



FRISKSPORT
BJÖRKEN

BjörkenNytt december 2020

Styrelsen

Hej alla medlemmar.

I dessa tider är det viktigare än någonsin att vi tar ansvar i striden mot viruset.

Men vi får också komma ihåg att ha roligt, skratta mycket och umgås på distans.

Till exempel gå ut på promenad, cykla tillsammans eller varför inte koppla upp dig och umgås digitalt via Skype eller någon liknande digital plattform.

Digitalt årsmöte - kallelse

Varmt välkomna till vårt årsmöte söndag den 7 februari 2020 klockan 16.00. Denna gång digitalt i plattformen Google Meet. När du anmält dig till årsmötet kommer du få ett mejl med vidare instruktioner om hur det går till och hur just du kan vara med på mötet.

Vänligen anmäl dig till bjorken@frisksport.se senast 1 februari. Ta din chans att påverka klubbens verksamhet.

Som medlem har du möjlighet att rösta på årsmötet, om allt från medlemsavgifter till träningstider och dagar samt komma med nya roliga idéer.

Covid-19

Just nu inväntar vi vidare restriktioner från kommunen efter den 24 januari.

För att upprätthålla FHMs direktiv har vi tidigare gjort följande för alla aktiviteter i föreningen:

Vi har så att alla måste tvätta händerna innan och efter träning samt att vi spritar händerna under träningen. Nu kommer detta bli ännu viktigare. Vi får alla hjälpas åt.

Vi vill att ni ser till att varje medlem har med sig sin egen vattenflaska för att undvika drickande ur kranar i offentliga miljöer.

Självklart måste både medlemmar och ledare stanna hemma om de påvisar sjukdomssymptom. Vi kommer mejla ut om det skulle bli så tråkigt att alla



ledare är sjuka en träning. Håll koll i inkorgen under dagen för att se om träningen är inställd. Vi ska försöka få upp en skylt på ytterdörren om inställd träning.

Vi måste också be er föräldrar att lämna och hämta medlemmarna utanför ytterdörren, då vuxna inte får gå in i hallen, de enda vuxna som får vara i hallen är ledarna. Vi ser till att en ledare tar emot och lämnar i ytterdörren.

Vi begränsar alltid till max antal personer, om vi blir fler delar vi in oss i grupper och är då i olika hallar. Vi anpassar oss efter FHMs direktiv och om dessa ändras så kanske vi måste ändra våra verksamheter och meddelar då alla medlemmar detta i så god tid vi kan.

För information från Cheerleadingförbundet, följ länken:

<http://www.cheerleading.se/nyheter/?ID=155145&NID=700546&fbclid=IwAR1TAA6vwEtq3lSsnfAxwM3s2oGVLBT0dzldtjd0OIu1LWHrnsQE UJwUk>



Uppvisningsfilm Live

Lördagen den 2 januari 2021 klockan 14.30 bjuder vi in till en Live-visning av våra verksamheter.

På filmen syns våra verksamheter och vad medlemmarna har övat på under året.

Filmen kommer sändas via plattformen Twitch där det inte behövs något eget inlogg.

En länk kommer mejlas ut till er under fredagen, har ni inte fått mejlet fredag kväll, så mejla bjorken@frisksport.se.





BjörkenNytt december 2020

Terminsstart

Vi är nu i ett helt nytt läge. Kommunen har stängt ner alla hallar fram till den 24 januari, vilket innebär att vi får flytta fram terminsstarten till efter det. Vi hoppas att vi kan dra igång veckan därefter men vi återkommer med ny information så fort vi vet mer.

Cheerleading

I och med nya restriktioner från kommunen så får vi inte träna fram till den 24 januari. Efter det hoppas vi att verksamheten kommer fortsätta nästan som vanligt.

Då fortsätter vi att träna på programmet, dock utan stunts där det är mycket närkontakt.

Vi fokuserar på de delar av programmet där närkontakt inte är nödvändigt.

Till exempel kommer vi träna mycket på dans, hopp och tricks på airtracken.

Mycket fokus kommer att ligga på att hitta styrka och teknik i de grunder medlemmen redan kan.

Vi kommer även försöka hitta metoder där vi kan träna på byggen men med hjälp av plintar istället för personer, för att få till känslan i övningarna.

Redskapen kommer desinficeras kontinuerligt samtidigt kommer vi skapa egna små ställen där medlemmarna kan lägga de saker de använder under träningen. Till detta kommer vi skriva ut en skylt med namn så både de och vi vet vems saker det är.

Trampolin/Cirkus/Tablå

I och med nya restriktioner från kommunen så får vi inte träna fram till den 24 januari. Efter det hoppas vi att verksamheten kommer fortsätta nästan som vanligt.

Då kommer vi inte kunna bedriva akrobatik varken på golvet eller i luften. Vi kommer inte heller kunna lära ut nya tricks på trampolinen, där det behövs närkontakt.

Det vi kan fokusera på är att fortsätta öva på de tricks medlemmarna redan kan på trampolinen.

Då kan vi passa på kanten och bara ingripa om vi verkligen måste, vi måste fortfarande ha säkerheten i fokus.

