



Innkalling til årsmøte i Friskis&Svettis Sarpsborg

Årsmøte avholdes torsdag 30. mars 2023 kl. 19.00

Vi arrangerer årsmøte i Fellesforbundets lokaler på Sørlietorget.

Alle som ønsker å delta bes om og melde seg på med navn, mobilnummer og mailadresse til sarpsborg@friskissvettis.no, senest 15. 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, sakslisten og forretningsorden
5. Behandle årsberetning for 2022
5. Behandle revidert regnskap for 2022
6. Behandle forslag til revidert Organisasjonsplan forslag 2021-2023 og Årsplan 2023
7. Behandle innkomne forslag
 - Saksutredning og forslag til vedtak legges ut med sakspapirene
8. Vedta budsjett for 2023
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 15. mars.

For å ha stemmerett ved årsmøte, må medlemmet ha betalt medlemskontigent for 2023.

Velkommen til årsmøte.

Med vennlig hilsen
Styret



Årsberetning for Friskis&Sveltis Sarpsborg 2022

Styret har bestått av:

Bente Abrahamsen	- styreleder, utdanningsansvarlig og ansvarlig for treningslederne, ikke på valg i 2023
Marita Rolland	- nestleder, på valg i 2023
Grethe E. Ludvigsen	- kasserer, ikke på valg i 2023
Marianne Maugesten	- sekretær og politiattestansvarlig, på valg i 2023
Anne Kari Torgrimsby	- styremedlem og ansvarlig for vertene, ikke på valg i 2023
Svein Helge Syvertsen	- styremedlem og materialforvalter, på valg i 2023

Vararepresentanter til styret:

Inger- Marie Bjerknes	- på valg i 2023
Hege Midtfjell	- på valg i 2023

Kontrollkomitè:

1: Hilde Haugeneset Juliussen	- på valg i 2023
2: Kari Sandaker	- på valg i 2023
Vara: Torstein Maugesten	- på valg i 2023

Valgkomitè:

Leder: Trine Jørgensen	- på valg i 2023
Linda Kobbestad	- på valg i 2023
Vara: Else-Gro Haslien	- på valg i 2023

Treningsledere:

Maria Arntzen, Erica Kingsrød, Kristin Hop, Beate Winsvold, Jeanette Urdahl, Hilde Søby, Bente Abrahamsen, Svein Helge Syvertsen, Camilla Winsvold og Beate Nobre

Verter:

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

Det er i 2022 avholdt åtte styremøter og en felles Kick-Off for alle funksjonærer. Styreleder i Friskis&Svettis er representert i Sarpsborg Idrettsråds styre. Styreleder har dessuten 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 på China Plaza 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 140 medlemmer i 2022. Det er 118 betalende medlemmer og 22 funksjonærer, fordelt på styret, treningsledere og verter.

Medlemmenes kjønn og alder fordeler seg slik:

Alder	< 19	20-25	36-	Sum
Kvinner	1	1	127	128
Menn			12	12

Regnskap

Regnskapet for 2022 er gjort opp med et overskudd på kr. 27.016,78,-.

Sum inntekter er kr. 224.486,83,-. Av dette utgjør treningsavgift og drop in og medlemsavgift kr. 178.514,84,-

Av andre inntekter har vi mottatt:

LAM tilskudd fra Sarpsborg Kommune kr. 5.000,-

Post 3 etter utbetaling for 2021 fra NIF kr. 3.260,-

Refusjon av mva for 2021 kr. 14753,-

Grasrotandel kr. 10.232,35,- og renteinntekter kr. 3.726,64,-

Sum kostnader er kr. 197.470,05,-

Året 2022 har vi betalt kr. 39.330,00,- i halleie og kr. 1560,- for leie av gressmatte til sommer trening til Sarpsborg kommune. Leie av minilager kr. 6.544,- hos City Selv-Storage Norge AS.

For flere detaljer henvises det til vedlagte resultat og balanse for 2022.

Friskis&Svettis Sarpsborg har en egenkapital på kr. 583.065,62,- pr. 31.12.2022. Laget har en solid økonomi.

