

Allting hänger ihop!

Frisksport är en idé om hur vi ska leva för att må bra och ha kul tillsammans. Frisksport handlar om att leva hållbart genom att ta hand om sig själv, varandra och vår värld.

Frisksport är: **Hållbar utveckling**

Hållbar utveckling innebär att leva på ett sätt som är hållbart även för framtiden. Vi kan inte fortsätta att överanvända jordens resurser som vi gör idag. Tillsammans ska vi skapa möjligheter för var och en att leva mera hållbart. Vi har alla ansvar för att kommande generationer också ska kunna leva och må bra.

Frisksportens Ungdomsförbund jobbar för en värld där alla kan må bra, leva i fred och ta hand om vår planet – vi kämpar för en hållbar värld!

Frisksport är: **Att må bra**

Att ta hand om sig själv är viktigt för att må bra, orka med sin vardag och få kroppen att hålla länge.

Våra kroppar är skapade för att röra på sig och genom att träna mår vi bättre. Som frisksportare tränar du för din egen skull, på det sätt och på den nivå som du själv väljer.

Vad vi stoppar i oss är lika viktigt som motion för att må bra. Att äta nyttigt är en förutsättning för att orka med vardagen och hålla sig frisk. Genom att välja ekologiskt odlade produkter undviker vi kemikalier som kan skada både människan och naturen och genom att handla närproducerat minskar mattransporter som påverkar miljön.

Stress är ett stort problem i samhället och drabbar många unga. I en värld som snurrar allt snabbare är det viktigt att ge sig själv tid. Träning kan motverka stress och efter ett träningspass känner man sig ofta både gladare, piggare och mer avslappnad.

Något som också ökar må bra-känslorna är att umgås med andra – att träna tillsammans, hitta på något kul ihop eller bara ”hänga”. Inom frisksporten är vi stolta över vår gemenskap där alla är välkomna oavsett bakgrund. Vi tror på ett samhälle där vi gör saker tillsammans och lär av varandra.



EN LIVSSTIL

HELT ENKELT

Frisksport är: **Fritt från droger**

Att träna och äta nyttigt bygger upp kroppen men tobak, alkohol och andra droger bryter ner den. Droger orsakar mycket lidande, både för den som själv använder droger och för människorna runt omkring. Brottslighet, olyckor och sjukdomar följer i spåren.

Därför vill vi skapa ett samhälle utan droger. Oavsett om vi hoppar trampolin, åker på läger eller har en filmkväll tillsammans är alla våra aktiviteter fria från tobak, alkohol och andra droger.

När man är ung är det extra farligt att använda droger eftersom de kan påverka kroppens utveckling och på så sätt förstöra kroppen inför framtiden. Vårt mål är att alla medlemmar ska avlägga Frisksportlöftet som innebär att man lovar att inte använda tobak, alkohol eller andra droger så länge man är medlem. Alla ungdomar mellan 12 och 18 år måste avlägga löftet för att vara medlemmar i Frisksportens Ungdomsförbund.

Frisksport är: **Äventyr och friluftsliv**

Att umgås utomhus är något vi frisksportare gillar och vi vill gärna bidra till att våra medlemmar får riktiga adrenalinkickar. Vi behöver inga droger för att få kickar utan ordnar istället spännande aktiviteter där vi till exempel kämpar med kajaken i en vild fors, kryper långt ner i djupa grottor eller flyger skärm högt upp i luften.

Äventyr betyder olika saker för olika personer. Att testa nya saker, våga prata med nya människor eller sätta sig på tåget för att åka på läger själv för första gången kan också vara ett riktigt äventyr!

Frisksport är: **Att ta ansvar**

Vi tror på att man utvecklas som person när man får chansen att ta ansvar och se att man klarar av det. Därför ger vi många av våra medlemmar möjligheten att bli ledare i våra frisksportklubbar och därmed ha stort ansvar för verksamheten. Våra ledare får chans att leda grupper, gå utbildningar och få med sig erfarenheter som de kan ha nytta av hela livet.

Att ta ansvar innebär också att tänka på vår egen påverkan på naturen. Klimatförändringar och miljöförstöring är inte frågor som andra kan ta hand om utan något som vi alla måste tänka på. Att använda de mest miljövänliga alternativen och undvika att köpa saker i onödan är enkla sätt att ta ansvar för jordens överlevnad.

Frisksport är: **Att vara nyfiken**

Ända sedan 30-talet har frisksportrörelsen bestått av nyfikna medlemmar. Genom åren har vi varit tidiga med att testa nya saker och vågat gå vår egen väg. Visste du till exempel att det var frisksportrörelsen som först tog in sporter som innebandy och trampolin i Sverige?

Frisksportrörelsen är en del av den folkbildnings- och folkrörelsetradition som spelat en stor roll för den svenska samhällsutvecklingen. Studiecirklar där det finns möjlighet att lära sig nya saker är ett naturligt inslag i verksamheten.

Att vara nyfiken innebär också att vilja växa som människa och våga prova nya saker. Möten med människor med olika bakgrund och erfarenheter lär oss att förstå oss själva och andra. Tillsammans är vi starka och har möjlighet att påverka både enskilda personer och samhället i stort.