



Regler och rutiner i Gymmix Upplands-Bro

Fastställd av styrelsen 2025-11-23 och gäller tillsvidare.

Innehållsförteckning:

1. Syfte med dokumentet
2. Vår verksamhet och organisation
3. Årsmötet
4. Medlems- och träningsavgifter
5. Försäkringar
6. Trygg idrott och Integritet
7. Medlems- och träningskort
8. Betalningsrutiner
9. Träningsterminer och gratis prova-på
10. Sommar- julträning och förlängd vårtermin
11. Events
12. Lokalt aktivitetsstöd (LOK-stöd) och egen statistik
13. Information/webbplats

1. Syfte med dokumentet

Detta dokument beskriver vilka regler och rutiner som gäller i vår förening.

Det vänder sig till alla medlemmar - deltagare, ledare, värdar, styrelse, revisorer och valberedning. Alla är lika viktiga för att hålla vår förening levande och för att vi ska uppnå ändamålet som beskrivs i våra stadgar:

"Föreningen Gymmix Upplands-Bro ska bedriva:

Fysisk aktivitet i ett brett utbud vad avser såväl träningsformer som åldersgrupper.

Föreningen Gymmix Upplands-Bro har som målsättning att:

Bereda medlemmar tillfälle till fysisk rörelse under kunnig ledning, för att uppnå fysiskt och psykiskt välbefinnande."

2. Vår verksamhet och organisation

Gruppträning	Öppen drop-in-verksamhet utan föranmälan med olika inriktningar inom gruppträning. Åldersgräns 11 år fyllda. Prova-på-veckor varje terminsstart.
Barnverksamhet	Inskrivna barngrupper inom till exempel gymnastik, Bamsegympa. Föranmälan krävs, ingen drop-in. Inga prova-på veckor.
Styrelsen	Ansvarar för att verksamheten genomförs i enlighet med verksamhetsplan och budget samt för att ekonomisk redovisning sköts enligt gällande regelverk. Styrelsen har regelbundet styrelsemöten. Det finns ingen anställd personal.
Ledarna	Planerar och leder träningsaktiviteter och har huvudansvar i träningslokalen under passet. Har adekvat ledarutbildning och ofta även påbyggnadsutbildningar samt är utbildade i första hjälpen/HLR. Visar upp registerutdrag från belastningsregistret.
Hjälpledare	(endast inom barnverksamheten) Finns på plats under aktiviteten som stöd för ledaren. Behöver ej ha samma ledarutbildning pga de ej har samma ansvar för passet som ledaren. Ska dock visa upp registerutdrag från belastningsregistret.
Värdarna	(endast inom gruppträning) Välkomnar motionärer till gruppträningen, kontrollerar träningskort, för statistik, informerar deltagarna, besvarar frågor och är ett stöd för ledaren. Är utbildade i första hjälpen/HLR.
Revisorerna	Medlemmarnas kontrollorgan som går igenom styrelsens arbete och ekonomiska redovisning efter varje verksamhetsår, och lämnar rekommendation till årsmötet om styrelsen ska beviljas ansvarsfrihet eller ej.
Valberedningen	Förbereder och lämnar förslag till val av styrelseledamöter till årsmötet. Våra styrelseledamöter väljs för ett år i taget.

3. Årsmötet

Årsmöte hålls i oktober varje år. Det är vårt högsta beslutande organ. På årsmötet fastställs verksamhetsberättelse och bokslut, verksamhetsplan och budget. Medlemsavgiften bestäms, och styrelse väljs. Röstberättigade är samtliga betalande medlemmar i Gymmix Upplands-Bro som har fyllt 15 år. Årsmöteshandlingarna finns tillgängliga för alla på vår webbplats, så läs gärna dessa om du är intresserad av vad vi jobbar med, och hur, eller vilka intäkter och kostnader vi har. Har du idéer för vår verksamhet, vill du vara med och påverka? Kontakta någon i styrelsen eller valberedningen.

