Innkalling til digitalt årsmøte i Friskis&Svettis Sarpsborg

Årsmøte avholdes dititalt den 15. juni 2021 kl. 19.00

Vi har som mål å ha et fysisk årsmøte i Fellesforbundets lokaler på Sørlie torget. Hvis koronasituasjonen ikke tillater dette, avholdes årsmøtet digitalt ved bruk av Teams. Dette er det nå anledning til, jfr. uttalelser gitt av NIFs lovutvalg 12.mars 2020.

Alle som ønsker å delta bes om og melde seg på med navn, mobilnummer og mailadresse til sarpsborg@friskissvettis.no, senest 1.juni 2021. Du vil i forkant av møtet få tilsendt en lenke for tilgang dersom møtet blir digitalt.

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 2020
5. Behandle revidert regnskap for 2020
6. Behandle forslag til Organisasjonsplan 2020-2023 og Årsplan 2021
7 Behandle innkomne forslag
   - Saksutredning og forslag til vedtak legges ut med sakspapirene
8. Vedta budsjett for 2021
9. Valg til styret
10. Eventuelt

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

Forslag til årsmøtet må være Friskis&Svettis Sarpsborg (sarpsborg@friskissvettis.no) i hende senest 1.juni.

For å ha stemmerett ved årsmøte, må medlemmet ha betalt medlemskontigent for 2021.

Velkommen til årsmøte.

Med vennlig hilsen
Styret

Årsberetning for Friskis&Svettis Sarpsborg 2020

Styret har bestått av:

Bente Abrahamsen	- styreleder, utdanningsansvarlig og ansvarlig for treningslederne, ikke på valg i 2021
Marita Rolland	- nestleder, på valg i 2021
Grethe E. Ludvigsen	- kasserer, ikke på valg i 2021
Turid Haug	- sekretær, på valg i 2021
Anne Kari Torgrimsby	- styremedlem og ansvarlig for vertene, ikke på valg i 2021
Marianne Maugesten	- styremedlem og politiattestansvarlig, på valg i 2021

Vararepresentanter til styret:

Svein Helge Syvertsen	- materialforvalter, på valg i 2021
Birgit Rød	- på valg i 2021

Kontrollkomitè:

1: Hilde Haugeneset Juliussen,	- ikke på valg i 2021
2: Kari Sandaker	- ikke på valg i 2021
Vara: Torstein Maugesten	- ikke på valg i 2021

Valgkommitè:

Leder: Vidar Sveen	- ikke på valg i 2021
Øyvind Schrøder	- ikke på valg i 2021
Hilde Braskerud Tangevold	- ikke på valg i 2021
Vara: Beate Winsvold	- ikke på valg i 2021

Treningsledere: Maria Arntzen, Unni Bay Johansen, Erica Kingsrød, Kristin Hop, Beate Winsvold, Jeanette Urdahl, Hilde Søby, Bente Abrahamsen og Beate Nobre.

Verter: Anne Kari Torgrimsby, Lill Anita Molteberg, Helen Vister, Sille Solberg, Ann Charlott Larsen, Marianne Maugesten, Svein Helge Syvertsen og Elsie Brenne. I tillegg har også representanter fra styret verteansvar på enkelte lørdager samt stiller opp ellers ved behov.

Det er i perioden avholdt ni styremøter og en felles kick-off for alle funksjonærer. Styreleder i Friski&Svettis er representert i Sarpsborg Idrettsråds styre. Styreleder har dessuten jevnlig gjennom året deltatt i digitale møter i Friski&Svettis Norge.

Vertsansvarlig har hatt ett møte med vertene, og treningslederansvarlig har hatt to møter med treningslederne.

Ny lovnorm for idrettslag trådte i kraft 1. januar 2020. På styremøtet i februar gjennomgikk vi den nye lovnormen grundig for å få oversikt over endringene. Det fremgår der at i tillegg til styret skal også kontrollutvalg og valgkomité velges på årsmøtet. Videre blir det presisert i lovnormen at idrettslaget skal arbeide for at sammensetningen i styret og komitéer skal være forholdsmessig i forhold til kjønnsfordelingen i medlemsmassen. Dette medførte at vi ved valg av styre og komitéer for 2021 vektla dette prinsippet spesielt.

