



## BjörkenNytt november 2020

## Styrelsen



Hej alla medlemmar. Vi har nu haft möte med alla ledare för att se om vi kan fortsätta med våra verksamheter trots de nya restriktionerna från FHM.

Vi kom fram till att vi absolut kan fortsätta träna utan kroppskontakt, men att vi får lägga upp träningarna helt annorlunda.

Vi gör dessa förändringar för att ni ska få så bra verksamhet som möjligt istället för att ställa in all verksamhet.

## Covid-19

För att upprätthålla FHMs direktiv så gör vi följande för alla aktiviteter i föreningen:

Vi har redan idag 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 50 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=IwAR1TAA6vwEtq3lSsnfAxwM3s2oGVLBT0dzld\\_tjJd0OIu1LWHrnsQEUjwUk](http://www.cheerleading.se/nyheter/?ID=155145&NID=700546&fbclid=IwAR1TAA6vwEtq3lSsnfAxwM3s2oGVLBT0dzld_tjJd0OIu1LWHrnsQEUjwUk)

## Cheerleading



Verksamheten kommer fortsätta nästan som vanligt.

**Vi fortsätter att träna på programmet,** dock utan stunts där det är mycket närkontakt.

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

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

Verksamheten kommer fortsätta nästan som vanligt.

Vi kommer 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.**

## BjörkenNytt november 2020



**FRISKSPORT**  
BJÖRKEN

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.

## MiniMega i Katrineholm

Tyvärr var vi tvungna att ta beslutet att ställa in MiniMega, vilket gått ut i ett separat mejl.

**För er som redan har betalat för MiniMega**, kontakta oss hur ni vill göra med avgiften.

Det finns tre alternativ:

1. Få avgiften återbetald. Ange då kontonummer samt bankens namn.
2. Ha avgiften inestående till nästa år och betala en del av medlemsavgiften 2021 med summan.
3. Skänka avgiften till föreningen som ett bidrag.

Kontakta oss om hur ni vill att vi ska hantera just din avgift. Mejla till [bjorken@frisksport.se](mailto:bjorken@frisksport.se) med ert beslut.

## Uppvisning i november

Vi måste ställa in uppvisningen den 28 november. Vi jobbar för fullt för att få till någonting där medlemmarna får visa upp vad de lärt sig. En idé vi har är att filma medlemmarna när de gör det de lärt sig och vill visa upp, klippa ihop det till en film och visa denna film via en digital plattform.

**Alla detaljer är inte klara men vi kommer skicka ut ny information när vi vet mer.** Vår ambition är att filmen ska kunna visas innan årsskiftet.

För att kunna göra detta behöver vi självklart kolla så att alla får vara med på denna film.

**Om du som medlem inte vill eller får vara med på en film som visas för andra, kontakta oss snarast på [bjorken@frisksport.se](mailto:bjorken@frisksport.se)** eller prata med ledarna, då får vi helt enkelt anpassa den digitala uppvisningen efter dina önskemål.

## Avslutningar i december

I år avslutar vi våra verksamheter i december, Cheerleadingen tisdagen den 8 december och trampolin/cirkus/tablå onsdagen den 9 december.

## Vi hoppas ni har förståelse i allt detta.

Vi gör vad vi kan för att medlemmarna ska få en så bra aktiv fritid som möjligt.

Det 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.

Med vänliga avståndshälsningar  
Frisksport Björkens styrelse och ledare.



**FRISKSPORT**  
BJÖRKEN

## 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.

## 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.

### Medlemsförsäkran:

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 FK Björken.

