instru...	37 800,00	16 500,00	36 000,00	39 600,00
4300 Utdanning trenere/Kursavg og opphold	0,00	0,00	10 000,00	75 000,00
4301 Treningstøy	0,00	0,00	30 000,00	30 000,00
4302 Utdanning verter	0,00	0,00	10 000,00	10 000,00
4303 Sentr., kurs, FS-dager, studietur	0,00	55 612,44	5 000,00	90 000,00
Sum Varekostnad	37 800,00	72 112,44	91 000,00	244 600,00
Annen driftskostnad				
6100 Bidrag og kontingenter Riks	18 063,44	16 094,40	25 000,00	25 000,00
6220 Kjøregodtgjørelse (reisereg.) utlegg	0,00	0,00	500,00	0,00
6270 Gaver, blomster, bursdager, diplomering	18 329,30	8 467,50	8 500,00	15 000,00
6275 Sosiale aktiviteter / Happening	59 427,84	20 709,05	50 000,00	50 000,00
6300 Halleie og leie av andre lokaler	54 059,00	47 434,00	60 000,00	60 000,00
6540 Utstyr/musikkanlegg/Fitness Play	19 962,49	15 178,42	35 000,00	50 000,00
6801 Kostnader vertsgruppe	2 643,00	718,00	5 000,00	5 000,00
6804 Kostnader treningsledergruppe	1 850,00	0,00	5 000,00	5 000,00
6810 IT kostnader	6 240,00	6 240,00	7 000,00	7 000,00
6820 Oblater/Medlemskort	1 148,00	858,00	1 376,00	0,00
6860 Innkjøp div møter, styremøter	3 589,29	3 363,74	2 500,00	3 000,00
NOTE 1: 6930 Styregodtgjørelse/honorar	7 000,00	0,00	7 000,00	7 000,00
7130 Reisekostnader	11 682,00	0,00	0,00	12 000,00
7320 Markedsmateriell / Reklame / Annonser	0,00	0,00	15 000,00	0,00
7500 Forsikring	3 199,00	3 029,00	3 300,00	3 300,00
7770 Bank og kortgebyr	1 670,00	0,00	0,00	3 600,00
7790 Div kostn. faktura- og bankgebyr, porto	2 061,50	3 265,50	3 600,00	0,00
Sum Annen driftskostnad	210 924,86	125 357,61	228 776,00	245 900,00

KONTO	2023	2022	BUDSJETT 2023	BUDSJETT 2024
Sum Kostnader	248 724,86	197 470,05	319 776,00	490 500,00
Årets overskudd	3 079,71	27 016,78	-120 776,00	-249 500,00

Balanse

KONTO	2023	2022
Eiendeler		
Fordringer		
1510 Kundefordringer	0,00	0,00
1720 Periodisert inntekt	2 129,24	2 342,98
<i>Sum Fordringer</i>	<i>2 129,24</i>	<i>2 342,98</i>
Bankinnskudd/Kontanter		
1920 Driftskonto: 0539 73 29013	64 383,23	88 795,84
1923 Sparekonto: 0520.65.94715	522 696,27	510 376,62
<i>Sum Bankinnskudd/Kontanter</i>	<i>587 079,50</i>	<i>599 172,46</i>
Sum Eiendeler	589 208,74	601 515,44
Gjeld		
Kortsiktig gjeld		
2960 Påløpt kostnad / Forskudd	3 063,41	18 449,82
Sum Gjeld	3 063,41	18 449,82
Kapital		
Opptjent egenkapital		
NOTE: 3		
2050 Annen egenkapital	586 145,33	583 065,62
Sum Kapital	586 145,33	583 065,62
Sum egenkapital og gjeld	589 208,74	601 515,44

Regnskapet er godkjent av styret 12.02.2024


Marita Rolland


Bente Abrahamsen


Marianne Maugesten


Anne-Kari Torggrimsby


Svein-Helge Syvertsen


Grethe E. Ludvigsen

Friskis og Svettis Sarpsborg - Noter til regnskapet for 2023

NOTE: REGNSKAPSPRINSIPPER OG VIRKNING AV PRINSIPPENDRINGER

Regnskapet er utarbeidet i overensstemmelse med regnskapsloven og god regnskapsskikk for små foretak. Følgende regnskapsprinsipper er anvendt:

- inntektsføring av tjenester skjer etter hvert som tjenestene leveres.
- laveste verdis prinsipp for markedsbaserte finansielle omløpsmidler
- FIFO-metoden for tilordning av anskaffelseskost for ombyttbare finansielle eiendeler

NOTE 1 : ANSATTE, GODTGJØRELSE, LÅN TIL ANSATTE MV.

