



## Regler och rutiner i Gymmix Upplands-Bro

**Fastställda av styrelsen 2020-06-30 och gäller tillsvidare. Uppdaterade 2023-08-01**

Detta dokument beskriver vilka regler och rutiner som gäller i vår förening. Det vänder sig till alla medlemmar. Alltså både deltagare, ledare, värdar, styrelse, revisorer och valberedning. Alla är lika viktiga för att hålla vår förening levande och för att vi ska uppnå ändamålet som beskrivs i våra stadgar:

*Hämtat ur våra stadgar:*

---

*”Föreningen Gymmix Upplands-Bro ska bedriva:  
Fysisk aktivitet i ett brett utbud vad avser såväl  
träningsformer som åldersgrupper.  
Föreningen Gymmix Upplands-Bro har som  
målsättning att:  
Bereda medlemmar tillfälle till fysisk rörelse under  
kunnig ledning, för att uppnå fysisk och psykiskt  
välbefinnande.”*

---

### Innehållsförteckning:

1. Vår verksamhet och organisation
2. Årsmötet
3. Medlems- och träningsavgifter
4. Försäkringar
5. Trygg idrott och Integritet
6. Medlems- och träningskort
7. Betalningsrutiner
8. Träningsterminer och gratis prova-på
9. Sommar- och julträning
10. Events
11. Lokalt aktivitetsstöd och egen statistik
12. Information/hemsida

## 1. Vår verksamhet och organisation

<b>Gruppträning</b>	Öppen drop-in-verksamhet utan föransökan med olika inriktningar inom Gruppträning. Åldersgräns 11 år, men vissa pass är öppna för yngre åldrar.
<b>Barnverksamhet</b>	Fasta/inskrivna barngrupper inom Gymnastik, Bamsegympa, Zumbakids mm. Föransökan krävs. Kölistor upprättas till de grupper som är fyllda.
<b>Styrelsen</b>	Ansvarar för att verksamheten genomförs i enlighet med verksamhetsplan/budget, och att ekonomisk redovisning sköts enligt gällande regelverk. I styrelsen finns rollerna ordförande, kassör, sekreterare, informationsansvarig, gruppträningsansvarig, barnverksamhetsansvarig, lokalansvarig/utrustning och administratör. Styrelsen träffas varje månad under terminerna. Vi har ingen anställd personal.
<b>Ledarna</b>	Planerar och leder träningsaktiviteter och har huvudansvar i träningslokalen. Har adekvat ledarutbildning och ofta även påbyggnadsutbildningar samt första hjälpen/HLR.
<b>Hjälpledarna</b>	(endast inom Barnverksamheten) finns på plats under aktiviteten som stöd för ledaren.
<b>Värdarna</b>	Välkomnar motionärer till Gruppträningen, kontrollerar medlemskort, för statistik, informerar deltagarna, besvarar frågor och är ett stöd för ledaren. Har utbildning i första hjälpen/HLR.
<b>Revisorerna</b>	Medlemmarnas kontrollorgan som går igenom styrelsens arbete och ekonomiska redovisning efter varje verksamhetsår, och lämnar rekommendation till årsmötet om styrelsen ska beviljas ansvarsfrihet eller ej.
<b>Valberedningen</b>	Förbereder och lämnar förslag till val av styrelseledamöter till årsmötet. Våra styrelseledamöter väljs för ett år i taget.

## 2. Årsmötet

Årsmöte hålls i oktober varje år. Det är vårt högsta beslutande organ. På årsmötet fastställs verksamhetsberättelse och bokslut, verksamhetsplan och budget. Medlemsavgiften bestäms, och styrelse väljs. Röstberättigade är samtliga betalande medlemmar i Gymmix Upplands-Bro som fyllt 15 år. Årsmöteshandlingarna finns tillgängliga för alla på vår hemsida, så läs gärna dessa om du är intresserad av vad vi jobbar med, och hur, eller vilka intäkter och kostnader vi har. Har du idéer för vår verksamhet, vill du vara med och påverka? Kontakta någon i styrelsen eller valberedningen. Du hittar kontaktuppgifter på hemsidan under Föreningen/Styrelsen.