Treningstilbud

F&S Sarpsborg har i løpet av 2022 tilbudt treninger fire dager pr uke og lørdagstreninger fra september 2022 når det har vært mulig i forhold til korona i treningsformene:

- Jympa Basis
- Jympa Middels
- Yoga
- Sirkelfys
- StepExplode
- DanceExplode
- Multitrening

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

Treninger i 2022

Grunnet koronarestriksjoner i 2022 vedtok kommunen å stenge ned gymsaler og haller i perioder på starten av året. Dette medførte et begrenset treningstilbud i 2022. Alle betalende medlemmer fikk tilgang til digitale treninger 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. Disse treningene ble gjennomført etter koronareglens avstandskrav og spraying med Antibac. Treningene var meget godt besøkt. Gymsalene i kommunen ble åpnet igjen i februar/mars, og vi kunne trene på Kruseløkka fra og med uke 9. Treningene ble gjennomført etter meget strenge krav for å hindre koronasmitte. Påmeldingsappen Spond ble benyttet for å begrense antall deltagere pr trening. Treningslederne tilrettela i perioden treningene slik at det til enhver tid var en meter mellom deltagerne, og vertene gjennomførte stor innsats for å gjennomføre treningene etter strenge smittevernregler og var meget nøye med rengjøring og desinfisering. Treningene ble gjennomført i gymsalen til og med 19. desember. Da var det juletrening med et variert program i to timer. 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 2022

Vi har i løpet av 2022 ikke utarbeidet oversikt over frammøtet 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 10 treningsledere i 2022.

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 2022

På grunn av koronasituasjonen i Norge er det gjennomført færre arrangementer og representasjoner i 2022 enn tidligere år.

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

- Gjennom året: styreleder har deltatt på digitale møter i FS sentralt
- Februar: Digital FS dag siste lørdag i februar på Kruseløkka ungdomsskole for alle funksjonærer
- Mars: Deltakelse på digitalt årsmøte i Friskis&Svettis Norge. Vi gjennomførte fysisk årsmøte 29. mars
- Mai: Alle funksjonærene har deltatt på hjertestarterkurs etter at vi fikk hjertestarter av Idrettsrådet. Hjertestarteren er hengt opp lett tilgjengelig på materialrommet på Kruseløkka.
- Juni: Sommeravslutning på China Plaza 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 25 til og med uke 33. Det var mange som ønsket å holde treningen i gang gjennom sommeren, og frammøtet var stort. 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.
- 26.-28. august ble det arrangert Kick-Off for funksjonærene på Blefjell Lodge. 13 funksjonærer deltok.

Dagsorden Kick-off:

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

Det ble gitt svært gode tilbakemeldinger på helgen som helhet.

- September: Første lørdag i september startet vi lørdagstrening med tilbud om gratis trening for nye medlemmer. Dette skaffet oss få nye medlemmer.
- Oktober: FS-dagene for treningsledere i Oslo. 9 deltok.
- Desember: 19. desember arrangerte vi juletrening. Det var et variert program som ble kjørt to ganger. Arrangementet var godt besøkt.

Sarpsborg 27. februar 2023.

