

## Så här startar du

### Att tänka på innan du tar itu med punkterna 1 - 6

Föreningar inom Friskis&Svettis startar enbart genom enskilda initiativtagares engagemang. Det är det egna initiativet som är föreningens styrka.

Initiativet till att starta ny förening måste komma från personer som delar Friskis&Svettis värderingar och tänkesätt. Beställ mapp med information om vår idé och organisation hos [minna@friskissvettis.se](mailto:minna@friskissvettis.se).

Det ideella engagemanget är drivkraften. Friskis&Svettis är en lärande organisation bestående av ideella idrottsföreningar.

Varje enskild förening är helt självständig med egen styrelse som ytterst ansvarig. Det finns emellertid gemensamma riktlinjer som ska följas av alla Friskis&Svettis-föreningar. Utveckling och erfarenhetsutbyte i och mellan föreningarna är av stor betydelse.

All verksamhet kräver att ledarna är utbildade och diplomerade. Utbildning och utveckling i Friskis&Svettis är centralt. Rekryteringen av funktionärer, både ledare, värdar och andra är en framgångskritisk fråga.

### Redo att ta första stegen?

1. Skicka ett personligt brev med:

- en kort beskrivning om vad som driver just dig/er
- vilka resurspersoner som finns och om förutsättningarna på orten
- . verksamhetsplan där du/ni i grova drag beskriver hur ni tänkt er verksamheten
- beskrivning av möjligheter till lokal eller tillgängliga tider i kommunens idrottshallar

2. Ta kontakt med t ex Svenska Friidrottsförbundet där de flesta Friskis&Svettis-föreningar är medlemmar (alla föreningar ska vara medlemmar i ett specialidrottsförbund och därigenom anslutna till Riksidrottsförbundet RF)

3. Fyll i dokumentet "Underlag för stadgar" som vi skickat till er som svar på ert första brev. Efter att vi fått tillbaka det dokumentet skickar vi ifyllda stadgar till er men även "Ansökan om medlemskap i F&S Riks".

4. Nu är det dags att hålla ert konstituerande möte, d v s formellt bilda en förening där ni antar stadgarna. I detta möte ska de som avser vara styrelsemedlemmar vid bildandet delta. Man bör vara minst tre, helst fler.

5. Efter mötet skickar ni "Ansökan om medlemskap i F&S Riks" och underskrivna stadgar samt kopia på mötesprotokollet. I direkt anslutning till det konstituerande årsmötet (bildandemötet) ska ni även hålla ett styrelsemöte där styrelsen konstituerar sig, d v s fördelar uppgifter mellan styrelseledamöterna. Denna styrelse leder sedan föreningen till det första ordinarie årsmötet.

6. Riks styrelse meddelar beslut om godkännande.

Som godkänd Friskis&Svettis-förening har ni rätt att använda F&S-logotype och t ex utbilda ledare samt skyldigheter enligt gällande stadgar, villkor och regler.

Av erfarenhet vet vi att processen att starta en förening tar tid. Tveka inte att ta kontakt med Friskis&Svettis Riks när det uppstår frågor.

Friskis&Svettis Riks uppgift kan sammanfattas i tre huvudområden:

- Värdegrund, inspiration och utbildning

- Kommunikation och service
- Varumärke, medlemskap och villkor.