



VERKSAMHETSBERÄTTELSE

Verksamhetsåret 1 januari – 31 december 2020

Styrelsen 2020

Elin Schill	Ordförande, firmatecknare
Sofi Lindberg	Kassör, firmatecknare
Malin Bergström	Sekreterare, bidragsansvarig
Wilma Norberg	Ledamot, försäkringar, hallbokningar
Peter Hjelm	Ledamot
Urban Wikman	Suppleant

Övriga ansvarsområden

Wilma Larsson	Ledarrepresentant
Malin Vonkavaara	Ledarrepresentant
Linnéa Appelvik Tängdén	Ledarrepresentant
Josefin Hedmark	Hallkommittén Gymnastikens hus
Frida Lindwall	TTK (Trupptechniska tävlingskommittén)

Styrelsens arbete

Styrelsen har under året sammanträtt under 9 ordinarie möten. I och med coronapandemin övergick styrelsen helt till att hålla telefonmöten via Messenger. Även årsmötet hölls digitalt. Det avslutande mötet för vårterminen kunde dock ske fysiskt, utomhus. Utöver ordinarie möten har styrelsen hållit kontinuerlig kontakt via Messenger-chatt och ibland kortare telefonsamtal. I perioder har denna kommunikation varit intensiv på grund av uppdaterad information rörande Covid-19 att förhålla oss till.

Ordinarie styrelsemöten

23/1, 20/2, 23/4, 14/5, 11/6, 17/9, 15/10, 19/11, 15/12

Extrainsatta styrelsemöten

25/1, planeringsmöte inför tävling
16/3, med anledning av coronapandemin
26/3, med anledning av coronapandemin
10/11, med anledning av coronapandemin

Årsmöte 19/3

Konstituerande styrelsemöte 19/3

Övriga möten

TTK 28/1 15/3, 28/5, 24/8, 22/10, 5/11
Hallkommittén Gymnastikens hus 11/3, 11/11

Ekonomi

Ekonomi redovisas separat i kassörens årsrapport. Ekonomi i föreningen är fortsatt god, trots ett annorlunda år. Många idrottsföreningar har drabbats hårt ekonomiskt av coronapandemin, men Holmsundsgymnasterna har inte påverkats märkbart. Styrelsen har därför inte ansökt om kompensationsstöd från de extra bidrag som idrottsrörelsen beviljats med anledning av pandemin.

Försäljning 2020

Under vårterminen sålde vi återigen Newbody och gjorde en vinst på cirka 30 000 SEK.

Inköp 2020

Matta (smal rulle, filtmatte) på cirka 6 meter köptes in till Olasjöhallen.

Verksamhetsåret 2020 – ett år präglat av coronapandemin

Antal medlemmar, det vill säga gymnaster, ledare och stödmedlemmar, var vid slutet av året 301, vilket innebär en ökning med 4 medlemmar sedan föregående år.

Med anledning av coronapandemin blev det givetvis ett annorlunda och utmanande år. Det stora som skulle hända under vårterminen var att arrangera en regionstävling. Styrelsen träffades i januari för ett planeringsmöte och information till medlemmar för att söka funktionärer skickades ut i slutet av februari. Beslutet att ställa in tävlingen togs av TTK i slutet av mars.

Styrelsens agerande och resonemang kring coronapandemin

Styrelsen har genomgående haft inställningen "att ta det säkra före det osäkra" och i och med det varit tidiga, i jämförelse med andra föreningar i närheten, att ställa om och ställa in. I de perioder föreningen har bedrivit verksamhet har styrelsen kontinuerligt påmint och informerat våra medlemmar om rådande restriktioner. Handsprit köptes in och delades ut till alla ledare.

Det har varit tråkiga och tuffa beslut som tagits, eftersom Holmsundsgymnasterna givetvis värnar om föreningslivet och ser vikten av att barn och unga får hålla igång med sin idrott under en pandemi – både för den fysiska aktiviteten och för det sociala sammanhanget. Under perioder med ökad smittspridning och hårda restriktioner har styrelsen dock ansett att föreningen inte har kunnat bedriva träning i en trygg miljö. Den generella hållningen har varit att vi vill vara med och **bromsa smittspridningen** och strikt följa rådet att minimera nya kontakter, särskilt i inomhusmiljö.

En stor oro har hela tiden varit att tappa medlemmar, särskilt ledare. Det har varit en självklarhet att betala ut arvoden trots inställda aktiviteter och i julklapp fick ledarna ett set med träningsredskap som en påminnelse om hur viktiga de är för föreningen.

Händelseförlopp under coronapandemin

16/3: styrelsen beslutar att pausa vårterminen under två veckor
19/3: styrelsen skickar ut ett rörelsebingo till medlemmarna (se nedan)
26/3: styrelsen beslutar att fortsatt hålla terminen på paus
27/4: utomhusträningar startar
22/8: ledardag med fokus på att diskutera smittsäkra träningar
10/11: styrelsen beslutar att avsluta terminen en månad tidigare än planerat
19/11: vid denna tidpunkt tas vanligen beslut om när nästkommande termin ska starta, styrelsen hoppas att vårterminen 2021 ska kunna starta och bli något mer "normal", men beslutar redan här att senarelägga öppningen av bokningen

Aktiviteter som kunde genomföras under verksamhetsåret

1/2, Ledardag på IKSU. Vi inledde terminen (overtändes om vad vi hade att vänta), med en inspirationsdag för våra ledare tillsammans med löpargurun LG Skoog. LG hade tagit fram ett pass i löpteknik i allmänhet, kryddat med tips för att utveckla vår springteknik specifikt för gymnastiken. Det var en otroligt givande dag med många deltagare. Vi sträckte på oss lite extra av allt beröm vi fick för hur snabbt vi kunde ta till oss instruktioner.