For Styret

Marianne Maugesten,
Sekretær



Resultat

Konto	2022	2021	BUDSJETT 2022	BUDSJETT 2023
Inntekter				
Medlemsinntekter				
Note 2: 3200 Treningsavgift og drop inn	153 914,84	94 584,16	75 000,00	150 000,00
Note 2: 3210 Medlemsavgift NIF	24 600,00	24 400,00	20 000,00	20 000,00
Sum Medlemsinntekter	178 514,84	118 984,16	95 000,00	170 000,00
Andre inntekter				
3850 Arrangement inntekter	9 000,00	0,00	0,00	9 000,00
3960 Refusjon kurs / Off. tilskudd	23 013,00	8 692,00	5 000,00	15 000,00
3990 Grasrotandel og andre inntekter	10 232,35	6 013,52	5 000,00	5 000,00
Sum Andre inntekter	42 245,35	14 705,52	10 000,00	29 000,00
Finansinntekter/Kostnader				
8040 Renteinntekter	3 726,64	784,40	500,00	0,00
Sum Inntekter	224 486,83	134 474,08	105 500,00	199 000,00
Kostnader				
Varekostnad				
4011 Sko- og musikk godtgjørelse/utstyr instru...	16 500,00	15 000,00	30 000,00	36 000,00
4300 Utdanning trenere/Kursavg og opphold	0,00	0,00	10 000,00	10 000,00
4301 Treningstøy	0,00	3 389,75	5 000,00	30 000,00
4302 Utdanning verter	0,00	0,00	10 000,00	10 000,00
4303 Sentr., kurs, FS-dager, studietur	55 612,44	0,00	5 000,00	5 000,00
Sum Varekostnad	72 112,44	18 389,75	60 000,00	91 000,00
Annen driftskostnad				
6100 Bidrag og kontingenter Riks	16 094,40	34 187,68	25 000,00	25 000,00
6220 Kjøregodtgjørelse (reiseregn.) utlegg	0,00	0,00	500,00	500,00
6270 Gaver, blomster, bursdager, diplomerer	8 467,50	45 249,95	8 000,00	8 500,00
6275 Sosiale aktiviteter / Happening	20 709,05	8 278,56	20 000,00	50 000,00
6300 Halleie og leie av andre lokaler	47 434,00	28 904,00	32 000,00	60 000,00
6540 Utstyr/musikkanlegg/Fitness Play	15 178,42	34 852,91	35 000,00	35 000,00
6801 Kostnader vertsgruppe	718,00	0,00	2 500,00	5 000,00
6804 Kostnader treningsledergruppe	0,00	0,00	2 500,00	5 000,00
6810 IT kostnader	6 240,00	7 800,00	7 000,00	7 000,00
6820 Oblater/Medlemskort	858,00	0,00	1 000,00	1 376,00
6860 Innkjøp div møter, styremøter	3 363,74	806,54	2 000,00	2 500,00
Note 1: 6930 Styregodtgjørelse/honorar	0,00	0,00	4 000,00	7 000,00
7320 Markedsmateriell / Reklame / Annonser	0,00	0,00	15 000,00	15 000,00
7500 Forsikring	3 029,00	3 154,38	3 300,00	3 300,00
7790 Div kostn. faktura- og bankgebyr, porto	3 265,50	3 856,00	3 600,00	3 600,00
Sum Annen driftskostnad	125 357,61	167 090,02	161 400,00	228 776,00
Sum Kostnader	197 470,05	185 479,77	221 400,00	319 776,00
Årets overskudd	27 016,78	-51 005,69	-115 900,00	-120 776,00

Balanse

Konto	2022	2021
Elendeler		
Fordringer		
1510 Kundefordringer	0,00	0,00
1720 Periodisert Inntekt	2 342,98	0,00
Sum Fordringer	2 342,98	0,00
Bankinnskudd/Konter		
1920 Driftskonto: 0539 73 29013	88 795,84	78 631,60
1923 Sparekonto: 0520.65.94715	510 376,62	486 649,98
Sum Bankinnskudd/Konter	599 172,46	565 281,58
Sum Elendeler	601 515,44	565 281,58
Gjeld		
Kortsiktig gjeld		
2960 Påløpt kostnad / Forskudd	18 449,82	9 232,74
Sum Gjeld	18 449,82	9 232,74
Kapital		
Opptjent egenkapital		
Note:3 2050 Annen egenkapital	583 065,62	556 048,84
Sum Kapital	583 065,62	556 048,84
Sum egenkapital og gjeld	601 515,44	565 281,58

Regnskapet for 2022 er godkjent av styret 27.02.2023


Bente Abrahamsen


Marita Rolland


Anne-Kari Torggrimsby


Svein-Helge Syvertsen


Marianne Maugesten


Grethe E. Ludvigsen

Friskis og Svettis Sarpsborg - Noter til regnskapet for 2022

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:	2021	2022
Lønninger	0	0
Arbeidsgiveravgift		
Pensjonskostnader		
Andre lønnskostnader		
Sum lønnskostnader m.m.	0	0