Økonomi

Vi har 197 medlemmer i 2020. Det er 175 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	2	3	177	182
Menn			15	15

Regnskap

Regnskapet for 2020 er gjort opp med et overskudd på kr 26.855,72.
Sum inntekter er kr 266.640,1. Av dette utgjør treningsavgift og drop in og medlemsavgift kr 228.908,29.

Av andre inntekter har vi mottatt:
LAM tilskudd fra Sarpsborg Kommune kr 9.900,-,
Ekstra tildeling for aktiviteter og innsats for barn og ungdom i 2019 kr 6.560,-,
Refusjon av mva for 2019 kr 12.757,-
Grasrotandel kr 5.802,09 og renteinntekter kr 2.312,73

Sum kostnader er kr 239.784,39.
Året 2020 har vi betalt kr 13.104,50 i halleie og kr 1.300,- for leie av gressmatte til sommer trening til Sarpsborg kommune .

For flere detaljer henvises det til vedlagte resultat og balanse for 2020.

Friskis&Svettis Sarpsborg har en egenkapital på kr 607.055,- pr 31.12.2020. Laget har en solid økonomi.

Treningstilbud

F&S Sarpsborg har i løpet av 2020 tilbudt treninger fem dager pr uke i treningsformene:
- Jympa Basis
- Jympa Middels
- Intervall Flex
- Yoga
- Stasjon Middels
- StepExplode
- FamilieSirkel
- DanceExplode
- CoreFlex

Vi har trent på Kruseløkka ungdomskole og på Greåker videregående skole. Treningen på Greåker ble lagt ned fra høstsemesteret da vår treningsleder Unni Bay Johansen ønsket å trappe ned sitt treneransvar.

Treninger i 2020

På grunn av coronasituasjonen våren 2020 vedtok kommunen å stenge ned gymsaler og haller. Dette medførte at vi måtte avlyse våre treninger på Kruseløkka fra 12. mars, og det ble ikke mulig å gjennomføre treninger der de neste tre månedene. Det ble imidlertid søkt om å få leie gressmatten på treningsfeltet på Sarpsborg stadion, og det ble gjennomført treninger der mandager og torsdager fra 19.00 – 20.00 fra 18. mai til og med 10. august. Disse treningene ble gjennomført etter coronareglenes avstandskrav og spraying med antibac. Treningene var meget godt besøkt.
Gymsalene i kommunen ble åpnet igjen ved skolestart i høstsemesteret, og vi kunne trene på Kruseløkka fra og med uke 34. Treningene ble gjennomført etter meget strenge krav for å hindre coronasmitte. Påmeldingsappen Spond ble tatt i bruk for å få oversikt over og kunne begrense antall deltagere til 20, senere 18 i tillegg til treningsleder og verter. Treningslederne tilrettela 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. På grunn av ekstra stort merarbeid ble det bestemt at vi måtte stille med to verter på treningene. Det ble nødvendig å utelate Stasjonstrening og Familiesirkel fra høstens program på grunn av smittefare. Disse ble imidlertid erstattet med Dance Explode og Coreflex.
Treningene ble gjennomført i gymsalen til og med 16. desember. Da ble gymsalene igjen stengt ned. Dette medførte at det blant annet ikke ble mulig å gjennomføre ribberist- og juletreninger.

Frammøte på treninger i 2020

Vi har i løpet av 2020 ikke utarbeidet oversikt over fremmøtet på treningene, men vi har registrert at medlemmene har fordelt seg utover på de forskjellige treningene mer enn tidligere år. Alle våre treningstilbud har blitt godt besøkt, og det har som oftest vært venteliste til treningene.

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 9 treningsledere i 2020. Imidlertid gjennomførte Svein Helge Syvertsen og Camilla Winsvold treningslederopplæring høsten 2020. De er ferdig utdannet og klare til å påta seg treningslederoppgaver fra vårsemesteret 2021. Styret er meget fornøyd med at treningsledergruppen er supplert med både en mann og en yngre kvinne.
Unni Bay Johansen ønsket fra høsten 2020 å begrense sin treningslederoppgave, men fortsatte i høstsemesteret som vikar i Intervall Flex.

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 2020

På grunn av coronasituasjonen i Norge er det gjennomført langt færre arrangementer og representasjoner i 2020 enn tidligere år.

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

Februar:
-29. februar/ 1. mars deltok alle treningslederne samt de to nyutdannede på F&S-dagene i Oslo.