Lønnskostnader m.m. består av:	2023	2022
Lønninger	7 000	0
Arbeidsgiveravgift		
Pensjonskostnader		
Andre lønnskostnader		
Sum lønnskostnader m.m.	7 000	0

Antall årsverk sysselsatt Foreningen har ingen ansatte

Godtgjørelser	Daglig leder	Styret
Honorar	2 000	5 000

NOTE 2: Antall medlemmer

	2021	2022
Antall medlemmer		
Betalende medlemmer	150	140

NOTE 3: EGENKAPITAL

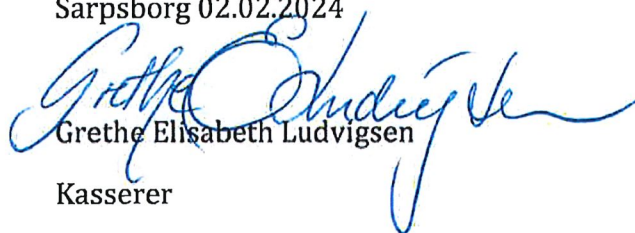
	Egen- kapital
Pr 31.12.22	583 066
Privat inkl. skatter	0
Årets resultat	3 080
Pr 31.12.23	586 145

Årsavslutning og regnskap for Friskis&Svettis Sarpsborg

Pr. 31.12.2023

Regnskapet er ført løpende i regnskapsmodulen i StyreWeb etter kontantprinsippet.

Sarpsborg 02.02.2024


Grethe Elisabeth Ludvigsen

Kasserer

Til årsmøtet i Friskis & Svettis Sarpsborg

Vi har kontrollert og gjennomgått regnskapet for året 2023 for Friskis & Svettis Sarpsborg som viser et positivt resultat på kr 3.079,71 og positiv egenkapital på kr 586.145,33

Vi har gjennomgått et utvalg av bilag, gjennomgått og rimelighetsvurdert klubbens inntekter og vurdert presentasjonen av regnskapet.

Vi mener at regnskapet er uten feil av betydning og at regnskapet gir et riktig bilde av foreningens økonomiske aktivitet og situasjon.

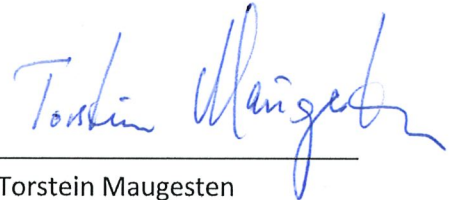
Sarpsborg, 29.februar 2024



Kari Sandaker
medlem kontrollkomité



Hilde Haugeneset Juliussen
medlem kontrollkomité



Torstein Maugesten
varamedlem kontrollkomité

STRATEGIPLAN FOR FRISKIS&SVETTIS SARPSBORG 2024-2027



Vedtatt på årsmøtet 21.mars 2024

Innholdsfortegnelse

Friskis&Svettis Sarpsborg er en del av Friskis&Svettis Norge	3
Grunnlagsopplysninger for idrettslaget	3
Formål	4
Visjon	4
Verdigrunnlag	4
Strategiplan for 2024-2027	4
Mål for 2024-2027	5
Årsplan 2024	6
Plan for aktiviteter i 2024	7
Utfordringer vi kan møte	7
Idrettslagets sterke sider	7
Tiltak for å bli bedre	8
Årsmøtet	8
Styrets funksjon og sammensetning	8
Kontrollutvalg	8
Valgkomité	9
Materialforvalter	9
Medlemmer	9
StyreWeb	9
Klubbforsikring	9
Informasjon	10
Økonomi	10
Medlemskontingent	10
Innkrevingsrutine	10
Reklame/sponsoravtaler	10
Lønn og honorar	10
Reiseregning	10
Funksjonærgodtgjøring	10
Økonomisk utroskap/varslingsplikt	10
Klubbdrakter/profilering	10
Regler for Friskis Sarpsborg	11
Retningslinjer for funksjonærer	11
Retningslinjer for treningsledere og verter	11
SOM TRENINGSELEDER SKAL DU BIDRA TIL:	11
SOM TRENINGSELEDER SKAL DU:	11
SOM VERT SKAL DU:	12
Retningslinjer i forhold til mobbing	12
IDRETTENS HOLDNING TIL ALKOHOL Vedtatt av Idrettsstyret 16. mars 2004, sak 54	12
Politiattest	13