## 3. Medlems- och träningsavgifter

Medlemsavgiften är 200 kronor per verksamhetsår (1 juli – 30 juni). I denna ingår medlemsförsäkring via Svenska Gymnastikförbundet/Svedea (se punkt 4). Utöver medlemsavgiften erläggs betalning för den typ av träning som önskas:

### *Vuxna (Gruppträning)*

Träningsavgift för vuxna fyllda 26 år och äldre är 850 kr per termin alt. 1700 kr för helt verksamhetsår.

### *Pensionärer (Gruppträning)*

Träningsavgift för pensionärer (från 65 år) är 500 kr per termin alt. 1000 kr för helt verksamhetsår.

### *Barn, ungdomar och unga vuxna (Gruppträning och Barnverksamhet)*

Träningsavgift för barn och ungdomar som inte fyllt 26 år är 500 kr per termin, alt. 1000 kr för helt verksamhetsår.

Utöver de priser som anges ovan tillkommer en administrativ avgift i samband med köp av träningskort.

Man kan välja att endast betala medlemsavgift och på så sätt bli stödmedlem och få rösträtt.

*Föreningens aktiva ledare/funktionärer* erlägger medlemsavgift och har kostnadsfri tillgång till all gruppträning som föreningen erbjuder, som friskvårdande insats kopplat till uppdraget i föreningen. Detta gäller inte för styrelsemedlemmar eller revisorer. Barn till ledare i den inskrivna barnverksamheten har förtur till plats i den gruppen.

## **4. Försäkringar**

*Våra ledare och funktionärer* är försäkrade genom RF Föreningsförsäkring Bas/Folksam. Denna ingår i medlemsavgiften som föreningen betalar till Svenska Gymnastikförbundet.

*Våra aktiva medlemmar* omfattas av en basförsäkring som föreningen tecknat hos Svenska Gymnastikförbundet/Svedea, den gäller alla, oavsett ålder. Observera att deltagare som endast betalar engångsavgift inte omfattas av denna försäkring. Därför rekommenderar vi att alla som tränar hos oss är medlemmar.

*Träningsförsäkring/licens "fria volter"*. Utöver basförsäkringen finns en särskild försäkring för gymnaster som utför fria rotationer runt tvärxeln eller överstag och kullerbyttor på trampett. Denna tecknas av föreningen per medlem (med namn och personnummer) i de barngymnastikgrupper som har dessa träningsmoment. Mer information om försäkringarna finns på vår hemsida.

## **5. Trygg idrott och Integritet**

Vi rekryterar ledare som har rätt förutsättningar för uppdraget, föreningen bekostar utbildningar inom olika områden och anordnar löpande informationsträffar. *Vi kräver att våra ledare och värddar ska uppvisa begränsat registerutdrag från polisen för styrelserepresentant*, eftersom de alla kan komma i kontakt med barn och unga under 18 år i sitt uppdrag hos oss och vi vill minimera risken att något barn/ungdom behandlas illa i vår verksamhet.

Vår förening har dessutom antagit en *Integritetspolicy* för att säkerställa att vi följer GDPR vad gäller behandling av medlemmars personuppgifter, och att ingen medlem eller deltagare utsätts

för oönskad publicering av bild/film i samband med våra aktiviteter.

## 6. Medlems- och träningskort

*Föreningens medlems-/träningskort är digitala* från höstterminen 2019 och administreras via SportAdmin. Det digitala medlemskortet kan laddas ner genom SportAdmins medlemsapp när betalning är gjord.

I och med den digitala lösningen hösten får betalande medlemmar per automatik ett kvitto till sin e-postadress som ersätter det skrivna. Dock kan skrivet kvitto avseende betald träningsavgift lämnas ut till medlemmar på begäran mot uppvisande av medlemskort eller kvitto på betalning. Observera att föreningen inte är momspliktig och därmed anges inte moms.

*Medlems-/träningskort alt. bevis på betalda avgifter ska visas upp vid varje träningstillfälle på Gruppträningen.* Om kort eller bevis saknas ska deltagaren betala 90 kr/pass resp. 60 kr/ pass för person under 26 år eller pensionär (65 år). Engångsavgift betalas i första hand via Swish till nr. 123 304 8592, i andra hand kontant till värden. *Swish får endast användas för engångsbetalningar, inte för medlems- eller träningsavgifter för hel termin.*

*Inga återbetalningar till medlemmar för erlagda medlems- och träningsavgifter görs.* Endast i undantagsfall, t ex i de fall som träningen har ställts in helt och hållet under en längre period och ingen ersättningsträning har erbjudits av föreningen, kan medlem kompenseras ekonomiskt.

