

# Verksamhetsberättelse för 2021

## Älvkarleby Gymnastikförening



## **1. Allmänt**

Föreningens ändamål, att öka rörelseglädjen och kunskapen om olika aktiviteter och motionens positiva inverkan på människor i alla åldrar, har trots allt uppfyllts utifrån de förutsättningar som varit i och med pandemin Covid-19. Vi har bedrivit verksamhet utifrån riktlinjer och rekommendationer från Svenska Gymnastikförbundet. Terminerna har avslutats tidigare pga restriktioner. Arbetet med att rekrytera nya ledare har inte kunnat genomföras, tex öppna träningsveckor för föräldrar. Fokus har legat på att utveckla unga ledare och behålla dessa. Har inte kunnat genomföra öppna träningsveckor. Har inte haft några föräldramöten. Föräldrakontakten har minskat av förklarliga skäl. Följsamhet hos aktiva och föräldrar vad gäller rutiner och rekommendationer har varit god.

Den digitala mötestekniken har blivit en förutsättning för att kunna hålla möten och avstämningar. Behöver dock utvecklas och förbättras.

## **2. Styrelsens verksamhet**

Styrelsen har haft 7 protokollförda möten utöver årsmötet + konstituerande mötet samt 6 ledarmöten. Kontinuerlig kontakt erhålls dessutom genom mail, sms, telefon, Facebook samt direkt i samband med träningar. Styrelsen har i stort sett varit fulltalig vid alla möten. Sammansättningen inom styrelsen är god. Digitala möten har hållits så att vi har kunnat fortsätta kontinuerlig verksamhet.

## **3. Medlemsantal**

Styrelsen: Totalt åtta stycken ledamöter, sex kvinnor varav två ungdomsledamöter och tre män. Två personer i Valberedningen. Medlemmar: 107 stycken varav 77 är under 20 år.

## **4. Gymnastik**

Intresset för gymnastik har bibehållits i Älvkarleby trots pandemin, deltagarantalet har dock minskat. Vi har hela

tiden följt rekommendationer och riktlinjer och under de förutsättningar vi har haft så har vi tränat inomhus eller utomhus.

Frånvaron har ofta varit hög pga följsamhet vad gäller att stanna hemma vid symtom och sjukdom.

Risikanalys enligt gällande riktlinjer har uppdaterats.

*Se verksamhetsberättelse för respektive grupp längst ner i dokumentet*

## **5. Redskap/ mtrl/ lokaler.**

Uppvisningar har inte kunnat genomföras pga pandemin.

## **6. Ledare**

Antal ledare har under året varit 9 vuxna, 2 ungdomsledare samt 5 hjälpledare.

**Vuxna ledare:** Tette Lindberg, Sofia Wenngren, Karin Persson, Jenny Steen, Madeleine Avermo, Patrik Löfqvist, Michaela Jahnsson, Mattias Englin och Sofia Andersson

**Ungdomsledare:** Matilda Steen och Juline Lameus Jansson

**Hjälpledare:** Signe Hammarson, Alicia Ogebrandt, Alina Hägglund, Frida Steen, och Olivia Bolme

## **7. Utbildning**

Konverteringsutbildningar

## **8. Läger/ motsvarande**

Dome maj 2021

## **9. Tävling**

Inställda pga pandemin

## **10. Uppvisningar**

Inga pga pandemin.

## **11. Kroppsskador**

Ingen skada av allvarigare art.

## **12. IdrottOnline Klubb**

Föreningens hemsida heter

[www7.idrottonline.alvkarlebygf.se](http://www7.idrottonline.alvkarlebygf.se), och är en del av

Idrottonline. Idrottonline har också en app som fungerar att närvarorapportera i samt att ha SMS-grupper som kopplas till deltagare i respektive grupp. Föreningen har en IT-ansvarig.

