

Verksamhetsberättelse 2020

Styrelsens sammansättning:

Ordförande:	Hanna Frisesdal
Vice ordförande/utb-ansvarig:	Emma Persson
Kassör:	Anna Henningsson Lindqvist
Sekreterare:	Linda Nilsson
Övriga ledamöter:	Rebecka Haraldsson Joel Mohag
Suppleant:	Sebastian Andersson

Verksamhet

Vårt verksamhetsår har liksom alla andra verksamheter och hela vårt samhälle präglats av den utdragna pandemin med Coronavirus och Covid-19. Vi har noggrant följt utvecklingen och förhållit oss till rekommendationer och restriktioner från Folkhälsomyndigheten, Karlskrona kommun och Gymnastikförbundet.

Vi har med kort varsel samlat styrelsen vid flertal tillfällen för att besluta om förändrad verksamhet, och jobbat aktivt med att försöka få all vår verksamhet att fungera så bra som möjligt under de här omständigheterna. Information om förhållningsregler har återkommande skickats ut till våra medlemmar för påminnelse och vid förändring av restriktioner.

Vi har i möjligaste mån inte ställt in någon träning, bara ställt om. Detta innebar att vi i våras flyttade ut all vår verksamhet, och körde då gymnastik, parkour och gruppträning utomhus.

På höstterminen påverkades vår träningsverksamhet endast de två sista veckorna av terminen, då vi tog beslut att ställa in verksamhet på grund av tilltagande smittspridning.

Vi har under verksamhetsåret gjort följande:

- Styrelsen har haft 10 protokollförda styrelsemöten. Styrelsemötena har vi i de flesta fall hållit digitalt då vi behövt anpassa oss efter rådande situation.
- Vi har haft två ledarmöten i samband med uppstart av terminerna.

Den första ledarträffen var i januari, då vi träffades på Testlabbet i Rosenholm, där Mathias Roos höll en intressant presentation om positiv feedback.

Uppstarten av höstterminen hölls i Folkets Hus i Nättraby med bland annat genomgång av föreningens policys och riktlinjer när det gäller träning och pandemin. Där presenterades även delar av vår nya digitala ledarpärm. I ledarpärmen finns all aktuell information som till exempel kontaktuppgifter, checklista vid olycka, uppförandekod, föreningens och ledarens ansvar, föreningens mål, vision och verksamhetsplan.

- Styrelsens representanter Hanna och Anna har deltagit på 7 hallrådsmöten. Detta är ett gemensamt forum där frågor rörande Rosenholms gymnastikhall diskuteras tillsammans med Karlskrona gymnastikförening och Rödebygymnasterna. Fokus på mötena har varit den nya A-hallen som färdigställts under året och där våra trupp- och vissa av parkourgrupperna tränat under hösten. Samverkansavtalet som funnits mellan NAIS och KGF (Karlskrona gymnastikförening) satsar upp av KGF per 2020-06-30.
- Från och med vårterminen 2020 införde vi obligatorisk inlämning av registerutdrag från våra ledare (över 15 år).
- Den 7 februari var flertalet av styrelsens medlemmar på Idrottsgalan i Blekinge som gästades bland annat av Marika Carlsson, John Lundvik och Hanna Ferm.



Den 15 mars hade Styrelsen ett utbildningstillfälle med RF SISU Blekinge för att utveckla och få bättre kunskap och styrelsearbetet i en förening.

Efter vårterminen hade vi uppdelade avslutningar i våra grupper.

En av barngrupperna i Nättraby hade gemensam avslutning på Tallan med korvgrillning och tipspromenad.

Familjegymnastiken hade avslutning med glass och diplom.

Rosenholmsgrupperna hade gemensam avslutning med korvgrillning och tipspromenad med inslag av fysisk aktivitet.

Parkour 4 hade sin avslutningsaktivitet i parkour-parken i Sölvesborg.

Det är tradition att ha en ledaravslutning efter varje termin, där ledare och styrelse gör något trevligt tillsammans. För att undvika en större folksamling beslutade vi oss för att visa vår uppskattning till ledarna genom att dela ut presentkort från Karlskrona Centrumförening efter vårterminen och ett GoGift Superpresentkort efter höstterminen.

