



BjörkenNytt januari 2021

Styrelsen

Hej alla medlemmar.

Nu får vi äntligen börja träna igen!

Redan nästa vecka drar båda våra verksamheter igång.

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

Från vecka 4 öppnar vi våra verksamheter igen!

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.

Kom gärna precis innan träningsstart, inte 20 minuter innan. Detta för att förhindra större samlingar längre stunder.

Kom gärna ombytta och klara så det inte blir samlingar i omklädningsrummen.

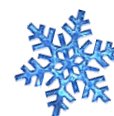
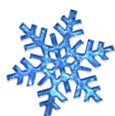
Vi begränsar alltid till max antal personer, om vi blir fler delar vi in oss i grupper och är då i olika hallar med skiljevägg.

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_tjld0OIu1LWHrnsQE_UJwUk

För information från RF följ länken: <https://www.rf.se/>





BjörkenNytt januari 2021

Cheerleading

Terminsstart tisdagen den 26 januari! Klockan 18.30-19.30 och 19.30-21.00 i Duveholms hallen D/E.

Vi kommer fortsätta 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 airtrucken.

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

Terminsstart onsdagen den 27 januari! Klockan 17.30-18.30 och 18.30-20.00 i Järvenhallen.

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.

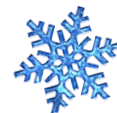
Det vi kan fokusera på är att fortsätta öva på de tricks medlemmarna redan kan på trampolinen.

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

Vecka 8-13 (22 februari-4 april) kör vi igång med Newbody Family med enbart Digital försäljning!

Och vad menar vi med det? Jo, det betyder att dina kunder bara kan handla **via din personliga shop digitalt och enbart välja Direktköp**. Dina kunder betalar direkt till Newbody och får sina varor skickade till sitt postombud inom 3-5 dagar.

Frakten är 69 kronor för 1-5 paket. Är det mer än 6 paket blir det fraktfritt.

Inga kataloger behövs och inga leveranser kommer att ske via oss i gruppen.

Så hur gör du? Jo, du kommer att få en registreringslänk från oss för att registrera dig till din personliga beställningssida. Sen är det bara att köra igång! Du förmedlar din personliga länk till din Shop genom att dela den via sociala medier, maila eller messa till dina vänner och bekanta. Be dina vänner att dela den vidare till sina vänner. Du hittar den under fliken "Dela shop"

Du skriver ut din personliga QR-kod, som du hittar på samma ställe, och delar ut till dina grannar i brevlådan eller till dina vänner eller lägger på fikabordet på jobbet.

Alla dina kunder kan ta del av shopens alla fantastiska erbjudanden!

Laddar du dessutom ner din Beställningssida i din telefon på skärmen så har du alltid din försäljning med dig.





BjörkenNytt januari 2021

FRISKSPORT
BJÖRKEN

Och om du som säljare vill beställa? Hur gör du då?
Jo, då lägger du in din egen beställning på din Beställningssida, klickar på leveranssätt och väljer Direktköp, betalar direkt och får det hemskickat till ditt postombud inom 1 vecka.

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.



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.

Tack till alla er som tittade på vår livestream den 2 januari. Vi har haft mycket roligt när vi satte ihop den samtidigt som det tog tid, men det var det värt.

Frisksport Björkens styrelse och ledare önskar alla medlemmar en skön start på det nya året.



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**

Adress
Frisksport Björken
c/o Martin Karlsson
Gamla Klubbtorp
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/bjorken
BG 5875-6198
Swish 123 615 19 48

Verksamhet
Cheerleading
Trampolin/Cirkus/Tablå



FRISKSPORT
BJÖRKEN

BjörkenNytt januari 2021

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 Frisksport Björken.