Friskis&Svettis Sarpsborg er en del av Friskis&Svettis Norge

Friskis&Svettis (Friskis) Sarpsborg er et selvstendig idrettslag som er pålagt å følge NIF sine lover for idrettslag: LOVNORM FOR IDRETTSLAG vedtatt av Idrettsstyret 23. oktober 2019.

Lovene alene er ikke en mal for hvordan best å drifte idrettslaget. Vi har derfor vurdert at vi har behov for en strategiplan som et gjeldende styringsdokument.

Grunnlagssopplysninger for idrettslaget

Navn: Friskis&Svettis Sarpsborg

Stiftet: 01.09.2005

Idrett: Jympe

Postadresse: Mørchs vei 3A, 1726 Sarpsborg

E-postadresse: sarpsborg@friskissvettis.no

Bankkonto: 0539.73.29013

Bankforbindelse: DNB Bank ASA

Internettadresse: friskissvettis.no/sarpsborg

Organisasjonsnummer i Brønnøysundregisteret: 993 361 429

Anleggsadresse: Kruseløkka ungdomsskole Telefon: 971 81 698

Medlem i Norges idrettsforbund (NIF)

Registrert tilknytning til Sarpsborg Idrettsråd

Klubbnummer i NIFs medlemsregister: KL010510026

Årsmøtemåned: Mars

Antall styrerepresentanter: 6

Antall vararepresentanter: 1

Friskis er en ideell organisasjon som består av ca. 157 ideelle idrettsforeninger i Europa og som er tilknyttet Friskis&Svettis Riks i Sverige.

Hver enkelt Friskis forening er en selvstendig enhet, med egne lover, regnskap med mer, alt organisert og drevet i tråd med lover, regler og prinsipper for idrettslag.

I Norge er det ca. 1.500 ideelle funksjonærer som engasjerer seg i en Friskis&Svettis forening. Alle funksjonærer jobber hovedsakelig gratis og på dugnad.

Friskis&Svettis' idè er like sterk og aktuell i dag, som da den ble lansert 1978: Vi skal tilby lett tilgjengelig og lystbetont trening av høy kvalitet for alle.

Gjennom alt arbeidet vi gjør i Friskis regi, skal vi ha fokus på mangfold, slik at hele vår virksomhet er forankret i vår grunnide; for alle.

Et overordnet mål for perioden 2024-2027 er å bidra til at eksisterende medlemmer blir i Friskis, og at vi samtidig lykkes å få flere med. For å lykkes med dette, ønsker vi å ha fokus på livslang trening, engasjement og treningsglede. Funksjonærer, som utstråler engasjement og treningsglede, er et viktig bidrag til fornøyde medlemmer.

Friskis&Svettis utdanner sine egne ledere.

Formål

Friskis skal være en åpen og demokratisk organisasjon der formålet er å drive idrett organisert i NIF.

Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. Alle idrettslige aktiviteter skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, folkehelse og fellesskap.

Idrettslaget er frittstående med utelukkende personlige medlemmer.

Merknad:

Strategiplan skal legges frem og behandles som egen sak på årsmøtet.

Jf. Idrettslagets lov § 14.

Visjon

Treningsglede og engasjement løfter vårt tilbud

Treningseffekten skal være garantert. Treningen er lystbetont og skal holde høy kvalitet. Dette er vårt produkt. Vi er ulike, og har ulike forutsetninger med oss inn i treningen, og alle er velkomne til Friskis. Alle våre treningsledere lisensieres før de får lede og instruere. Verter og styrerepresentanter kan delta på kurs og/eller tilbys opplæring i forbindelse med sin oppgave i foreningen.

Alle skal kunne være med!

Det skal finnes treningstilbud for de aller fleste.