Juni/juli:
-16. juni ble det mulig å gjennomføre årsmøte med fysisk fremmøte.
-Det ble gjennomført treninger på gressmatten på treningsfeltet på Sarpsborg Stadion mandag og torsdag gjennom hele sommeren fra og med uke 21 til og med uke 33. Det var mange som ønsket å holde treningen i gang gjennom sommeren, og frammøtet var stort. Treningen var gratis og åpen for alle.

August:
-Uke 34 startet vi opp igjen etter ferien med full treningsuke på Kruseløkka ungdomsskole.
-29. august ble det arrangert Kick-off på Barnekolonien, Feriehjemmet, Kvastebyen. 21 funksjonærer deltok.

Dagsorden kick-off:

1. Diverse orientering v/leder.
2. Evaluering av treningsstart 2020.
   Det ble arbeidet i to grupper, en for treningslederne og en for vertene. Det ble gitt tilbakemelding i plenum. Det ble gitt svært gode tilbakemeldinger både til treningslederne og vertene på meget godt utført arbeid i en svært vanskelig treningsperiode.
   Spond-appen ble prøvd ut og tatt i bruk for å kunne begrense antall deltagere på treningene. Det ble vedtatt å prøve ut med 18 mosjonister pluss treningsleder og verter.
3. Jubileumsfest F&S Sarpsborg 15 år i 2020.
   Jubileumsfesten var tidfestet til 24. oktober. Etter drøfting i grupper ble det enighet om å avlyse festen på grunn av coronasituasjonen.
4. Sosiale aktiviteter med blant annet leker og Dance Explode instruert av Maria. Stor stemning.

Det ble gitt svært gode tilbakemeldinger på dagen som helhet.

Oktober:
-Alle de 10 treningene i uke 43 ble markert som Rosatrening med innsamling til Brystkreftforeningen samt at foreningen støttet med innkjøp av 10 rosa sløyfepin. Dette ga en innsamling på kr. 3350 fra mosjonistene samt kr. 1200 fra foreningen.

Sarpsborg 30. april 2021.

For Styret

Turid Haug
Sekretær

Friskis & Svettis Sarpsborg

Årsrapport 2020

Eiendeler

Konto	Inngående balanse	Bevegelse	Utgående balanse
1510 Kundefordringer	0,00	0,00	0,00
1920 Driftskonto: 0539 73 29013	46 621,68	21 063,92	67 685,60
1923 Sparekonto: 0520.65.94715	533 577,13	2 288,45	535 865,58
Sum Eiendeler:	**580 198,81**	**23 352,37**	**603 551,18**

Note 3

Gjeld

Konto	Inngående balanse	Bevegelse	Utgående balanse
2960 Påløpt kostnad / Forskudd	0,00	-3 503,35	-3 503,35
Sum Gjeld:	**0,00**	**-3 503,35**	**-3 503,35**

Egenkapital

Konto	Inngående balanse	Bevegelse	Utgående balanse
2050 Annen egenkapital	580 198,81	0,00	580 198,81
Overskudd	0,00	26 855,72	26 855,72
Sum Egenkapital:	**580 198,81**	**26 855,72**	**607 054,53**

Inntekter

Note 2

Konto	Bevegelse	Budsjett 2020	Budsjett 2021
3200 Treningsavgift og drop inn	194 308,29	186 700,00	75 000,00
3210 Medlemsavgift NIF	34 600,00	36 250,00	20 000,00
3230 Egenandel aktiviteter og Arrangement inntekter	0,00	20 000,00	
3960 Refusjon kurs / Off. tilskudd	29 617,00	20 000,00	5 000,00
3990 Grasrotandel og andre inntekter	5 802,09	5 000,00	5 000,00
8040 Renteinntekter	2 312,73	3 000,00	500,00
Sum Inntekter:	**266 640,11**	**270 950,00**	**105 500,00**

