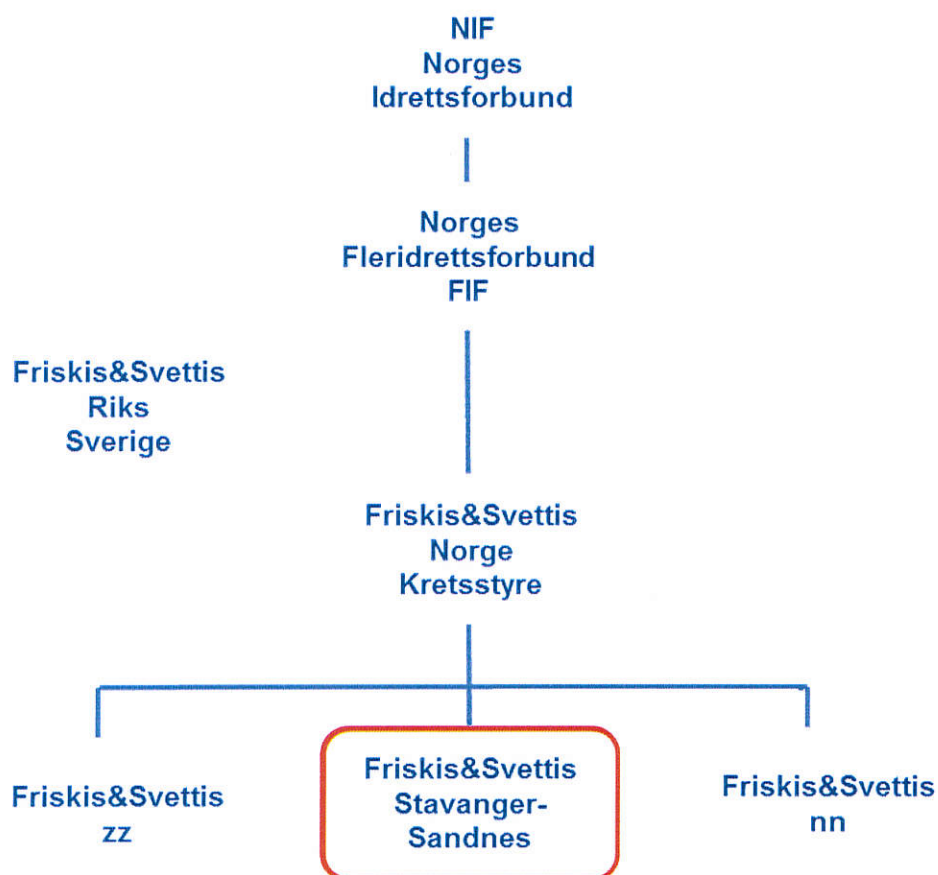
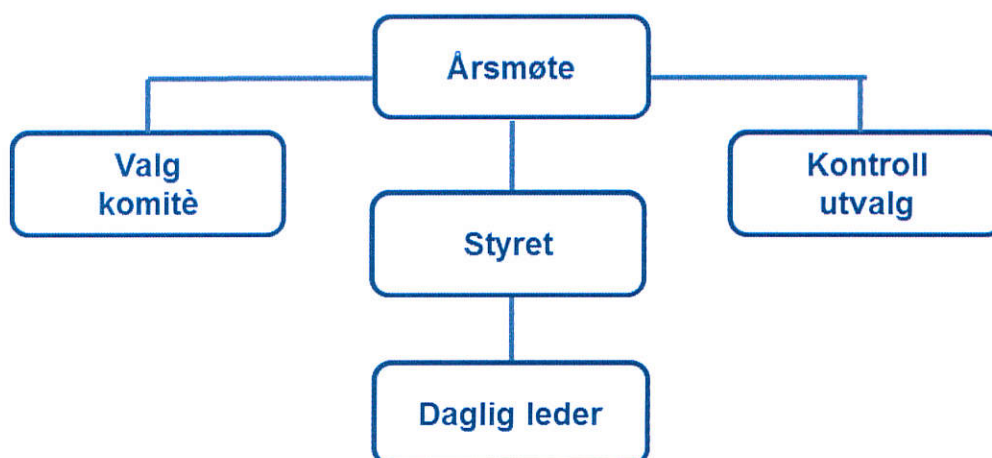




ORGANISASJONSKART



Friskis&Svettis Stavanger-Sandnes Organisasjon per 1 januar 2020





ORGANISERING OG DRIFT AV FRISKIS&SVETTIS STAVANGER-SANDNES

Treningstilbud og -filosofi

Friskis&Svettis' idé er å tilby en gledesfylt og lett tilgjengelig trening av høy kvalitet for flest mulig mennesker. Friskis&Svettis ønsker å sette så mange som mulig i stand til å skaffe seg en positiv og aktiv livsstil.