Verdigrunnlag

- Friskis tilbyr trening som påvirker hele mennesket
- Friskis tilbyr et fellesskap der mennesker møtes
- Friskis frigir energi og skaper engasjement
- Friskis har et uformelt, tiltalende og personlig preg

Allerede første trening skal gi glede! Det handler ikke om at det bare skal kjennes bra etterpå, men også underveis. Våre treningsledere utnytter musikken i treningen, det er fokus på bevegelsesglede, og det er en kultur fri for høye prestasjonskrav.

Alle våre treningsledere, verter og andre funksjonærer skal være imøtekommende og hyggelige.

Friskis skal være en sentral aktør for utvikling av treningsformer som fremmer bevegelsesglede.

Strategiplan for 2024-2027

Målet med planen er å bygge videre på grunnverdiene i Friskis: bevegelsesglede, smil, begeistring, idealisme, kvalitet, uavhengighet og samhold er det som kjennetegner Friskis. Planen vedtas hvert år på årsmøtet.

Mål for 2024-2027

Vårt mål er å få en medlemsmasse på 200 medlemmer i planperioden.

Tiltak for å nå målet:

- Være synlig på sosiale medier
 - Hjemmeside
 - Spond (Informasjon og påmelding)
 - Relevante sosiale medier (Facebook/Instagram)
 - Tilby digitale treninger via F&S Norge
 - Vurdere salg av T-shirt/Genser «Friskis» el. lignende
 - Vurdere avtale med Joggesko-leverandør
- Til enhver tid har nok trenere og verter
- Vurdere antall treningstimer, type trening, og treningssteder
- Arrangere Pop-up treninger. Denne treningen vurderes åpen for alle
- Tilby sommertrening
- Være synlige ved lokale arrangementer
- Vurdere arrangement av motivasjonsdager som aktiviteter ved Glengshølen, Kulås og/eller lysløypa
- Trenere gis mulighet til å delta på Friskis&Svettis dagene
- Delta på relevante kurs i regi av Friskis&Svettis sentralt

Årsplan 2024

Hva	Hvordan	Hvem	Tidsfrist	Status
Medlemsrapportering F&S Riks	Får tilsendt mail i desember 2023	Medlemsansvarlig / kasserer		Utført
Lage plan for faste arrangementer	Utarbeide plan på 1. styremøte etter årsmøtet	Styret	Q1/Q2	
Årsmøte	Forberede og innkalle	Styret	22.02.2024	
Lage plan for Pop-up trening/Arrangement 2024 - Vår/sommer/høst/jul	Informere på trening, Spond og nettsider	Styret og funksjonærene	Avtales etter årsmøte	
Søke om halltider	Utarbeide søknad på søknadsskjema på kommunens Web portal	Styret v/sekretær	Q2 2024	
Vask av matter	Renholdstiltak	Verteansvarlig	Q2, Q3, Q4 2024	
Årsmøterapportering (Medlemstall og aktivitetstall)	Samordnet søknad og rapportering til Idrettsforbundet, inkl. momskompensasjon	Medlemsansvarlig / kasserer	30.04.2024	
Årsmøterapportering	Brønnøysund via Altinn	Medlemsansvarlig/ kasserer	31.05.2024	
Førstehjelpsinformasjon	Kurs for funksjonærer	Nestleder og sekretær	Q3 2024	
Plan for trening i sommerferien	Utarbeide plan	Trenings- og verteansvarlig	Q2 2024	
Plan for oppstart høst 2024	Utarbeide timeplan	Styret v/treningsansvarlig	Q3 2024	
Kick-off	Arrangement for funksjonærer	Styret	Q2 2024	
Treningsplan for 2024/2025	Lage plan	Styret v/treningsansvarlig	Q4 2024	
Rekruttere 2 nye trenere	Treneransvarlig tar en runde med treningslederne	Treneransvarlig	Q1/Q2 2024	
Delta på FSD24	Tilbys trenere	Treneransvarlig	Q4 2024	