Kostnader

Konto	Bevegelse	Budsjett 2020	Budsjett 2021
4011 Sko- og musikk godtgjørelse/utstyr instruktører	25 500,00	27 000,00	27 000,00
4300 Utdanning trenere/Kursavg og opphold	32 320,50	50 000,00	10 000,00
4301 Treningstøy	25 421,75	15 000,00	5 000,00
4302 Utdanning verter	0,00	10 000,00	10 000,00
4303 Sentr., kurs, FS-dager, studietur	36 790,00	46 000,00	5 000,00
6100 Bidrag og kontingenter Riks	24 624,32	25 000,00	25 000,00
6220 Kjøregodtgjørelse (reiseregn.) utlegg	0,00	3 000,00	500,00
6270 Gaver, blomster, bursdager, diplomering	5 258,60	15 000,00	8 000,00
6275 Sosiale aktiviteter / Happening	14 775,87	35 000,00	20 000,00
6300 Hallleie og leie av andre lokaler	34 669,50	40 000,00	32 000,00
6540 Utstyr/musikkanlegg/Tono avgift/Fitness Play	15 304,71	8 000,00	18 000,00
Sum Kostnader:	**239 784,39**	**315 400,00**	**200 800,00**

Konto	Bevegelse	Budsjett 2020	Budsjett 2021
6801 Kostnader vertsgruppe	678,96	2 500,00	2 500,00
6804 Kostnader treningsledergruppe	4 087,30	2 500,00	2 500,00
6810 IT kostnader	6 310,00	7 000,00	7 000,00
6820 Oblater/Medlemskort	873,60	1 000,00	1 000,00
6860 Innkjøp div møter, styremøter	1 139,42	2 500,00	2 000,00
6930 Styregodtgjørelse/honorar	4 000,00	4 000,00	4 000,00
7130 Reisekostnader	0,00	1 000,00	
7320 Markedsmateriell / Reklame / Annonser	4 845,15	15 000,00	15 000,00
7500 Forsikring	302,96	2 900,00	3 300,00
7790 Div kostnader, bankgebyr, porto, kontorrekvisita	2 881,75	3 000,00	3 000,00
Sum Kostnader:	**239 784,39**	**315 400,00**	**200 800,00**

Note 1

		Faktisk	Budsjett	Budsjett neste år
Årsresultat		26 855,72	-44 450,00	-95 300,00

Regnskapet for 2020 er godkjent av styret 16.02.2021

Bente Abrahamsen

Bente Abrahamsen

Marita Rolland

Marita Rolland

Turid Haug

Turid Haug

Marianne Maugesten

Marianne Maugesten

Svein H. Syvertsen

Svein Helge Syvertsen

Grethe E. Ludvigsen

Grethe E. Ludvigsen

Friskis og Svettis Sarpsborg - Noter til regnskapet for 2020

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, GODTGJØRELSER, LÅN TIL ANSATTE MV.

Lønnskostnader m.m. består av:	**2019**	**2020**
Lønninger	4 000	4 000
Arbeidsgiveravgift		
Pensjonskostnader		
Andre lønnskostnader		
Sum lønnskostnader m.m.	4 000	4 000

Antall årsverk sysselsatt — Foreningen har ingen ansatte

Godtgjørelser	**Daglig leder**	**Styret**
Honorar		4 000

NOTE 2: Antall medlemmer

Antall medlemmer	**2019**	**2020**
Betalende medlemmer	192	197

NOTE 3: EGENKAPITAL

	Egen-kapital
Pr 31.12.19	580 199
Privat inkl. skatter	0
Årets resultat	26 856
Pr 31.12.20	**607 055**

Årsavslutning og regnskap for Friskis&Svettis Sarpsborg

Pr. 31.12.2020

Regnskapet er ført løpende i regnskapsmodulen i StyreWeb etter kontantprinsippet.

Nytt i 2020 er periodisering:

Faktura betalt i desember som gjelder 2021 (forsikring IF og leie minilager) er periodisert og kostnadsført i januar 2021

Faktura betalt i januar 2021 som gjelder halleie, Kruseløkka / Sarpsborg kommune 2 halvår 2020 er kostnadsført i 2020.

Dette gjelder også musikk lisens Fitness Player hvor 2 stk faktura er datert 15.02.2021 som gjelder november og desember 2020. Disse er også kostnadsført til 2020.

.....

Grethe Elisabeth Ludvigsen

Kasserer

Til årsmøtet i Friskis & Svettis Sarpsborg

Vi har revidert og gjennomgått regnskapet for året 2020 for Friskis & Svettis Sarpsborg som viser et positivt resultat på kr 26.855,72 og positiv egenkapital på kr 607.054,53.