Antall årsverk sysselsatt Foreningen har ingen ansatte

Godtgjørelser	Daglig leder	Styret
Honorar		0

NOTE 2: Antall medlemmer

	2021	2022
Antall medlemmer		
Betalende medlemmer	140	140

NOTE 3: EGENKAPITAL

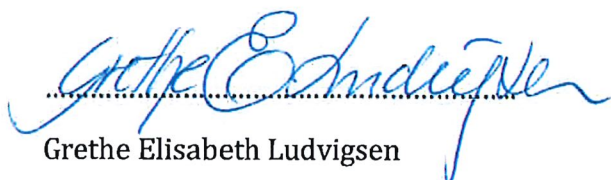
	Egen- kapital
Pr 31.12.21	556 049
Privat inkl. skatter	0
Årets resultat	27 017
Pr 31.12.22	583 066

Årsavslutning og regnskap for Friskis&Svettis Sarpsborg

Pr. 31.12.2022

Regnskapet er ført løpende i regnskapsmodulen i StyreWeb etter kontantprinsippet.

Sarpsborg 27.02.2023



Grethe Elisabeth Ludvigsen

Kasserer

Til årsmøtet i Friskis & Sveltis Sarpsborg

Vi har revidert og gjennomgått regnskapet for året 2022 for Friskis & Sveltis Sarpsborg som viser et positivt resultat på kr 27.016,78 og positiv egenkapital på kr 583.065,62

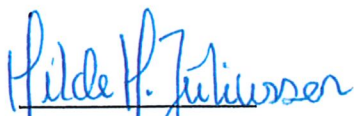
Vi har gjennomgått et utvalg av bilag, gjennomgått og rimelighetsvurdert klubbens inntekter og vurdert presentasjonen av regnskapet.

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

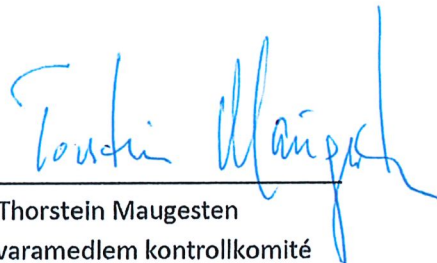
Sarpsborg, 01.mars 2023



Kari Sandaker
medlem kontrollkomité



Hilde Haugeneset Juliussen
medlem kontrollkomité



Thorstein Maugesten
varamedlem kontrollkomité

ORGANISASJONSPLAN FOR FRISKIS&SVETTIS SARPSBORG 2021-2023



Vedtatt på årsmøtet 30.mars 2023
Organisasjonsplanen er en videreføring av
strategien og prioriteringene som ble satt for
perioden 2020-2023

Innholdsfortegnelse

.....	1
Friskis&Svettis Sarpsborg er en del av Friskis&Svettis Norge	4
Grunnlagsopplysninger for idrettslaget	4
Formål	5
Visjon	5
Verdigrunnlag	5
Handlingsplan for 2021	5
Mål for 2021	6
Årsplan 2021	7
Plan for aktiviteter i 2021	9
Utfordringer vi kan møte	9
Utfordringer vi møter	9
Idrettslagets sterke sider	9
Tiltak for å bli bedre	10
Årsmøtet	10
Styrets funksjon og sammensetning	10
Kontrollutvalg	10
Valgkomité	11
Materialforvalter	11
Medlemmer	11
Æresmedlemmer	11
StyreWeb	11
Klubbforsikring	12
Informasjon	12
Økonomi	12
Medlemskontingent	12
Innkrevingsrutine	12
Reklame/sponsoravtaler	12
Lønn og honorar:	12
Reiseregning	12
Funksjonærgodtgjøring	12
Økonomisk utroskap/varslingsplikt	12
Klubbdrakter/profilering	13
Regler for Friskis&Svettis Sarpsborg	13
Retningslinjer for funksjonærer	13
Retningslinjer for treningsledere og verter	13
SOM TRENINGSLIDER SKAL DU BIDRA TIL:	13
SOM TRENINGSLIDER SKAL DU:	13
SOM VERT SKAL DU:	14
Retningslinjer i forhold til mobbing	14
IDRETTENS HOLDNING TIL ALKOHOL Vedtatt av Idrettstyret 16. mars 2004, sak 54	14

Politiattest.....	15
Idrettslagets ansvar.....	15
Skikk og bruk for e-post.....	16

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

Friskis&Svettis 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 er i behov av en organisasjonsplan som et gjeldende styringsdokument.