Medlemsregistrering	Elektronisk Medlemsavstemming i StyreWeb mot NIF sitt medlemsregister	Medlemsansvarlig/kasserer	31.12.2024	
Delta på idrettsrådets ledermøter	Følge med på innkalling og møte opp	Leder og styremedlem	Når det kalles inn	
Delta på møter/kurs og samarbeide med idrettskretsen	Være i dialog med idrettskretsen	Leder og styremedlem	Ved behov og ved invitasjon til møter	
Delta på møter, kurs og aktiviteter med F&S Riks og NIF	Være i dialog og følge med på innkallinger osv.	Leder og treningsgleder	Ved behov og ved invitasjoner	

Plan for aktiviteter i 2024

Det gis i 2024 tilbud om følgende aktiviteter:

Jympa Soft
Jympa
DanceExplode (t.o.m uke7)
Sirkelfys
StepExplode
Multitrening
Coreflex Soft

Treningene gjennomføres på Kruseløkka ungdomsskole. Sted for sommertrening avgjøres av styret etter årsmøte.

Utfordringer vi kan møte

Idrettslaget vil være pågående overfor kommunen og idrettsrådet for å få gode løsninger vedrørende treningstider i hall/gymsal. Vi jobber kontinuerlig med dette, samt med å få tilgang på sal eller egnet sted ute for å trene i sommerferien.

Idrettslagets sterke sider

Vi har variasjon i gode program som følger nyheter/trender innen trening. Det gir glade mosjonister, som synes det er gøy å trene.

Hjemmesiden fungerer bra som generell informasjonskanal, og det legges ut aktuelt stoff.

Spond benyttes for informasjon om treninger og tilbud til medlemmene.

Idrettslaget har solid økonomi og et velfungerende styre med kontinuitet i de ulike verv.

Idrettslaget er et alternativ til kommersielle senter og har særs konkurransedyktig pris.

Idrettslaget har hyggelige medlemmer som er positive, løsningsorienterte og som hjelper hverandre.

Videre:

- Godt humør
- Uformelt, inkluderende og sosialt
- God og variert trening
- Pop-Up/happenings og alternative treninger
- Sommertreninger

Tiltak for å bli bedre

Markedsføring som bidrar til rekruttering. Denne må utføres i samarbeid med verter, styret og treningsledere.

Når vi trenger flere treningsledere, må disse rekrutteres. Dette vurderes fortløpende. Vi bør da ha fokus på å rekruttere yngre treningsledere.

Hjemmesiden fungerer som en statisk informasjonskanal, den blir oppdatert etter behov. Spond benyttes i det daglige for invitasjoner og påmelding.

For å beholde medlemmene ønsker vi å tilby sentrumsnære treningssteder på gode tidspunkt og med godt renhold i salene. Vi hjelper hverandre med mopping og annet utstyr, verten har hovedansvar.

Treningsbudskap til våre medlemmer publiseres regelmessig både på hjemmeside.

Årsmøtet

- Årsmøtet er lagets/klubbens høyeste myndighet
- Årsmøtet blir avholdt 1 gang pr. år i den måneden som er fastsatt i loven
- Etter årsmøtet skal samordnet registrering sendes Brønnøysund og NIF
- Innkalling til årsmøtet skal skje muntlig i salen. Det skal publiseres dokumenter på hjemmesiden
- Innkomne forslag skal være styret i hende skriftlig 2 uker før årsmøtet, og alle sakspapirene skal gjøres tilgjengelig 1 uke før årsmøte
- Årsmøtet er for idrettslagets medlemmer over 15 år
- Årsmøtet legger grunnlaget for styrets arbeid. Alle som ønsker å påvirke hvordan idrettslaget skal drives, bør stille på årsmøtet
- Årsmøtet skal gjennomføres slik det er fastsatt i lovens Årsmøteparagraf 14

Styrets funksjon og sammensetning

Leder, nestleder og kasserer velges enkeltvis for to år. Øvrige styrerepresentanter velges for to år. Det velges 1 vararepresentant og denne velges for ett år.

Styret konstituerer seg selv i forhold til følgende oppgaver: sekretær, trenings- og utdanningsansvarlig, verteansvarlig, SoMe- og Webansvarlig, medlemsansvarlig, koordinator for StyreWeb og materialforvalter.