## 7. Betalningsrutiner

- Den som önskar bli medlem och/eller träna hos Gymmix Upplands-Bro anmäler sig via länken på hemsidan.
- För Barnverksamhetens inskrivna grupper gäller regeln att barnet först ska ha fått en plats i en grupp. Sedan skickas länk för betalning ut till vårdnadshavaren.
- En avisering skickas till den e-postadress som man har uppgett, tillsammans med en faktura. Detta gäller både Gruppträning och Barnverksamhet.
- Möjlighet att välja betalningsform (kort, faktura eller delbetalning) finns, liksom att skriva ut ett kvitto efter genomförd betalning.
- Nedladdning av SportAdmin medlemsapp gör det möjligt att få sitt medlems-/träningskort digitalt (i Appstore för Iphone, i Playbutik för android). Appen måste uppdateras varje termin.
- Första gången man loggar in i medlemsappen och anger e-postadress skickas en engångskod. Koden är giltig i 20 minuter.
- Därefter finns det digitala medlemskortet i mobiltelefonen och ska visas upp vid varje träningstillfälle i Gruppträningen. .
- Engångsbetalning per pass görs till föreningens swish-konto 123 304 8592. Kostnad 70 kr, alternativt 50 kr för person under 26 år eller pensionär från 65 år.

## 8. Träningsterminer och gratis prova-på

Höstterminen: **vecka 35 – vecka 50.**

Vårterminen: **vecka 3 - vecka 24.**

*Gratis prova-på av Gruppträning erbjuds den första veckan varje terminsstart samt under höst- och sportlov: **vecka 35, vecka 3, vecka 44 (höstlov) och vecka 9 (sportlov).***

För den inskrivna Barnverksamheten finns ingen gratis prova-på-period.

Pass kan komma att utgå beroende på hallarnas öppettider vid lov och terminsslut, eller på grund av andra omständigheter, som ledares sjukdom. Information om avvikelser från ordinarie träningstider finns på vår hemsida under Schemaändringar.

Inskrivna barn i Barnverksamheten får särskild information om planerade träningsuppehåll.

### Endast vuxenverksamhet

Vårterminen bedrivs inomhus till och med vecka 20 med fullt utbud.

Vecka 21-24 bedrivs verksamheten utomhus med minskat utbud som bestäms och bokas under vårterminen där Gruppträningens ansvarig har huvudansvaret.

## 9. Sommar- och julträning

Sommar- och julträning inom Gruppträningen erbjuds i mån av tillgång av ledare. Träningen är gratis för deltagarna. Sommar- och julträning fördelas under vissa veckor i samråd mellan styrelse och ledare och publiceras på hemsidan.

## 10. Events

Olika typer av events, som är öppna för alla och innehåller många olika inriktningar, arrangeras utifrån ledarnas intressen och önskemål. Idéer framförs till styrelsen, som tar beslut och sedan sätter samman "projektteam" med intresserade medlemmar, som jobbar konkret för att förverkliga idén. Exempel är Nyårspass, MelloMix á la Gymmix, Rosa Bandet och liknande.

## 11. Lokalt aktivitetsstöd (LOK) och egen statistik

LOK-stödsstatistik förs inom Barnverksamheten, för de åldersgrupper som omfattas av det statliga respektive kommunala lokala aktivitetsstödet. I undantagsfall förs LOK-statistik inom Gruppträningen (för pass som i första hand vänder sig till barn/unga).

Intern statistik förs inom Gruppträningen för att kunna följa totalt antal deltagartillfällen oavsett ålder på deltagarna.

## 12. Information/hemsida

Gymmix Upplands-Bros hemsida heter [www.gymmixupplands-bro.se](http://www.gymmixupplands-bro.se) Titta regelbundet för att hålla dig uppdaterad. Kom gärna med egna förslag och idéer. Hemsidan sköts av informationsansvarig i styrelsen. På hemsidan finns en del som vänder sig till våra funktionärer

och därför kräver särskild inloggning. Övrig information är helt öppen för alla. Du hittar styrelsens e-postadresser under Föreningen/Styrelsen om du vill kontakta oss.

Vi finns även på sociala medier, som Facebook och Instagram.

***Med vänliga hälsningar Styrelsen i Gymmix Upplands-Bro***