4. Medlems- och träningsavgifter

Medlemsavgiften är 200 kronor per verksamhetsår (1 juli – 30 juni). I denna ingår medlemsförsäkring via Svenska Gymnastikförbundet (se punkt 4). Utöver medlemsavgiften erläggs betalning för den typ av träning som önskas:

Vuxna (gruppträning)

Träningsavgift för vuxna fyllda 26 år och äldre är 850 kr per termin alt. 1700 kr för helt verksamhetsår.

Pensionärer (gruppträning)

Träningsavgift för pensionärer (från 65 år) är 500 kr per termin alt. 1000 kr för helt verksamhetsår.

Barn, ungdomar och unga vuxna (gruppträning och barnverksamhet)

Träningsavgift för barn och ungdomar som inte fyllt 26 år är 500 kr per termin, alt. 1000 kr för helt verksamhetsår för gruppträning. Barn inom våra aktiviteter inom barnverksamheten betalar 500 kr per aktivitet och termin. Barn som önskar gå i t ex två olika barngrupper betalar 500 kr X 2 under samma termin.

Administrativ avgift

Utöver de priser som anges ovan tillkommer en administrativ avgift i samband med köp av träningskort.

Stödmedlem

Man kan välja att endast betala medlemsavgift och på så sätt bli stödmedlem och få rösträtt.

Föreningens aktiva ledare/funktionärer

Funktionärer erlägger medlemsavgift och har kostnadsfri tillgång till all gruppträning som föreningen erbjuder, som friskvårdande insats kopplat till uppdraget i föreningen. Barn till ledare i den inskrivna barnverksamheten har förtur till plats i den gruppen.

5. Försäkringar

Våra ledare och funktionärer är försäkrade genom Riksidrottsförbundets föreningsförsäkring Bas/Folksam. Denna ingår i medlemsavgiften som föreningen betalar till Svenska Gymnastikförbundet.

Våra aktiva medlemmar omfattas av en basförsäkring som föreningen tecknat hos Svenska Gymnastikförbundet, den gäller alla, oavsett ålder.

Motionärer som betalar engångsavgift omfattas inte av våra försäkringar. Därför rekommenderar vi att alla som tränar hos oss är medlemmar.

Träningsförsäkring/licens "fria volter"

Utöver basförsäkringen finns en särskild försäkring för gymnaster som utför fria rotationer runt tväraxeln eller överslag och kullerbytta på trampett. Denna tecknas av föreningen per medlem (med namn och personnummer) i de barngymnastikgrupper som har dessa träningsmoment.

6. Trygg idrott och Integritet

Vi rekryterar ledare som har rätt förutsättningar för uppdraget, föreningen bekostar utbildningar inom olika områden och anordnar löpande informationsträffar. *Vi kräver att våra ledare och värdar ska uppvisa begränsat registerutdrag från polisen för styrelserepresentant,* eftersom de alla kan komma i kontakt med barn och unga under 18 år i sitt uppdrag hos oss och detta är ett sätt att minska risken att något barn/ungdom behandlas illa i vår verksamhet.

Vi är alltid minst två ledare på våra pass inom barnverksamheten för att skapa extra trygghet och säkerhet.

Vår förening har antagit en *Integritetspolicy och Policy och regler för publicering av foto och video* för att säkerställa att vi följer GDPR (General Data Protection Regulation (allmänna dataskyddsförordningen), en EU-lag som skyddar personuppgifter och gäller i hela EU) vad gäller behandling av medlemmars personuppgifter, och för att ingen medlem eller deltagare ska utsättas för oönskad publicering av bild/film i samband med våra aktiviteter.

7. Medlems- och träningskort

Föreningens medlems-/träningskort är digitala och administreras via SportAdmin. Det digitala medlemskortet kan laddas ner genom SportAdmins medlemsapp när betalning är gjord.

I och med den digitala lösningen får betalande medlemmar per automatik ett kvitto till sin e-postadress. Dock kan skrivet kvitto avseende betald träningsavgift lämnas ut till medlemmar på begäran mot uppvisande av medlemskort eller kvitto på betalning. Observera att föreningen inte är momspliktig och därmed anges inte moms på kvittot.