Kontrollutvalg

Kontrollutvalget har følgende oppgaver:

- Påse at idrettslagets virksomhet drives i samsvar med idrettslagets og overordnede organisasjonsledds' regelverk og vedtak

- Ha et særlig fokus på at idrettslaget har forsvarlig forvaltning og økonomistyring, at dets midler benyttes i samsvar med lover, vedtak, bevilgninger og økonomiske rammer
- Forelegges alle forslag til vedtak som skal behandles på årsmøtet, og avgi en uttalelse til de saker som ligger innenfor sitt arbeidsområde
- Føre protokoll over sine møter, avgi en beretning til årsmøtet, og foreta regnskapsrevisjon, med mindre idrettslaget har engasjert revisor. I så fall skal utvalget minst ha et årlig møte med revisor, og kan ved behov engasjere revisor for å utføre de revisjonsoppgaver utvalget finner nødvendig
- Utføre de oppgaver som kommer frem i vedtatt instruks
- Kontrollutvalget skal ha tilgang til alle opplysninger, redegjørelser og dokumenter som utvalget anser nødvendig for å utføre sine oppgaver

Valgkomité

Valgkomiteen velges på årsmøtet på fritt grunnlag, etter innstilling fra styret, og skal legge frem innstilling på kandidater til alle øvrige tillitsverv som skal velges på årsmøtet. Medlem av valgkomité som selv blir kandidat til verv, plikter å tre ut av valgkomiteen med mindre vedkommende skriftlig meddeler valgkomiteen og forslagsstiller at vedkommende ikke er aktuell for vervet.

Materialforvalter

Materialforvalter har ansvar for å holde oversikt over klubbens ulike eiendeler som musikkanlegg, høyttalere, stativ til disse, treningsutstyr og førstehjelpsutstyr. Dette er utstyr som laget har lagret på treningsstedet. Dersom idrettslaget har overskudd eller underskudd av utstyr, skal dette meldes til styret som vil vurdere innkjøp eller salg av utstyr.

Medlemmer

Medlemskap i Friskis Sarpsborg er først gyldig og regnes fra den dag kontingent er betalt. For å ha stemmerett og være valgbar, må et medlem ha vært tilsluttet idrettslaget i minst 1 måned og ha betalt kontingent.

Medlemskap i Friskis Sarpsborg kan opphøre ved utmelding, stryking eller eksklusjon. Utmelding skal skje skriftlig og får virkning når den er mottatt.

StyreWeb

Fra 01.01.2016 gikk vi over til regnskap og medlemsregistrering på StyreWeb som er integrert mot NIF.

Fra 01.04.2017 er referat fra styremøtene skrevet på StyreWeb.

Ved innmelding skal nye medlemmer fylle ut elektronisk innmeldingsskjema på vår hjemmeside, som er integrert mot StyreWeb. Medlemskontingent blir fakturert og sendt ut fra klubbens kasserer etter elektronisk innmelding.

Klubbforsikring

Sammen med If har NIF utviklet en egen klubbforsikring som er tilpasset klubbens forsikringsbehov. Klubbforsikringen inneholder de viktigste forsikringene en idrettsklubb trenger – til en meget gunstig pris. Friskis er forsikret i tråd med gjeldende retningslinjer.

Informasjon

Idrettslaget informerer medlemmene på Facebook og hjemmesiden. Informasjon legges ut på Websiden: friskissvettis.no/sarpsborg

Økonomi

Styret er juridisk ansvarlig for lagets økonomi og skal utarbeide budsjett før årsmøtet.

- Alle innkjøp skal godkjennes av styret
- Alle betalte fakturaer skal attesteres og godkjennes av to personer i styret
- Friskis Sarpsborg har underslagforsikring for de som disponerer kontoene

Medlemskontingent

Medlemskontingenten fastsettes på årsmøtet som egen sak.

Medlemskontingent skal betales for hvert enkelt medlem.

Innkrevingsrutine

Faktura sendes elektronisk på e-post i januar og/eller i august hvert år.

Reklame/sponsoravtaler

Alle sponsoravtaler skal godkjennes av hovedstyret, en gruppe kan ikke inngå egne avtaler uten godkjenning fra styret.

Lønn og honorar:

Laget kan utbetale kr. 4000 til en person i løpet av et år uten å trekke skatt.

Kjøregodtgjørelse: betales det ut kjøregodtgjørelse og andre godtgjørelser, skal det leveres kjøreliste og kvittering for utgifter. Når beløpet samlet blir over kr. 10.000, skal det innberettes til skatteetaten.