Media

Hemsida:

<http://nais.nu>

Facebook:

<https://www.facebook.com/nais.gymnastik.parkour>

Instagram:

[Nais_parkour_gymnastik](#)

Utbildning

Under året har:

- 5 ledare gått Gymnastikförbundets nya digitala obligatoriska kurs "Intro Svensk Gymnastik"
- 2 ledare har gått baskurs – Träning och Tävling
- 2 ledare har gått hjälpledarutbildning – Ledare på gång
- 1 ledare har gått Parkour Freerunning Steg 1

Träningsgrupper

NAIS bedriver verksamhet i familjegymnastik, barngymnastik, truppgymnastik, parkour och gruppträning för vuxna. Antalet aktiva medlemmar vid årsskiftet var drygt 250 stycken.

I all gymnastisk träning tänker vi på att få med alla de grundläggande övningarna såsom: åla, krypa, gå, springa, stödja, hoppas, hänga, klättra, kasta och rulla, sedan anpassas övningarna med svårighetsgrad som passar respektive grupp.

Vi har en grupp i familjegymnastik som riktar sig till barn mellan 2-5 år. Träningen består i en uppvärmning, en redskapsbana och en lek som avslutning. Föräldrarna är med sina barn under hela träningen.

Vi har två olika grupper i barngymnastiken som är åldersindelade. Den ena riktar sig till barn mellan 5 och 7 år och den andra 7 till 9 år. Träningen är lekfull och här introduceras inslag av de gymnastiska övningarna som t ex kullerbytta, handstående, hjulning på matta och ljus-samt X-hopp på trampett.

Vi har fyra olika truppgrupper. Dessa grupper har sin träning i Rosenholm. Grupperna har medlemmar från 9 år och uppåt. Här varierar svårighetsgraden med allt från kullerbytta till dubbla volter med skruv. En av grupperna har även deltagit i en digital tävling under året.

Vi har fem olika parkourgrupper som är kunskapsbaserade och en grupp som bara riktar sig till flickor från 9 år. Träningen bedrivs både i Nättrabyskolans gymnastiksal och i Rosenholm.

Vi har även erbjudit träning i form av ett cirkelpass i Nättrabyskolans gymnastiksal där målgruppen har varit ungdomar över 12 år och vuxna. Gruppträningen för vuxna har blivit populär i Nättraby. Därför hade vi aldrig något uppehåll i träningen under sommaren. I slutet av vårterminen hölls träningen utomhus utanför Nättrabyskolan, men flyttades under sommaren till gräsplanen i Nättraby centrum mitt emot ICA Nättran.

Tävlingar

Även gymnastiktävlingar har ställt om till digitalt genomförande. Vår trupp-grupp Indigo har deltagit i en digital region-tävling. Laget skickade in filmer med sina varv i matta och trampett och blev därefter bedömda. Resultatet blev en 2:a plats i respektive gren.



Ekonomi

Trots stora påverkningar i samhället på grund av Covid-19 har vi ändå kunnat genomföra vårt verksamhetsår på bästa sätt. Eftersom vi ställt om istället för att ställa in, så har vi inte fått några ekonomiska påverkningar.

Sammanfattning

Sammanfattningsvis kan man säga att träningsåret 2020 har skuggats av pandemin och att det har varit viktigare än någonsin att röra på sig. Därför ser vi att gymnastiken och parkouren i Nättraby och Rosenholm har fyllt en viktig funktion i vårt samhälle. Vi har snabbt anpassat oss till omständigheterna och kommer att ta med oss den viktiga erfarenheten med bl a utomhusträning till vår ordinarie verksamhet. Vårt mål är att behålla engagemanget hos alla som är involverade i NAIS, samtidigt som vi gemensamt arbetar för en sund inställning till gymnastik och där rörelseglädje är ett av ledorden. Vi ser fram emot ett 2021 med en förhoppning om lite färre omställningar och ett lyckat träningsår för NAIS.

Under slutet av året 2020 har NAIS samarbetat med RF SISU Blekinge kring två olika integrationsprojekt i Mellanstaden, som planeras att starta upp under 2021

Styrelsen Nättraby Allmänna Idrottssällskap, NAIS

Hanna Frisesdal (Ordförande)

Emma Persson (Vice Ordförande)

Anna Henningsson Lindqvist (Kassör)

Linda Nilsson (Sekreterare)

Carolina Åslund (Ledamot)

Rebecka Haraldsson (Ledamot)

Joel Mohag (Ledamot)