Medlems-/träningskort alt. bevis på betalda avgifter ska visas upp vid varje träningstillfälle på gruppträningen. Om kort eller bevis saknas ska deltagaren betala 90 kr/pass resp. 60 kr/ pass för person under 26 år eller pensionär (65 år). Engångsavgift betalas via Swish till nr. 123 304 8592. *Swish får endast användas för engångsbetalningar, inte för medlems- eller träningsavgifter för en hel termin.*

Inga återbetalningar till medlemmar för erlagda medlems- och träningsavgifter görs som huvudregel. Styrelsen kan besluta om undantag.

8. Betalningsrutiner

- Den som önskar bli medlem och/eller träna hos Gymmix Upplands-Bro anmäler sig via länken på webbplatsen och följer instruktionerna för betalning.
- Barn redan inskrivna i grupper erbjuds förtur till kommande termin två veckor innan platser släpps till övriga. Platsen säkras genom betalning.
- För funktionärer aviseras medlemsavgift i samband med höstterminen.

- Möjlighet att välja betalningsform (kort, faktura, swish eller delbetalning) finns, liksom att skriva ut ett kvitto efter genomförd betalning.
- Nedladdning av SportAdmin medlemsapp krävs för att få digitalt medlemskort och träningskort.
- Första gången man loggar in i medlemsappen och anger e-postadress skickas en engångskod. Koden är giltig i 20 minuter.
- Därefter finns det digitala medlemskortet och träningskortet i mobiltelefonen och ska visas upp vid varje träningstillfälle på gruppträningspass.
- På barnpassen kontrollerar och rapporterar ledaren närvaron på barnen.
- Engångsbetalning görs via Swish.

Vid behov av betalning på andra sätt, kontakta styrelsen.

9. Träningsterminer och gratis prova-på

*Höstterminen: **vecka 35 – vecka 50.***

*Vårterminen: **vecka 3 - vecka 20.***

*Gratis prova-på av gruppträning erbjuds den första veckan varje terminsstart samt under höst- och sportlov: **vecka 35, vecka 3 samt vecka 44 (höstlov) och vecka 9 (sportlov).***

För den inskrivna barnverksamheten finns ingen gratis prova-på-period. Pass kan komma att utgå beroende på hallarnas öppettider vid lov och terminsslut, eller på grund av andra omständigheter, som ledares sjukdom. Information om avvikelser från ordinarie träningstider finns på vår hemsida under schemaändringar. Inskrivna barn i barnverksamheten får särskild information om planerade träningsuppehåll.

10. Sommar- och julträning samt förlängd vårtermin

Sommar- och julträning samt förlängd vårtermin inom gruppträningen erbjuds i mån av tillgång av ledare. Träningen fördelas under vissa veckor i samråd mellan styrelse och ledare och publiceras på hemsidan.

Sommarträningen är gratis för alla, i övrigt krävs träningskort eller engångsbetalning för deltagande.

11. Events

Inom föreningen har vi ha många olika event, både interna för föreningens funktionärer och externa där även medlemmar och andra kan delta. Event arrangeras utifrån att det finns intresse och önskemål. Förslag på events tas upp i samband med funktionärernas uppstartsträff på hösten. Varje event tilldelas projektansvariga.

12. Lokalt aktivitetsstöd (LOK) och egen statistik

LOK-stödsstatistik förs för de åldersgrupper som omfattas av det statliga respektive kommunala lokala aktivitetsstödet (upp till 26 år).

Intern statistik förs inom gruppträningen för att kunna följa totalt antal deltagartillfällen oavsett ålder på deltagarna.

13. Information/webbsida

Gymmix Upplands-Bros webbsida heter www.gymmixupplands-bro.se Webbplatsen sköts av informationsansvarig i styrelsen.

Föreningen finns även på sociala medier, som Facebook och Instagram.