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, 22.februar 2021

Kari Sandaker
medlem kontrollkomité

Hilde Haugeneset Juliussen
medlem kontrollkomité

Thorstein Maugesten
varamedlem kontrollkomité

FRISKIS&SVETTIS, SARPSBORG

Organisasjonsnummer i Brønnøysundregisteret: 993361429

Vedlegg til Budsjett for 2021

Samlet styret har i styremøte avholdt 16.02.2021 besluttet å legge frem et budsjett med negativt resultat for 2021.

Regnskapet for 2020 ga et overskudd på kr 26.855,72.

Vi ser en stor risiko for tap av medlemmer i 2021, og vi er usikre på medlemsmassen ved eventuell oppstart.

Vi forventer at faste kostnader for 2021 blir høyere enn inntektene og aksepterer derfor et budsjett med underskudd.

Friskis&Svettis Sarpsborg har en solid egenkapital, slik at å budsjettere med underskudd for 2021 mener styret er liten risiko for foreningens likviditet.

Sarpsborg, 16.02.2021

Styret i F&S Sarpsborg

Bente Abrahamsen

Marita Rolland

Turid Haug

Svein Helge Syvertsen

Marianne Maugesten

Grethe E. Ludvigsen

ORGANISASJONSPLAN
FOR
FRISKIS&SVETTIS SARPSBORG
2021-2023

Vedtatt på årsmøtet 15.juni 2021
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 11
Valgkomité 11
Materialforvalter 11
Medlemmer 11
Æresmedlemmer 11
StyreWeb ..... 12~~11~~
Klubbforsikring 12
Informasjon 12
Økonomi 12
Medlemskontingent 12
Innkrevingsrutine 12
Reklame/sponsoravtaler 12
Lønn og honorar: 12
Reiseregning 12
Funksjonærgodtgjøring 13
Økonomisk utroskap/varslingsplikt 13
Klubbdrakter/profilering 13
Regler for Friskis&Svettis Sarpsborg 13
Retningslinjer for funksjonærer 13
Retningslinjer for treningsledere og verter 13
SOM TRENINGSLEDER SKAL DU BIDRA TIL: ..... 14~~13~~
SOM TRENINGSLEDER SKAL DU: 14
SOM VERT SKAL DU: 14
Retningslinjer i forhold til mobbing ..... 15~~14~~
IDRETTENS HOLDNING TIL ALKOHOL Vedtatt av Idrettstyret 16. mars 2004, sak 54 ..... 15~~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: Jympa
Postadresse: Krabbens Brygge 16 B, 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 felleskap 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 imøtekommende og hyggelige.

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

Handlingsplan for 2021

Målet med handlingsplanen for 2021 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

Det er et mål å ha en medlemsmasse på 200-230 medlemmer i planperioden, men pga av Covid 19 vil målet for 2021 være å få tilbake det antall medlemmer (197) som var registert ved utgangen av 2020

Tiltak for å nå målet:

- Være synlig på sosiale medeier
  - 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 har rekruttertto nye treningsledere, og må rekruttere verter etter behov
- Vurdere antall treningstimer, treningssteder og antall funksjonærer etter behov
- Tilby enny type treningsform høsten 2021, Sirkelfys
- Arrangere Maratontrening en gang pr. halvår i 2021. 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 2021

Hva	Hvordan	Hvem	Tidsfrist	Status
Medlemsrapportering F&S Riks	Får tilsendt mail i desember 2020	Medlemsansvarlig / kasserer	20.01.2021	Utført
Lage plan for faste arrangementer som maraton-, vinterferie-, påske-, høstferie- og juletrening	Utarbeide plan på 1. styremøte etter sommerferien	Styret	15.08.2021	
Årsmøte	Forberede og innkalle	Styret	15.05.2021	
Søke om halltider	Utarbeide søknad på søknadsskjema på kommunens Web portal	Styret v/sekretær	15.05.2021	
Instagram	Synlig info om treninger	Styreleder	15.08.2021	
Vask av matter	Renholdstiltak	Verteansvarlig og styret	15.08.2021	
Årsmøterapportering (Medlemstall og aktivitetstall)	Samordnet søknad og rapportering til Idrettsforbundet, inkl. momskompensasjon	Medlemsansvarlig / kasserer	30.04.2021	Utført
Årsmøterapportering	Brønnøysund via Altinn	Medlemsansvarlig/ kasserer	30.06.2021	
Glommaløpet	Stafettløp. Vi hører hvor mange av funksjonærene som vil delta.	Nestleder	UTGÅR	
Førstehjelpskurs	Fagdag for verter	Nestleder og verteansvarlig	UTGÅR	
Plan for trening i sommerferien	Utarbeide plan	Trenings- og verteansvarlig	01.06.2021	
Vask av matter	Renholdstiltak	Verteansvarlig og styret	01.09.2021	
Fagdag for treningslederne	Faglig oppdatering	Treningsansvarlig	15.09.2021	