Grunnlagsopplysninger 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

Tatt opp som medlem i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite/NIF

Registrert tilknytning til Viken idrettskrets

Registrert tilknytning til Sarpsborg Idrettsråd

Klubbnummer i NIFs medlemsregister: KL010510026

Årsmøtemåned: mars

Antall styrerepresentanter: 6

Antall vararepresentanter: 2

Friskis&Svettis 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&Svettis 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. 1.700 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&Svettis' regi, skal vi ha fokus på mangfold, slik at hele vår virksomhet er forankret i vår grunnide; for alle.

Et overordnet mål for perioden 2021-2023 er å bidra til at eksisterende medlemmer blir i Friskis&Svettis, og at vi samtidig lykkes med å rekruttere nye medlemmer. For å lykkes med dette, ønsker vi å ha fokus på to elementer som skal gå igjen i vårt arbeid: engasjement og treningsglede. Funksjonærer, som utstråler engasjement og treningsglede, er et viktig bidrag til fornøyde medlemmer.

Friskis&Svettis utdanner sine egne ledere.

Formål

Friskis&Svettis Sarpsborg skal være en åpen og demokratisk organisasjon der formålet er å drive idrett organisert i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF).

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

Idrettslaget er frittstående med utelukkende personlige medlemmer.

Merknad:

Organisasjonsplanen 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&Svettis. 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&Svettis tilbyr trening som påvirker hele mennesket
- Friskis&Svettis tilbyr et fellesskap der mennesker møtes
- Friskis&Svettis frigir energi og skaper engasjement
- Friskis&Svettis 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 imøtekommande og hyggelige.

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

Handlingsplan for 2021- 2023

Målet med handlingsplanen er å bygge videre på grunnverdiene i Friskis&Svettis: bevegelsesglede, smil, begeistring, idealisme, kvalitet, uavhengighet og samhold er det som kjennetegner Friskis&Svettis.

Handlingsplanen vedtas hvert år på årsmøtet.

Mål for 2021-2023

Det er et mål å ha en medlemsmasse på 200-230 medlemmer i planperioden, men pga av Covid 19 vil målet være å få tilbake det antall medlemmer (197) som var registrert ved utgangen av 2020.

Tiltak for å nå målet:

- Være synlig på sosiale medier
 - Hjemmeside
 - Facebook
 - Instagram
 - Tilby digitale treninger via F&S Norge
- Oppfordre funksjonærer til å dele post på Facebook
- Vi skal hvert år, om mulig, delta på Barnas Allaktivitetsdag, og dersom mulig ta ansvar for oppvarmingen og ha egen stand med Røris eller evt. Familiesirkel, eventuelt andre aktiviteter samt dele ut flyers
- Vi rekrutterte to nye treningsledere i 2020 med oppstart 2021, og må rekruttere verter etter behov
- Vurdere antall treningstimer, treningssteder og antall funksjonærer etter behov
- Ny treningsform fra 2021, Sirkelfys
- Arrangere Maratontrening, hvis mulig, en gang pr. halvår. Denne treningen skal være åpen for alle
- Tilby sommertrening
- Være synlige ved lokale arrangementer
- Arrangere vår, sommer eller høst aktivitet ved Glengshølen og/eller lysløypa