Reiseregning

Foreningen forholder seg til de enhver gjeldende regle for krav til reiseregning/utlegg fra Skatteetaten.

- Skanning av kvitteringer godkjennes som original

Funksjonærgodtgjøring

Alle funksjonærer som har utført verv for idrettslaget i ett år, har fritt medlemskap. Dette gjelder så lenge vervet utføres og ut det året de avslutter oppdraget.

Økonomisk utroskap/varslingsplikt

Økonomisk utroskap medfører varslingsplikt.

Klubbdrakter/profilering

Logo skal være rød skrift på hvit eller grå bakgrunn eller hvit skrift på rød, sort eller grå bakgrunn. Logo skal være navnet på foreningen: «Friskis&Svettis» eller «Friskis» skrevet i standardisert font.

Flagg har samme utforming som logoen.

Drakter er røde, hvite, sorte og grå trøyer med klubbens logo og grå, sorte eller røde bukser.

Det er kun funksjonærer i foreningen som får gå med klubbens treningsdrakter. Draktene skal kun benyttes når du har en «Friskis» rolle på treningen.

Medlemmer kan kjøpe klubbeflekter via internett eller på treningssentre.
Draktene tilhører klubben og returneres for destruering når man går ut av funksjonærrollen.
Trykk på draktene skal være godkjent av hovedstyret i Friskis&Svettis.

Regler for Friskis Sarpsborg

Retningslinjer for funksjonærer

(hvordan funksjonærer skal oppføre seg på trening og når de er ute og representerer laget)

De skal:

- Vise gode holdninger
- Respektiere hverandre
- Vise lojalitet mot klubb og trenere
- Følge klubbens regler
- Være ærlige overfor trenere og andre utøvere
- Vise godt samhold og engasjement
- Stille opp på treninger en har forpliktet seg til
- Være stolt av sin egen innsats
- Har ansvar for miljø og trivsel
- Mobbing er ikke akseptert

Retningslinjer for treningsledere og verter

Treningsledere og verter skal utføre oppgaver ut fra kontrakt.

Det er viktig å ha regler for hvordan treningsledere og verter skal oppføre seg overfor utøvere og omgivelsene.

SOM TRENINGSLEDER SKAL DU BIDRA TIL:

- Mestring, selvstendighet og tilhørighet for utøveren
- Å fremme positive erfaringer med trening
- Å fremme et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap
- Samarbeid og god kommunikasjon med andre treningsledere, ledere og medlemmer

SOM TRENINGSLEDER SKAL DU:

- Være et godt forbilde gjennom å vise smil og treningsglede
- Møte presis og godt forberedt til hver trening
- Som treningsleder er du veileder, inspirator og motivator
- Bry deg litt ekstra og involvere deg i utøverne dine
- Vise god sportsånd og respekt for andre
- Være bevisst på at du gir alle utøverne oppmerksomhet
- Være åpen for innspill fra loffer minimum hvert 3. år
- Lage nytt program minimum en gang pr. år samt skifte deler av programmet hvert ½ år
- Holde deg oppdatert faglig på øvelsesbanken i henhold til dokumentasjon og Cursio

SOM VERT SKAL DU:

- Være bevisst på at oppgavene som vert kan gå ut over egentrening
- Møte i god tid før trening
- Ta godt imot alle medlemmene
- Kontrollere at faktura er betalt og at medlemmet er registrert korrekt i Spond
- Sette deg godt inn i det som du skal gi informasjon om på trening
- Være et godt forbilde
- Fremme godt sosialt miljø, lagånd og vennskap
- Vise god sportsånd og respekt for andre
- Samarbeide godt og ha aktiv kommunikasjon med treningsleder
- Involvere deg i medlemmene og ha kontinuerlig oversikt over eventuelle behov for hjelp og støtte
- Være bevisst på at du gir alle medlemmene oppmerksomhet
- Rydde etter trening samt påse at det er låst etter oss
- Når du er vert på lørdagstrening, skal du ta med moppen hjem for vask. Ren mopp settes på moppestativet
- Ha oversikt over telefonnummer til vaktmester på kveldstid

Retningslinjer i forhold til mobbing

Mobbing har blitt et problem i det norske samfunnet, også på SMS og mail. Dette er noe idretten ikke aksepterer. Idrettslaget bør utforme regler og konsekvenser hvis det forekommer mobbing i laget.

