



FRILUFTS  
FRÄMJANDET  
Huddinge



***VERKSAMHETS  
PLAN  
2016***



# FRILUFTS FRÄMJANDET

Huddinge

**Verksamhetsplan för 2016**  
Friluftsförbundets lokalavdelning i Huddinge  
Org. nr 812800-2287

## Vår vision

*”Friluftsförbundet är en riksorganisation som har till ändamål att främja aktiv fritid genom skidåkning och annat friluftsliv och därigenom verka för folkhälsa och livsglädje.”*

Friluftsförbundet Huddinge skall vara den naturliga träffpunkten för friluftsintrasserade människor i Huddinge kommun.

Vår identitet och den gemensamma nämnaren för såväl medlemmar, ledare, anställda och styrelse är vårt intresse för vår natur och de möjligheter naturen erbjuder.

Vi strävar efter att erbjuda friluftsansatviteteter för alla åldrar, under ledning av kompetenta och ideella ledare.

## Information/marknadsföring

### Externt

Lokalavdelningen har ett gott samarbete med Huddinge kommun. Denna verksamhetsplan kommer att överlämnas till kommunens organ för fritids-, skol-, social-, planerings-, kultur- och miljöfrågor.

Exempel på frågor där vi samarbetar med kommunen:

- Kommunens nyinrättade miljöberedning
- Miljöfrågor i övrigt
- Som samrådsinstans i natur-, miljö- och friluftslivsfrågor, skogsavverkning, Agenda 21, bildande av naturreservat mm.
- Som ledare vid friluftsdagar
- Lägrverksamhet

Det är av stor betydelse att lokalavdelningens verksamhet omfattar hela kommunen.

Vi har också ett bra samarbete med andra organisationer som Svenska Naturskyddsföreningens avdelningar i Huddinge och Botkyrka, Huddinge hembygdsförening, Studieförbundet Stockholms län, Paradiset-Hanvedens Vänner samt Skridskonätet.

### Internt

Nätverket mellan styrelsen, ledare och medlemmar.

Ett stort antal människor deltar i vår verksamhet vid något eller några tillfällen. De deltar kanske i en alpin kurs eller följer med på några skridskoturer.

Andra blir medlemmar under något eller några år för att barnen deltar i t ex Skogsmulleverksamheten, därefter försvinner de ut ur Friluftsförbundet. Vår strävan måste vara att få barnen att fortsätta vidare inom Strövar-, Friluftsar- och TVM-verksamhet och på så sätt få familjen att under en längre tid kvarstå som medlemmar inom Friluftsförbundet.

Vi skall få medlemmar att bli aktiva, dvs att delta i verksamheten under många år och helst i verksamhet av olika slag under olika årstider. Det är också viktigt att medlemmarna kommer på föredrag, årsmöten m.fl. arrangemang så att föreningskänslan infinner sig.

Ur den aktiva gruppen medlemmar kan vi rekrytera ledare.

Detta resonemang leder till några slutsatser:

- Det är viktigt att vi (alla ledare och andra medlemmar) vid varje arrangemang informerar om föreningen och vår verksamhet (inte bara av den typ som just pågår). Rekryteringsfoldrar skall alltid medföras av våra ledare vid våra olika arrangemang och framförallt vid utåtriktade aktiviteter som även vänder sig till icke medlemmar.
- Våra medlemmar skall ha en god och fortlöpande information om vår verksamhet. Informationen skall koncentreras till dem.

**Den viktigaste länken till medlemmarna är numera sociala medier** där vår **hemsida:**

[www.friluftsframjandet.se/huddinge](http://www.friluftsframjandet.se/huddinge) kan ge aktuell information liksom **Facebook** som når också icke medlemmar. Grenspecifika websidor och facebooksidor för t ex skidskolan och klättring är också viktiga för kommunikation med medlemmar och allmänhet. Mailutskick till medlemmar som påminnelse om aktiviteter är också effektivt. Fortfarande är även vårt **medlemsblad Dropp UT**, som ges ut två gånger per år, en väsentlig länk till många medlemmar och beslutsfattare m fl i kommunen. Medlemmar i andra lokalavdelningar kan prenumerera på Dropp Ut.