Årsplan 2023

Hva	Hvordan	Hvem	Tidsfrist	Status
Medlemsrapportering F&S Riks	Får tilsendt mail i desember 2022	Medlemsansvarlig / kasserer	20.01.2023	Utført
Lage plan for faste arrangementer	Utarbeide plan på 1. styremøte etter årsmøtet	Styret	Q1 2023	Utført
Årsmøte	Forberede og innkalle	Styret	01.03.2023	
Maratontrening	Informere på trening, Facebook og nettsider	Styret og funksjonærene	Lørdag 18.mars	
Påsketrening	Informere på trening, Facebook og nettsider	Styret og påsketrening	Mandag 27.mars	
Søke om halltider	Utarbeide søknad på søknadsskjema på kommunens Web portal	Styret v/sekretær	Q2 2023	
Vask av matter	Renholdstiltak	Verteansvarlig og styret	Q2, Q3, Q4 2023	
Årsmøterapportering (Medlemstall og aktivitetstall)	Samordnet søknad og rapportering til Idrettsforbundet, inkl. momskompensasjon	Medlemsansvarlig / kasserer	30.04.2023	
Årsmøterapportering	Brønnøysund via Altinn	Medlemsansvarlig/ kasserer	31.05.2023	
Førstehjelpsinformasjon	Tema på kick-off for funksjonærer	Nestleder og sekretær	Q3 2023	
Plan for trening i sommerferien	Utarbeide plan	Trenings- og verteansvarlig	Q2 2023	
Plan for oppstart høst 2023	Utarbeide timeplan	Styret v/treningsansvarlig	Q3 2023	
Kick-off	Arrangement for funksjonærer	Styret	Q2 2023	
Treningsplan for 2024	Lage plan	Styret v/treningsansvarlig	Q4 2023	

Tilpasning til nye betegnelser for jympatreninger	Treneransvarlig tar en runde med treningslederne		Q2 2023	
Medlemsregistrering	Elektronisk Medlemsavstemming i StyreWeb mot NIF sitt medlemsregister	Medlemsansvarlig/kasserer	31.12.2023	
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	
Ny organisasjonsplan for 2024-2027	Starte arbeidet	Styret	Q4	

2021: Styret har besluttet å frasi seg styrehonoraret for 2021 og 2022 for å støtte opp under foreningens økonomiske situasjon for inneværende år. Treningslederne har besluttet å frasi seg godtgjørelsen for våren 2021 og 2022 på samme grunnlag.

2023: Godtgjørelse: styret har besluttet kompensasjon for 2023 med 1500 kr til styreleder og 500 kr til faste styremedlemmer.

Treningslederne tildeles igjen fra 2023 3000 kr pr år som utbetales to ganger årlig med 1500 kr.

Plan for aktiviteter i 2023

Det gis i 2023 tilbud om følgende aktiviteter:

Jympa Basis
Jympa Middels
DanceExplode
Sirkelfys
StepExplode
Multitrening
Yoga

Treningene gjennomføres på Kruseløkka ungdomsskole og på gressmatta på Sarpsborg stadion i sommerferien.

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.

Utfordringer vi møter

- tildeling av treningstider i gymsaler
- Kruseløkkas gymsal er for liten i forhold til antall mosjonister og begrensninger i antall deltakere pr. trening
- garderobeforhold
- liten plass i utstyrlager
- opprettholde antall medlemmer
- få menn
- liten variasjon i alder

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.

Facebook og Spond benyttes for oppdatert informasjon om treninger og tilbud til medlemmene.

Facebooksiden oppdateres jevnlig. Vi registrerer at denne siden benyttes aktivt av våre medlemmer. Denne kanalen bidrar også positivt til rekruttering av nye medlemmer.

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
- 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. Verteoppfølging må settes i struktur, og vi ønsker flere menn inn som funksjonærer.

Dersom 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. Vi bruker Facebook aktivt og har elektronisk innmelding for medlemmer på hjemmesiden. Vi bør vurdere økt bruk av Instagram.

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 og på Facebook.

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 på hjemmesiden og via Facebook, og årsmøtepapirene gjøres tilgjengelig.
- 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. og 2. vararepresentanter og disse velges for ett år.

Styret konstituerer seg selv i forhold til følgende oppgaver: sekretær, trenings- og utdanningsansvarlig, verteansvarlig, Internett- 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 fremgår av 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&Svettis 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&Svettis Sarpsborg kan opphøre ved utmelding, stryking eller eksklusjon. Utmelding skal skje skriftlig og får virkning når den er mottatt.

Æresmedlemmer

Æresmedlemmer må ha betalt medlemskontingent i minst ett år (Det må vises i regnskap at æresmedlemmer har betalt medlemskap).