IDRETTENS HOLDNING TIL ALKOHOL

Vedtatt av Idrettsstyret 16. mars 2004, sak 54

1. Norges Idrettsforbund og Den Olympiske Komité skal fremstå som en organisasjon som arbeider mot bruk av alkohol i idrettslig sammenheng. (NIFs lov §11-2 g)
2. Barn og unge som deltar i aldersbestemte klasser (under 18 år) skal møte et trygt og alkoholfritt idrettsmiljø. Trenere, ledere og utøvere skal fremstå som gode forbilder for barn og unge og ikke nyte alkohol i samvær med mindreårige.
3. Medlemmene i organisasjonen skal informeres om de skadevirkninger alkohol har på prestasjonsevnen, sikkerheten og det sosiale miljø.
4. Tribunekulturen skal være trygg, familievennlig og alkoholfri. På tribunen skal det derfor ikke nytes alkohol i tilknytning til konkurranseaktiviteter. I lokaler tilknyttet idrettsanlegg gjelder de kommunale skjenkebestemmelser dersom lokalet leies ut til private. (NIFs lov §11-2 g)
5. Idretten skal ha en restriktiv holdning til samarbeidsavtaler med bedrifter som har en vesentlig del av sin virksomhet knyttet til salg av alkoholholdige drikke/ produkter. Alle organisasjonsledd pålegges å følge norsk alkohol-lov med forskrifter og retningslinjer. Arenareklame og utstysreklame utføres iht gjeldende lovverk. Særforbund og kretser skal informere underliggende ledd, herunder klubber og lag. Norsk alkohollov gjelder for alle som deltar på idrettsarrangement

i Norge. Det vil si at også internasjonale aktører må forholde seg til den norske lovgivningen når de deltar på idrettsarrangement i Norge.

Forbudet mot reklame for alkoholholdig drikk finner vi i alkohollovens § 9-2. All reklame for alkoholholdig drikk er forbudt. Alkoholholdig drikk er definert som drikk med alkoholinnhold over 2,50 volumprosent alkohol. I utgangspunktet rammes ikke reklame for lettøl av forbudet. Det er imidlertid forbudt å reklamere for andre varer med samme varemerke eller kjennetegn som alkoholholdig drikk. Dette stiller særskilte krav til lettølreklame.

Politiattest

Politiattest skal avkreves av personer som skal utføre oppgaver for idrettslaget som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming. Med mindreårige menes barn og unge under 18 år.

Politiattest skal også fremlegges av personer i alderen 15-18 år dersom de skal utføre oppgaver for laget.

Det skal kreves politiattest fra trenere, oppmenn, foreldre som er med på turneringer som ledere og foreldre som ofte kjører andre sine barn.

- Idrettslagets ansvar: Styret skal oppnevne en person som er ansvarlig for å håndtere ordningen med politiattest idrettslaget. Det skal også oppnevnes en vararepresentant
- Styret må informere om ordningen på idrettslagets hjemmeside. Der skal også navn og kontaktinfo på personene som skal håndtere ordningen i idrettslaget, fremgå
- Idrettslaget må fastsette hvilke oppgaver og hvilke personer som er omfattet av ordningen
- Den styreoppnevnte skal informere de(n) aktuell(e) personen(e) om at de(n) må ha politiattest
- Den styreoppnevnte skal sende inn søknad om politiattest til politiet. Søknaden må undertegnes av søkeren og av den styreoppnevnte. Attesten sendes fra politiet til den enkelte søker
- Alle som skal ha politiattest må fremvise attesten for den styreoppnevnte
- Den styreoppnevnte skal lagre opplysninger om hvilke personer som er avkrevd politiattest, samt at attesten er fremvist og dato for fremvisningen. Selve attesten beholdes av søkeren
- Idrettslaget skal ikke gi oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming til personer som ikke fremviser politiattest eller som har anmerkninger på attesten
- Idrettslaget kan når som helst kontakte NIF for råd og veiledning i disse sakene på telefon 800 30 630 eller på e-post til politiattest@idrettsforbundet.no.