En Friskis&Svettis trening er effektiv og allsidig, og bygger på musikk, glede over å bevege seg og et positivt lederskap. Musikken og øvelsene får deg til å bli revet med, føle deg bedre og oppnå et styrket selvbilde. Treningen er fysiologisk og medisinsk gjennomtenkt. Treningen inneholder oppvarming, styrke, kondisjon, smidighet og en god uttøying på slutten. Den gjennomsnittlige F&S mosjonist trener ca. to ganger per uke.

Friskis&Svettis har som mål og skal fremstå som Stavanger-Sandnes' ledende idrettsforening innen konkurransefri idrett, samt være et alternativ til andre av byenes treningstilbud.

All virksomhet i F&S drives ut fra denne filosofien og disse målene. Konkret betyr det at treningen skal

- *Være for alle*
 - o alle skal kunne finne et treningstilbud som passer, uansett alder, kjønn og nivå.
- *Ha høy kvalitet*
 - o i alle deler av organisasjonen
- *Være lett tilgjengelig*
 - o treningstilbudet skal være tilrettelagt slik at inngangsterskelen oppleves som lav. Mosjonistene skal ha fleksibilitet med hensyn til treningssteder og -tider, og medlemskap skal være rimelig. Treningen skal være enkel slik at den ikke krever forkunnskaper. Det at vi er lett tilgjengelig skal kjennetegne hele F&S, både når det gjelder treningsproduktet, lokaler, treningstider, medlemspris og informasjon.
 - o *Bevegelsesglede*
- F&S skal oppfattes som en levende forening med en positiv ånd.
 - o Mosjon og medlemskap i F&S skal gi en god opplevelse for kropp og sjel. Treningen og de sosiale aktivitetene skal innad bidra til å skape et godt miljø for medlemmene og utad være med på å gi et positivt inntrykk av foreningen.

Vi tilbyr over 20 timer i sal og flere timer med UTE trening.

Vi har et eget F&S lokale i Hillevågsveien 23 i Stavanger og leier timer i treningshallen på Fredheim Arena på Sandnes. Lokalet i Hillevåg er på 380 m² og derav en sal på 210 m², dame- og herregarderobe, kontor, lagerrom og handicapdusj. Daglig leder har tilgang til pauserom og personalgarderobe hos utleier Sparkjøp.

Organisasjonsform

Friskis&Svettis (F&S) er en ideell idrettsforening. Den bygger på et frivillig engasjement fra funksjonærene. Vi har ingen eiere og ingen gevinstinteresse. Blir det noe overskudd gjeninvesteres det i virksomheten. F&S drives etter samme prinsipper som alle andre idrettslag, med årsmøtet som høyeste bestemmende organ. Vi er medlem av Norges Idrettsforbund (NIF) og er organisert som en egen krets i Norges Fleridrettsforbund (FIF).



Alle foreningene er tilsluttet det svenske Riksrådet, som er det øverste organet. For å kunne bruke F&S navnet og logoen, forplikter vi oss til konseptet og å drive ideelt. Tilknytningen til Riksrådet gir oss tilgang til utdanningstilbud i F&S regi. Utover det står F&S Stavanger-Sandnes fritt til å drive foreningen slik den ønsker.

Høyeste bestemmende organ for Friskis&Svettis er "Årsstämman" hvor minst en person (styremedlem eller en som gis fullmakt av styret til å stemme) bør delta. Dette foregår i Sverige hver vår.

Alle F&S foreninger i Norge er tilsluttet F&S Norge. Her er Kretstinget det høyeste beslutende organ. Kretstinget arrangeres annethvert år. Foreningsmøtet arrangeres året etter. Der får foreningene mulighet til å utveksle erfaringer og diskutere saker. Her bør også alle foreninger stille med minst en person og opptil så mange mandater man får tillatelse til etter medlemstall.

Historie i Stavanger og Sandnes

Friskis&Svettis Stavanger-Sandnes ble startet av en svensk F&S ildsjel som flyttet fra Sverige til Stavanger og Stavangerforeningen hadde konstituerende styremøte 4. oktober 1995. I november samme år ble det avholdt trening på Hjertelaget.