Vi kan även jonglera, vi kommer köpa in ännu mer desinfektion så vi kan desinficera alla redskap som används. Vi kommer skapa egna små ställen där medlemmarna kan lägga alla redskap de använder under träningen. Vi kommer skriva ut en skylt med namn så både de och vi vet vems redskap det är.

Vi kommer också fokusera på att bygga hinder till en hinderbana. Där medlemmarna får vara med och bestämma vilka hinder de vill ha, med hjälp av ledarna.

Det kan även bli många olika lekar för att alla ska kunna röra på sig och ha roligt i dessa tider.

Newbody

Vi satsar ytterligare en gång på att sälja New Body då det gynnar föreningens verksamheter!

2021 satsar vi på att starta försäljningen i februari för leverans i april, och hoppas att så många som möjligt vill vara med och sälja!

Just nu kan vi som förening inte arrangera eller åka på olika event men vi tänker att cheerleadingen säljer för att täcka utgifter för sådant som inte ingår i terminsavgiften såsom tävlingsresor, gemensamma resor och träffar utanför träningen samt mat under resor osv.

Vi tänker att cirkusen säljer så att föreningen kan ordna roliga resor, till exempel Boda borg eller Freemovr. Deltagarna röstar själva fram vad de vill göra för roligt.

FRISKSPORT
BJÖRKEN

Tack!

Föreningen vill tacka alla deltagande medlemmar för allt ert tålamod under denna pandemi. Det har krävts, kräver och kommer krävas mycket jobb i denna pandemi, både av oss som förening men också av er som medlemmar. Med gemensamma krafter hoppas vi att vi kan hålla ut denna pandemi och att Corona försvinner så vi kan återgå till ett normalläge där vi kan träna som vi vill.

Föreningen vill även rikta ett stort tack till våra fantastiska ledare som har lyckats ställa om varje gång det kommer nya restriktioner så att vi har kunnat fortsätta bedriva våra verksamheter.

I och med att vi var tvungna att ställa in MiniMega den 7 november så bjöd vi istället in våra ledare och hjälpledare till en dag bara för dem, där de kunde planera, spela volleyboll och bara umgås i hallen under några timmar. Efter det bjöds de på middag på O'learys som tack för det underbara arbete de lägger ner i föreningen.

Frisksport Björkens styrelse och ledare önskar alla medlemmar god fortsättning och gott nytt år!

Frisksport är

Svenska Frisksportförbundet och Frisksportens Ungdomsförbund är demokratiska organisationer, öppna för alla människor som delar våra värderingar. Förbunden är obundna i religiösa och partipolitiska frågor, men eftersom vi vill påverka såväl enskilda människor som samhället i stort tar vi ställning i samhällsfrågor inom våra intresseområden. Alla frisksportklubbar har olika aktiviteter - allt från volleyboll och cirkus till barngympa och tipspromenader - men grunden för all frisksport är den samma.

Adress
FK Björken
c/o Martin Karlsson
Gamla Klubbetorp
641 63 Björkvik

Telefon
0706-75 44 35 (Martin, kassör)
0736-92 23 10 (Lovisa T, ledare)
E-post
bjorken@frisksport.se

Hemsida
www.frisksport.se
BG 5875-6198
Swish 123 615 19 48

Verksamhet
Cheerleading
Trampolin/Cirkus/Tablå

Allt hänger ihop

Frisksport är en idé om hur vi ska leva för att må bra och ha kul tillsammans. Inte bara må bra i betydelsen att inte vara sjuk utan i ett större perspektiv: Allting hänger ihop. För att jag ska må bra måste andra också må bra. Och inte bara andra människor utan hela vår omvärld. För att DU ska må bra måste du sköta om din kropp. Motionera, äta sunt och inte förstöra den med tobak, alkohol eller andra droger. För att VI ska må bra måste vi dela upplevelser och känna gemenskap. Skratta, umgås och trivas. För att ALLA ska må bra måste vi hjälpas åt. Ta ansvar för vår miljö och för jordens överlevnad. Lära känna andra människor och kulturer samt leva i fred med varandra. Frisksport är att bry sig. Om sig själv och andra.

Medlemsförsäkrans:

Jag sympatiserar med frisksportens helhetssyn sådan den är formulerad i förbundsprogrammet och förbinder mig att i frisksportsammanhang inte förtära drycker som innehåller mer än 2,25 volymprocent (=1,8 viktprocent) alkohol eller använda tobak eller narkotika i någon form.

Frisksportlöftet:

"Jag förbinder mig att inte i något sammanhang förtära drycker som innehåller mer än 2,25 volymprocent (=1,8 viktprocent) alkohol eller använda tobak och narkotika i någon form."

Att avge och leva enligt frisksportlöftet är obligatoriskt för medlemmar som fyllt 12 men inte 18 år och löftet ska förnyas varje år. För medlemmar över 18 år är frisksportlöftet frivilligt. Avgivet frisksportlöfte gäller så länge medlemskapet består eller tills man skriftligen avsäger sig löftet. Medlemmar under 12 år bör inte avge löftet.

För medlemmar som avgivit Frisksportlöftet samt för medlemmar mellan 12-18 år förnyas löftet automatiskt när medlemsavgiften betalas till Frisksport Björken.