### **13. Försäkringar**

Alla som hoppar trampett och gör volt är försäkrade genom Svedea Pensum som Svenska Gymnastikförbundet har avtal med. Föreningen har betalat försäkringen/ licensen för dessa. I övrigt gäller RF-grundförsäkring för ledare och funktionärer. Provpå-försäkringar tecknas vid behov.

### **14. Ekonomi**

Det ekonomiska resultatet är tillfredsställande. De största intäkterna för 2021 är medlems- och träningsavgifterna vilka uppgick till ca 57000 kr. De kommunala och statliga bidragen, uppgick till ca 44 000 kr. Ett litet bidrag på 3 415kr från svenska spel har också bidragit till kassan. Försäljningsintäkter vid uppvisningarna uteblev på grund av att vi inte kunde genomföra några uppvisningar. Försäljning av kakor et.c. har inte utförts under åter.

Mindre antal inköp av idrottsmateriel har utförts till en kostnad på ca 5000kr. I övrigt har de största löpande kostnaderna varit försäkringar, utbildning av ledare, tävlingsavgifter, ledararvoden och lokalhyror. Det har inte bokförts någon avskrivningsplan för de inköpta materielelet.

Föreningen har haft ett visst överskott varför det under 2021 budgeterades med underskott på 21 600 kr. Det blev ett överskott istället på knappt 47 000 kr före avskrivningar.

### **15. Sponsring**

-

### **16. Övrigt**

- Erbjud sportlovsaktivitet v.9

### **17. Rollfördelning**

Hemsidan: Mattias Englin

LOK och Idrottslyftet: Sofia Andersson

Utbildningsansvarig/mentorsansvarig: Jenny Steen

Inköpsansvarig: Jana Avermo

Informationsansvarig: Sofia Andersson

Synpunkter/klagomål: Sofia Andersson  
Administrationsstöd: vakant  
Ledarkontakt: Jenny Steen och Madeleine Avermo  
Sammankallande till ledarmöten: Madeleine  
Hjälpledaransvarig: Tette Lindberg  
Skyddsombud: Madeleine Avermo

### Sammanfattning

2021 års uppställda mål har uppnåtts utifrån de förutsättningar som har varit. Vi har erbjudit träning både inomhus och utomhus utifrån gällande rekommendationer. Vi har genom noggranna rutiner bedrivit träning utan att sprida smitta och har på så sätt bedragit till folkhälsan för både barn och vuxna. Detta tack vare alla goda insatser av ledare, gymnaster, förtroendevalda samt alla övriga som på något sätt medverkat i vår verksamhet.

### **Styrelsen**

Ordförande Sofia Andersson

Kassör Jonas Hammarson

Sekreterare Madeleine Avermo



### **Minigruppen**

14 barn i gruppen

Aktiva föräldrar närvarar i hallen.

Tränar grovmotorik, rumsuppfattning, balans, turtagning

Redskapsbanor, lekar, bamsegympa.

Oftast gör vi en bana att gå runt i. Barnen är glada och älskar det.

Inga tävlingar. Blandad grupp med flickor och pojkar. Födda 06-08

Ledare Karin Persson, hjälpledare Olivia Bolme

Träningsstider söndagar mellan 17.15-16.00 med en fruktstund

### **Barn gymnastik**

Gymnasternas ålder: 6 - 7 år (födda 2015 - 2014) Antal aktiva: 12 gymnaster Ledare:

Juline J Laméus Hjälpledare: Frida Steen och Camilla Sättagård Träningsstid per vecka:

60 minuter, söndagar 16.00 - 17.00 Tävlingar, uppvisningar etc: Avslutning med

föräldrar på Sörgårdets Sporthall (28/11) Framtida mål: Samtliga ska kunna göra

kullerbyttor samt början till hjulning Ledarutbildningar: - Övrigt som är värt att minnas:

Ett glatt och träningsvilligt gäng

### **Trupp 1-2 vt – 2021**

Träna trupp

Träna för att tävla

gymnaster födda 2004-2008

Mixtrupp.

0 tävlingar pga pandemin.

