

Verksamhetsberättelse NAIS 2021

Styrelsens sammansättning:

Ordförande:	Hanna Frisesdal
Kassör:	Anna Henningsson Lindqvist
Sekreterare:	Rebecka Haraldsson
Ledamot:	Joel Mohag
Suppleant:	Sebastian Andersson

Verksamhet

Även 2021 har präglats till stor del av den utdragna Coronapandemin och Covid-19.

Vi har noggrant följt utvecklingen och förhållit oss till rekommendationer och restriktioner från Folkhälsomyndigheten, Karlskrona kommun och Gymnastikförbundet.

Vi har trots allt kunnat bedriva vår träning till största delen inomhus.

Vi valde att senarelägga vårterminen och började först den 1 mars, detta gjorde att vi kunde få ihop grupper som inte överskred rekommendationer om maxantal personer inne i kommunens träningshallar, eftersom vi kunde varva träning inomhus och utomhus.

Då vuxna inte fick träna inomhus, hade vi gruppträning ute, vilket var uppskattat av de som var med.

I pandemins skugga genomförde vi även vårt första digitala årsmöte, vilket gick över förväntan.

Vi har under verksamhetsåret gjort följande:

Styrelsen har haft 11 protokollförda styrelsemöten.

Vi har haft tre ledarmöten under året:

- Eftersom restriktionerna varit att inte träffas, valde vi att skjuta ledarträffen tills vädret tillät. Innan sommaren träffades vi i Nättraby där vi hade lite pick-nick i det gröna.
- Vi valde att ha en kick-off för att starta igång höstterminen på bästa sätt. Då började vi med middag i Nättraby och sedan åkte vi gemensamt till JumpYard i Kristianstad, där vi hyrde hela anläggningen under 1 timme.
- I oktober hade vi sista träffen, där vi passade på att fira NAIS 10-årsdag i samband med ledarinformation.



Vi valde att göra om ledararvodena till en bredare trappa, detta för att motivera fler att vilja utbilda sig, vilket vi har i vår målsättning. Trappan är utformad i tre steg istället för tidigare två:

- Hjälpledare
- Grundutbildad ledare (basutbildning)
- Utbildad ledare (teknik/metodikutbildning)

Tillsammans med RF SISU Blekinge anordnades ett tre-dagars läger på Rosenholm. Detta läger var riktat till barn och ungdomar som bor i idrottssvaga områden. Det var ett lyckat läger med många glada barn som fick prova på parkour tillsammans med tre av våra ledare.



I december anordnade vi ett dagläger i B-hallen på Rosenholm, vilket var lyckat! Det var 19 aktiva som var med och tränade.

Vi har skrivit ett nytt avtal gällande klubbkläder, som vi från och med 2021 köper via Stadium. Alla ledare har fått tröjor och det finns möjlighet för alla våra medlemmar att köpa bra och snygga träningskläder samt väskor.

Media

Hemsida: <http://nais.nu>

Facebook: [**NAIS - Nättraby Allmänna Idrottssällskap**](#)

Instagram: [Nais_parkour_gymnastik](#)

Inslag i [SVT](#) rörande Rosenholmshallen den 9 februari 2021

[BLT](#) och [SVT](#) gällande tre-dagarslägret på Rosenholm

Utbildning

6 personer har gått basutbildningen under 2021. Ambitionen var klart högre, då vi har fokus på att ha välutbildade ledare, men även här har pandemin satt käppar i hjulet, då de flesta utbildningar har ställts in.

Träningsgrupper

Alla våra träningsgrupper tränar sedan 2021 i Nättrabyskolas båda gymanstiksalar.

NAIS bedriver verksamhet i familjegymnastik, barngymnastik, truppgymnastik, parkor och gruppträning för vuxna. Antalet aktiva medlemmar vid årsskiftet var ca 200 stycken.

I all vår träning tänker vi på att få med de grundläggande övningarna såsom åla, krypa, gå, springa, stödja, hoppa, 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, redskapsbana och en lek som avslutning. I denna grupp är föräldrarna med och tränar med sina barn.

Vi har två åldersindelade barngymnastikgrupper. Den ena för 5-7 år och den andra 7-9 år. Träningen är lekfull och här introduceras inslag av gymnastiska övningar som till exempel kullerbytta, handstående, hjulning och ljushopp på trampett.

Vi har en truppgrupp. Gruppen består av medlemmar från 9 år och uppåt. Här varierar svårighetsgraden med allt från kullerbytta till volter.

Vi har fyra olika parkourgrupper som är kunskapsbaserade och en som endast riktar sig till flickor från 9 år.

Vi har haft ett mycket bra samarbete med RF SISU Blekinge. Satsningen på parkour i Mellanstaden gick tyvärr inte som förväntat då de ledare som var tilltänka, valde att hoppa av sina uppdrag.

Istället har vi startat upp kvinnoträning i Mellanstaden (Sunnahallen).

Gruppen vänder sig till kvinnor från 18 år och uppåt som vill få möjlighet till träning en gång i veckan. Det har varit ett 15-tal aktiva icke Svenska kvinnor under hösten, som tränat med oss. Vi har då även fått en ny tränarkollega som själv inte ursprungligen kommer från Sverige och som är under upplärning och som vi tror på sikt kommer att kunna bedriva träningsgruppen helt på egen hand.

Ekonomi

Vi valde även att halvera träningsavgiften pga förkortad termin och sökte istället Coronastöd från riksidrottsförbundet, där vi beviljades stöd med xxxx kronor vilket täckte de minskade intäkterna bra.

Under vårterminen hade vi en säljkampanj där vi sålde strax över 1 000 burkar kakor från Kakservice, vilket gav en vinst på ca 25 000 kronor! Tack alla som hjälpte till och stöttade NAIS!

Vi sökte coronastöd och fick xxx kr beviljat, för att täcka upp för de förlorade intäkterna avgiftsreduceringen påverkade.

Vi har deltagit på Nättraby julmarknad och där sålt t-shirts och julgrupper. Vinsten blev inte så stor, men vi är glada för att ha kunnat genomföra denna typen av aktivitet, eftersom syns man så finns man.

Vi har trots pandemin som gav oss en knackig start på 2021 kunnat genomföra vårt verksamhetsår på bästa sätt. Eftersom vi ställt om istället för att ställa in, så har vi inte fått så stora ekonomiska påverkningar som vi befärade.

Sammanfattning

Sammanfattningsvis kan man säga att träningsåret 2021 har skuggats av pandemin. Inte i samma utsträckning som föregående år, men vi ser hur viktigt det är att röra på sig och att vara med i ett sammanhang. Vi ser därför att gymnastiken i Nättraby har fyllt en viktig funktion i vårt samhälle. Vårt mål är att bibehålla engagemanget hos alla som är involverade i NAIS, samtidigt som vi gemensamt arbetar för en sund inställning till gymastik och parkour, där rörelseglädje är ett av ledorden.

Vi ser fram emot 2022 med en förhoppning om att pandemin ebbar ut.

Styrelsen Nättraby Allmänna Idrottssällskap, NAIS

Hanna Frisesdal (ordförande)

Anna Henningsson Lindqvist (kassör)

Rebecka Harldsson (sekreterare)

Joel Mohag (ledamot)

Sebastian Andersson (suppleant)