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 klubbenes forsikringsbehov. Klubbforsikringen inneholder de viktigste forsikringene en idrettsklubb trenger – til en meget gunstig pris. Friskis&Svettis 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&Svettis 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:

Foreningen forholder seg til de enhver gjeldende regler for lønn og honorar fra skatteetaten

Reiseregning

Reiseregning/utlegg – standardskjema fra Friskis&Svettis Norge. Dersom ikke standardskjemaet benyttes, må følgende krav til reiseregning følges:

Alt fylles ut på reiseregningen:

- Navn, adresse, fødselsdato, bank kto.
- Til og fra og dato for hver enkelt reise
- Formål med hver enkelt reise
- Ved diett må klokkeslett (avreise/ankomst) oppgis
- Vedlegg til reiseregningen (kvitteringer)
 - 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 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 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 klubbeffekter 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&Svettis Sarpsborg

Retningslinjer for funksjonærer

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

De skal:

- Vise gode holdninger
- Respektere 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 TRENINGSLIDER 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 TRENINGSLIDER 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
- Sjekke medlemskort
- 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 legges i kassa der lysene til yogatimene ligger.
- 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 tribunene 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.

Skikk og bruk for e-post

- Vurder hvem du setter som hovedmottaker. Hovedmottakeren(e) skal svare på innholdet hvis det ikke er ren informasjon. Medlemmer plikter å motta informasjon på epost fra ledelsen. Slik epost skal sendes ut med adressene i blindkopifeltet
- Vurder hvem du informerer i «KOPI»- feltet. Styresaker skal bare sendes til det styret som behandler saken til beslutning er tatt eller til styreleder gir tillatelse til annet. Kopifeltet er en mulighet til å informere mottakere uten krav om aksjon. Ha respekt for andres tid!
- Vær kritisk ved bruk av e-post for sending av meldinger til mange. Ved massedistribusjon av informasjon bør link til hjemmesiden brukes
- Bruk feltet «emne/tittel» til å gi meldingen en kort, men informativ overskrift. På denne måten kan mottakeren prioritere riktig. Du bør ikke blande flere tema i samme e-postmelding
- Presenter den viktigste informasjonen først i e-postmeldingen. Vær kort og konsis.
- Tenk på hvordan teksten i e-postmeldingen vil virke for mottakeren. Unngå unødig bruk av store bokstaver, utropstegn og spørsmålstegn. DIN HENSIKT med dette kan feiltolkes av leseren!
- Det er viktig at du bruker enkelt språk, korte avsnitt, og blanke linjer mellom avsnitt. På denne måten blir din mening oversiktlig og lett å forstå for mottakeren
- Vær forsiktig med bruk av farger og andre formateringer! Ved slike behov er vedlegg til e-post velegnet.
- Vær spesielt varsom med å sende e-post hvis du er opprørt eller irritert. E-postmeldinger er «evige» og bør tåle dagens lys uansett sammenheng. Tenk deg om!
- Gjør det til en vane alltid å lese gjennom hele innholdet. Sjekk spesielt adressatene, og at alle vedlegg som det refereres til, er med før du sender det ut.
- Besvar e-post når du er i tvil så raskt du kan. Fremfor alt – svar!



Vedlegg sak 7. Forslag til endringer.

Styret i Friskis&Svettis Sarpsborg fremmer disse sakene til årsmøtet. Begrunnelsen er økte utgifter, blant annet økt halleie til kommunen.

1. Økning av treningsavgift

Helår til kr 1600,- + medlemsavgift kr 200,-
Halvår til kr 900,- + medlemsavgift kr 200,-
Student (halvår) kr 400,- + medlemsavgift kr 200,-
Drop in kr 60,-

2. Økning av godtgjørelse til treningslederne

Hver treningsleder godtgjøres hvert halvår med kr 1800,- (kr 3600 pr år).

3. Økning av godtgjørelse til styret

Styreleder godtgjøres med kr 2000,- pr år.

Styremedlem godtgjøres med kr 1000,- pr. år.

Varamedlem belastes ikke med trenings- og medlemsavgift i den perioden de sitter.

4. Styrets sammensetning

Styrets sammensetning t.o.m.2023:

Leder, nestleder og kasserer velges enkeltvis for to år. Øvrige styrerepresentanter velges for to år. Det velges 1. og 2. vararepresentanter, og disse velges for ett år.

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

Nytt forslag fra 2024:

Det velges 1 vararepresentant og denne velges for 1 år. Ellers er teksten den samme.