Träningsstider

Mån 18:30-20.30

Ons 18:30-20.30

Vi har tränat med aktuella begränsningar, som har varierat under terminen.

Vi har kunnat erbjuda träning både inne och ute för att nå alla gymnaster i gruppen med mottot rörelse, men de flesta har valt att fortsätta träna inne.

De var en del pusslande, men det har funkat.

Då det inte funnits möjlighet att tävla så har gruppen haft ett lugn och alla gymnaster tränat utefter sin kunskap. Några enstaka träningar har ställts in pga få deltagare. En del gymnaster har haft långa perioder av frånvaro pga sjukdom samt oro kring smittorisken.

Terminen avslutades som planerat med en avslutning på aktivitetshuset Dome i Gävle med gott deltagande.

Vi har hållt avstånd och hållt i och hållt ut. Vi har torkat allt använt mtrl med ytdec efter varje träning.

Ledare måndagar

Sofia Wenngren och Jenny Steen

Ledare onsdagar

Karin Persson och Jenny Steen.

Vi har genomfört ett 20-tal träningar under terminen.

### **Verksamhetsberättelse Ht-21Trupp: 1-2 tjejer födda mellan 2008-2004**

8st aktiva och med hög närvaro speciellt på onsdagarna

Ledare: Karin Persson och Sofia Wenngren på onsdagar samt Patrik Löfqvist och Karin Persson på söndagarna

Träningsstider: onsdagar 19:00-20:30 samt frivillig träning söndagar 17:30-19:00

Inga tävlingar denna termin delvis pga. Covid-19 samt ett svalnade intresse och antal gymmaser.

Vi tränar mest för gemenskap och för att hålla i gång träningen. De har roligt tillsammans och är en träffpunkt för dem. Upplägget på träningen har varit med stor focus på vad gymnasterna själva haft intresse av att göra samt bibehålla de grundläggande gymnastiska rörelserna.

/ Sofia Wenngren och Karin Persson

## **Verksamhetsberättelse HT 2021 Grupp 3-4**

Grupp(inriktning): Truppgymnastik

Gymnasternas ålder: 7-12 år (födda 2009-2013)

Antal aktiva: 20 aktiva gymnaster under terminen.

Ledare: Tette Lindberg, Patrik Löfqvist och Michaela Jahnsson. Hjälpredare: Juline Jansson Laméus.

Träningsstid: 3 timmar per vecka (måndagar och onsdagar 17.30-19.00).

Tävlingar, uppvisningar etc: Både tävlingar och stor uppvisning uteblev p.g.a. covid-19.

Framtida mål: Längtan efter tävling och uppvisning är stor i gruppen. Vi fortsätter att utmana gymnasterna på deras egen nivå. Det största målet är att behålla rörelseglädjen och kamratskapet i gruppen även framöver.

Ledarutbildningar: Inga ledarutbildningar under vt-21.

Övrigt som är värt att minnas: Gruppen har verkligen peppat varandra under terminen och det har varit full fart på våra träningar, ett glatt gäng som gärna vill lära sig nya saker. Vi har pratat en hel del med gymnasterna om utvecklingsfaser och hur puberteten kan påverka utvecklingen.

Vi avslutade terminen med en liten uppvisning för föräldrar och syskon. Uppvisningen var mycket uppskattad av både gymnaster och familj.

## ***Verksamhetsberättelse halvtid 2021 Gruppträning***

Grupp(inriktning): Gruppträning

Gymnasternas ålder: Från ca 20 år till 80 år

Antal aktiva: ca 8-10 st

Ledare: 1st huvudledare - Madeleine Avermo, Hjälpredare Sofia Andersson vid akuta behov.

Träningsstid per vecka: 2 x 60 min

Tävlingar, uppvisningar etc: Inga!