Plan for oppstart høst 2021	Utarbeide timeplan	Styret v/treningsansvarlig	01.08.2021	
Kick-off	Arrangement for funksjonærer	Styret	30.09.2021	
Treningsplan for 2022	Lage plan	Styret v/treningsansvarlig	01.12.2021	
Vask av matter	Renholdstiltak	Verteansvarlig og styret	15.12.2021	
Medlemsregistrering	Elektronisk Medlemsavstem-ming i StyreWeb mot NIF sitt medlemsregister	Medlemsansvarlig/ kasserer	31.12.2021	
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 treningsleder	Ved behov og ved invitasjoner	

Styret har besluttet å frasi seg styrehonoraret for 2021 for å støtte opp under foreningens økonomiske situasjon for inneværende år.

Treningslederne har besluttet å frasi seg godtgjørelsen for våren 2021 på samme grunnlag.

Plan for aktiviteter i 2021

Det gis høsten 2021 tilbud om følgende aktiviteter:

Jympa Basis
Jympa Middels

Dance explode
Sirkelfys
StepExplode
Coreflex
Yoga
FamilieSirkel for barn (6 – 12 år) med en voksen (Forbehold)

Fra høsten 2021 utvides tilbudet med Sirkeltrening/Sirkelfys.

Treningene gjennomføres på følgende steder: Kruseløkka ungdomsskole

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.

Høsten 2021 kan bli utfordrende mht Covid 19.

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 utstyrslager
- 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 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
- gratis FamileSirkel

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:

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.
Telefongodtgjørelse: inntil kr. 1000 er skattefri. Betales det ut mer, skal det skattes for kr. 4000.

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 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
- 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 utstyrsreklame 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!

Valgkomiteens innstilling til årsmøtet i Friskis og Svettis Sarpsborg

Styret i 2020 har bestått av:

Verv	Navn	På valg/ikke på valg
Leder	Bente Abrahamsen	Ikke på valg
Nestleder	Marita Rolland	På valg
Kasserer	Grethe Ludvigsen	Ikke på valg
Sekretær	Turid Haug	På valg
Styremedlem	Marianne Maugesten	På valg
Styremedlem (representant for vertene)	Anne Kari Torgrimsby	Ikke på valg
Materialforvalter/vararepresentant for styret	Svein Helge Syversen	På valg
Varamedlem	Birgit Rød	På valg
Kontrollkomite	Hilde Haugeneset Juliussen	Ikke på valg
Kontrollkomite	Kari Sandaker	Ikke på valg
Kontrollkomite, vara	Torstein Maugesten	Ikke på valg

Valgkomiteens innstilling til styre i Friskis og Svettis for 2021 er:

Verv	Navn	Status
Leder	Bente Abrahamsen	Ikke på valg
Nestleder	Marita Rolland	Velges for 2 år
Kasserer	Grethe Ludvigsen	Ikke på valg
Sekretær	Marianne Maugesten	Velges for 2 år
Styremedlem og materialforvalter	Svein Helge Syversen	Velges for 2 år
Styremedlem (representant for vertene)	Anne Kari Torgrimsby	Ikke på valg
Vararepresentant for styret	Turid Haug	Velges for 1 år
Vararepresentant for styret	Birgit Rød	Velges for 1 år
Kontrollkomite	Hilde Haugeneset Juliussen	Ikke på valg
Kontrollkomite	Kari Sandaker	Ikke på valg
Kontrollkomite	Torstein Maugesten	Ikke på valg

Valgkomite (Velges for 1 år)

Leder: Vidar Sveen

Øyvind Schrøder, Hilde Braskerud Tangevold, Beate Winsvold (Vara)

Sarpsborg, 10 mai 2021

Vidar Sveen Øyvind Schrøder Hilde B. Tangevold

Vidar Sveen Øyvind Schrøder Hilde B. Tangevold