Nyheten om F&S-treningen ble spredt via jungeltelegraf. I løpet av mars 1996 hadde F&S Stavanger 150 medlemmer, pr desember 2019 er vi om lag 620 medlemmer. For øvrig vises til årsmelding for oppdatert informasjon om antall funksjonærer, treningsformer og så videre.

F&S Stavanger startet treninger på Fredheim Arena i 2005 og målsetningen var å etablere egen forening i Sandnes. Dette lyktes vi ikke med og i 2010 ble det besluttet å inkludere denne delen av foreningen på samme vilkår som resten og foreningens navn ble endret til F&S Stavanger-Sandnes.

Styrende organer og roller

Foreningens øverste organ er styret.

Styret består av inntil syv representanter pluss en vararepresentant. Disse velges for en periode på ett eller to år avhengig av funksjon. Styreleder og nestleder velges enkeltvis. Styreleder velges for ett år, nestleder og øvrige styremedlemmer for to år.

Styret har ansvar for å utarbeide en langsiktig strategi for foreningens virksomhet og følge opp med styrevedtak for å styre utviklingen på et overordnet plan.

Årsmøtet er foreningens høyeste organ. Ordinært årsmøte finner sted en gang i året i februar/mars.

Valgkomité og kontrollutvalg velges for ett år. Valgkomiteen består av to medlemmer pluss en vararepresentant. Valgkomiteen skal innstille kandidater til styret, og forsikre seg om at kandidatene er villig til å påta seg disse vervene. Innstillingen av kandidater skal være tilpasset foreningens behov og aktivitetsnivå. Alle medlemmer kan stille som kandidat eller foreslå kandidater til valgkomiteen. Det må skje senest en uke før møteinnkalling sendes ut.

Styrets arbeidsform varierer med oppgavene. Normalt avholdes ett ordinært styremøte hver måned, hvor det første finner sted rett etter årsmøtet.



Foreningen har en ansatt, daglig leder, som har ansvar for administrative oppgaver og løpende kontakt med medlemmer og F&S Norge. Styret skal gi råd og støtte til daglig leder og ta ansvar for konkrete oppgaver for å avlaste administrasjonen.

Dette gjelder typisk følgende hovedområder: Ledere, verter, marked, økonomi, kommunikasjon, sosiale medier samt teknisk.

Foreningen drives av frivillige – heretter kalt funksjonærer. Funksjonærrollene er oppdelt slik: Leder/instruktør, vert, lederansvarlig, utdanningsansvarlig, lederoppfølger, vertsansvarlig, lisensierer. Disse er de viktigste personene for å kunne tilby treninger av høy kvalitet. Videre har vi styret som består av styreleder, nestleder, styremedlemmer og varamedlem. Valgkomiteen består av leder, medlem og varamedlem. Nytt i 2020 er Kontrollutvalget (KU) som består av to medlemmer og et varamedlem. Ansvar til KU er å se til at foreningen drives i henhold til lover og strategier samt at regnskapet blir revidert.

Daglig drift, administrasjon, treningstilbud og utdanning

F&S Stavanger-Sandnes har en ansatt, daglig leder. Daglig leder har møterett i styret, men ikke stemmerett. Stillingen tilpasses foreningens aktivitet og økonomi og utgjør for tiden en 50 % stilling. Daglig leder har ansvar for foreningens løpende aktiviteter og drift med rapporteringsansvar til styret, samt ansvar for kontakten med ledere, verter, styret, mosjonister, myndigheter, andre organisasjoner og personer for å gjennomføre foreningens målsetninger og aktiviteter.

Lederne (instruktørene) har ansvar for rekruttering, utdanning og lederoppfølging. De organiserer seg selv, en av lederne er lederansvarlig og har kontakten med alle lederne. Vi har også en gruppe for lederoppfølgere (OFF) med en leder, to utdanningsansvarlige og en rekrutteringsansvarlig.

Nytt høsten 2019 er at en av vertene har tatt på seg rollen som vertsansvarlig og følger opp vertene, samt rekrutterer nye.

Alle instruktører tilknyttet F&S er personer som jobber med dette på dugnad, fordi de er engasjerte og interesserte for filosofien vår med frivillighet, og jobber derfor uten godtgjørelse. De har vanlige jobber om dagen.

Det betyr at de fleste treninger vil foregå fra kl 16-21. En treningstime varer 1 klokke. Fra høsten 2019 har vi tilbudt trening på formiddagen.

Stavanger, 1. mars 2020

SVEIN KÅRE EDLAND
arbeidsgiver, styreleder

INGER HELENEDATTER VORMESTRAND
verneombud, daglig leder