Framtida mål: Rörelse hela livet - det förverkligar vi i vår förening genom vår gruppträning. Att vi kan fortsätta erbjuda våra ungdomar och andra ungdomar som vill träna men inte gymnastik eller trupp tillsammans med oss vuxna i gruppträning. Att fortsätta att röra/aktivera sig på ett lustfyllt och glädjande sätt. Att skapa gemenskap, vara tillsammans och utveckla sin egen motoriska rörlighet, kondition och styrka. Gruppträning ska vara och är kul, och det krävs inga förkunskaper - Alla kan vara med!

Ledarutbildningar: Ingen under vt-21



Övrigt som är värt att minnas: Engagemanget är så härligt. Vi har jobbat i motvind med att inte få träna tillsammans inomhus men det har inte stoppat oss. Vi har utvecklat oss allihopa med att utmana oss att träna via det digitala för att bibehålla vår styrka, core (bålträning), kondition och stretch på ett uthålligt sätt. Vi skapade en sluten FB-grupp där vi har kört online-träningar för att fortsätta hålla gemenskapen fast på ett nytt sätt. Att hålla i och hålla ut så gott vi kan. Det har vi gjort både med nya utmaningar som uppkopplingar, ensam men ändå tillsammans och både med och utan musik. Men med en tränare som pushar och pushar fastän vi inte har sett varandra.

## ***Verksamhetsberättelse 2021***

### ***Gruppträning***

Grupp(inriktning): Gruppträning

Gymnasternas ålder: Från ca 20 år till 80 år

Antal aktiva: ca 8-10 st under våren och ca 10-15 st undre hösten

Ledare: 1st huvudledare - Madeleine Avermo, Hjälpledare Sofia Andersson vid akuta behov.

Träningstid per vecka: 2 x 45-60 min

Tävlingar, uppvisningar etc: Inga!

Framtida mål: Rörelse hela livet - det förverkligar vi i vår förening genom vår gruppträning. Att vi kan fortsätta erbjuda våra ungdomar och andra ungdomar som vill träna men inte gymnastik eller trupp tillsammans med oss vuxna i gruppträning. Att fortsätta att röra/aktivera sig på ett lustfyllt och glädjande sätt. Att skapa gemenskap, vara tillsammans och utveckla sin egen motoriska rörlighet, kondition och styrka. Gruppträning ska vara och är kul, och det krävs inga förkunskaper - Alla kan vara med!

Ledarutbildningar: Ingen under 2021

Övrigt som är värt att minnas: Engagemanget är så härligt. Vi har jobbat i motvind med att inte få träna tillsammans inomhus men det har inte stoppat oss. Vi har utvecklat oss allihopa med att utmana oss att träna via det digitala för att bibehålla vår styrka, core (bålträning), kondition och stretch på ett uthålligt sätt. Vi skapade en sluten FB-grupp där vi har kört online-

träningar för att fortsätta hålla gemenskapen fast på ett nytt sätt. Att hålla i och hålla ut så gott vi kan. Det har vi gjort både med nya utmaningar som uppkopplingar, ensam men ändå tillsammans och både med och utan musik, med en tränare som pushar och pushar fastän vi inte har sett varandra.

Känslan att först vara själv, hemma i sitt egna hem men när vi väl har kört igång har vi alla känt samhörighet och gemenskap. I slutet av april utmanade vi oss igen med att ta och börja träna ute - alla var otroligt glada att få ses men vi fick alla tänka på att komma friska och hålla avstånd. Som ledare kan jag säga att det inte var lätt att få tyst på deltagarna för att starta igång. Men vad gör väl det - Det viktigaste är ju att vi har roligt tillsammans och det ska vi ha hela sommaren med Sommargymna.

Inför hösten öppnades restriktionerna upp och vi startade med att fortsätta ute vid Stora Hallen på onsdagar och inne på söndagar under september. Men i oktober fick vi dela tiden med Trupp 1-2 på onsdagar. Tack! Vi har haft härliga stunder inne tillsammans - att samlas ute, små prat och det sociala är AO och sedan hjälpas åt med att Hålla avstånd, tvätta händerna och sedan få glädjas med aktivitet tillsammans.

Tack för 2021 // Madeleine Avermo