19/3, Rörelsebingo. För att peppa och inspirera våra medlemmar att träna och hitta rörelseglädje trots pausad termin på grund av coronapandemin tog styrelsen fram ett rörelsebingo att göra hemma med föräldrar eller syskon.

HOLMSUNDSGYMNASTERNAS RÖRELSEBINGO

Stå på händer efter bästa förmåga, fritt eller mot vägg, 3 gånger så länge du kan	Gör 10 krysshopp på stället, vila, gör 10 krysshopp till	Gå ut i friska luften och hitta minst 3 saker att balansera på (kanske en sten, en stubbe, eller en planka)	Sätt på din favoritlåt och dansa fritt hela låten (eller dansa din trupps fristående om ni har ett)
Hitta en pall/stol/bänk eller annat att kliva upp och ner på, gör det 10 gånger, vila, gör det 10 gånger till	Ta fram något mjukt och gör minst 3 kullerbyttor	"Åk skidor" på stället 10 gånger (hoppa med höger ben fram, vänster arm bak och tvärtom), vila, gör det 10 gånger till	Gör 10 djupa benböj med upphopp, vila, gör 10 till
Stå på ett ben och blunda i minst 10 sekunder, vila och gör det en gång till, gör sedan samma sak på andra benet (för extra utmaning: stå på tå)	Hoppa hopprep (med eller utan hopprep) minst 10 hopp, vila, gör minst 10 hopp till	Gå ut i friska luften, spring minst 10 meter så snabbt du kan, vila, spring en gång till	Gör 10 tåhävningar samtidigt som du tvättar händerna, vila, tvätta lite till och gör ytterligare 10 tåhävningar
Gör 10 armhävningar (på knä, på tå, mot vägg, mot liten höjd), vila, gör 10 armhävningar till	Ligg i "båten" (på rygg, hela kroppen spänd, huvudet lätt lyft, hakan ner mot bröstet, fötterna just ovanför marken, sträckta tår) minst 10 sekunder, vila, gör "båten" 10 sekunder till	Gör valfri stretchövning, håll minst 10 sekunder, vila, håll 10 sekunder till i samma position	Tänk dig en linje på golvet, hoppa sick-sack på ett ben över linjen 5 gånger, gör 5 gånger på andra benet, vila, gör om 5 gånger till på vardera ben

27/4, Utomhusträningar. Samtliga trupper i föreningen började med utomhusträningar, då styrelsen inte ansåg att det var möjligt att bedriva smittsäkra och trygga träningar i inomhusmiljö. Att återigen få träffas var uppskattat efter ett långt uppehåll. Ledarna uppmanades att vara noga med att försöka hålla avstånd mellan gymnasterna. Alla hade med sig eget liggunderlag och vattenflaska. Några trupper passade på att samla in skräp för "Håll Sverige Rent" under sina uteträningar.

1/7, Ledarträff. Det blev ingen våravslutning och inte heller andra naturliga möten i hallen mellan ledarna i föreningen. För att hålla kontakt och hålla föreningskänslan vid liv bjöd styrelsen in till en ledarträff i Ljumviken. Vi spelade minigolf och åt glass.

22/8, Ledardag. Vi hade en ledardag på Storsjöhallen i Holmsund med fokus på att informera om coronapandemin, rådande restriktioner och hur ledarna skulle tänka kring träningen, som nu äntligen skulle dra igång inomhus. Vi städade också upp i alla förråd och skåp. Ett gediget arbete av alla närvarande! Nästan hela styrelsen var på plats.

Höstterminen 2020. Den nya Skärgårdshallen i Holmsund blev klar att användas under höstterminen 2020. Action-truppen och A-truppen flyttade sina fristående träningar dit, vilket skapade plats för yngre gymnaster att kliva in i stora hallen på Storsjö. Välbehövligt.

1-24/12, Julkalender. Efter diskussioner om hur vi skulle hålla kontakt med våra medlemmar under pandemin startade föreningen till slut ett Facebook-konto och Instagram-konto. Styrelsen gjorde en egen julkalender med inspirerande övningar som medlemmarna uppmanades att göra hemma. Det var väldigt roligt att göra och förhoppningsvis uppskattat av våra medlemmar.



Framtiden

Styrelsen ser med försiktighet mot framtiden, med insikten om att vi troligen kommer att behöva förhålla oss till coronapandemin under en lång tid framöver. Föreningen kommer fortsatt att hålla en linje med säkerhet och försiktighet i fokus.

Styrelsen kommer att följa samhällsutvecklingen och hålla sig uppdaterade om de råd och restriktioner som finns. Förhoppningen är givetvis att kunna återgå till en relativt "normal" verksamhet redan under våren 2021. Vid behov kommer styrelsen att se över alternativa lösningar för hur Holmsundsgymnasterna ska kunna erbjuda medlemmarna att träna gymnastik under säkra former.

Vi har som målsättning att hålla våra sociala kanaler levande och fylla dem med inspiration till rörelse i vardagen – för såväl medlemmar som icke medlemmar. Detta anser vi vara extra viktigt i tider som dessa.

STYRELSEN VILL I ÅR SÄRSKILT RIKTA ETT STORT TACK..

...till alla medlemmar – gymnaster och föräldrar såväl som ledare – för det stöd och den förståelse vi mött under det utmanande verksamhetsår som 2020 var för oss alla.

Vi hoppas att föreningen snart ska kunna bedriva verksamheten så som vi är vana att göra det: med närvarande och aktiva ledare i hallen, där rörelseglädjen är i fokus.

Vi håller i, håller ut och längtar efter att slippa hålla avstånd!

Elin Schill

Sofi Lindberg

Malin Bergström

Wilma Norberg

Urban Wikman

Peter Hjelm