Utgivningsplan för Dropp Ut:

**Utgivningsdag**

**Täcker perioden**

**Manusstopp**

början av mars  
början av augusti

mars - augusti  
augusti - mars

början av februari  
början av juni

Som komplement till Dropp Ut för våra medlemmar har vi använt två telefonsvarare för information. Dessa komemr under 2016 att avvecklas på grund av radikalt ökade kostnader för funktionen. Vi kommer att informera via hemsidan, gruppmejl och facebook. Se [www.friluftsframjandet.se/huddinge](http://www.friluftsframjandet.se/huddinge)

***Vi sysslar bl. a. med:***

- Friluftsliv för barn (Skogsmulle osv.)
- Ungdomsverksamhet
- Skid- och skridskoskola för barn
- Alpin skidskola för barn och vuxna
- Snowboardskola för barn och vuxna
- Klättring, kurser och turer
- Fjällturer, sommar och vinter
- Kurser för fjällturer, vinter och sommar
- Vandringar både i Sverige och utomlands
- Längdskidåkning
- Vintertältning
- Långfärdsskridsko, kurser och turer
- Nordic Walking (stavgång)
- Kajak, pröva-på, träningspaddlingar, turer, veckoturer, kurser
- Paddling på åar, sjöar och i skärgård
- MTB mountainbike-cykling
- Natur- och miljöfrågor, Allemansrätt, Agenda 21

***Så får du kontakt med oss:***

Kontakta vårt kansli på Arrendatorsvägen 2 B, (bakom biblioteket i Huddinge), Tfn 08 - 774 85 99, kl 10 – 12, 13 – 15, eller e-post [huddinge@friluftsframjandet.se](mailto:huddinge@friluftsframjandet.se).

**Du kan också få information om utrustning för uteliv. Mer information om vår verksamhet får du i vår medlemstidning Dropp Ut och på vår hemsida [www.friluftsframjandet.se/huddinge](http://www.friluftsframjandet.se/huddinge) på Facebook och under Äventyr/aktiviteter på Friluftsfrämjandets hemsida.**

## **Medlemmar och medlemskap**

Huddinge lokalavdelning har under några år tappat medlemmar, men sedan 2015 har denna trend vänt och antalet medlemmar har ökat. Vårt mål är dock inte i första hand fler medlemmar utan fler aktiva medlemmar.

Under 2016 ska en ny rekryteringsfolder för lokalavdelningen tas fram. Rutinerna för hur vi välkomnar nya medlemmar ska också ses över.

Det huvudsakliga syftet med vår verksamhet skall vara att erbjuda våra medlemmar friluftsaktiviteter året runt. En del av våra aktiviteter är öppna även för icke medlemmar tex familjedagar och föredrag. Medlemmen skall dock även vid dessa aktiviteter uppleva fördelar med medlemskapet, t ex genom att få direktinformation via e-post, delta för lägre avgift eller vid vissa arrangemang gratis.

För deltagande i flertalet av våra aktiviteter krävs medlemskap. Denna regel tillämpas i allt större omfattning. För att rekrytera medlemmar skall vi även ha ”öppna” aktiviteter som t ex ”pröva-på”.

Deltagaravgifter skall sättas så att ett medlemskap skall löna sig vid deltagande under ett verksamhetsår d v s medlemmen prioriteras vid anmälningar, erlägger en väsentligt lägre deltagaravgift än icke medlemmar

Medlemskapet är nyckeln till information om vår verksamhet och till rabatter vid inköp.

Det skall vara fördelaktigt att vara medlem!

## **Ledare och Ledarutbildning**

**Ledarna är Friluftsfrämjandets viktigaste resurs.**

- **driver och utvecklar aktiviteter**
- **ställer upp på organisationens mål och idé.**
- **fortbildar sig inom sin verksamhetsgren**
- **utvecklar sitt ledarskap**
- **har roligt**

En förutsättning för bra verksamhet är god tillgång till duktiga ledare. En förutsättning för god ledarrekrutering är aktiva medlemmar. Resonemanget under avsnittet information och marknadsföring är därför av största vikt. Styrelsen avser arbeta hårt med detta.

En annan förutsättning för att få och bibehålla en god ledarkader är engagemang och föreningskänsla. En av styrelsens viktigaste uppgifter är att verka för detta. Vi måste verka för stimulans till ledare t ex genom utbildning och speciella förmåner (som inte får ha karaktär av ersättning för utfört arbete - se nedan). Vi måste söka former för ledarvård som upplevs som stimulerande och rättvisa, samtidigt som särskild uppmärksamhet måste riktas mot vår verksamhet. t ex

1. där ledarna lättare identifierar sig med sin yrkesroll än med Friluftsfrämjandet (t ex förskolepersonal med friluftsskolegrupper) eller
2. där ledarna lättare identifierar sig med sin specialistroll som ledare än med Friluftsfrämjandet (t ex alpint) eller
3. där vi har svårt att skaffa ledare (varierar över tiden).

Få människor klarar att ensamma driva en verksamhet. Den strävan skall därför vara att varje verksamhetsgren skall ledas av en grupp på två till tre personer.

Styrelsen bör stödja grenledare och övriga ledare, dels genom uppmuntran, dels genom aktivt stöd.

## **Ledare arbetar alltid ideellt.**

*Begreppet ideell står för osjälvisk, oegennyttig eller självuppoffrande verksamhet. En sådan verksamhet som samhället sedan lång tid har givit stöd och fördelar, bl.a. i skattehänseende.*

*Vi definierar ideell ledare som*

*”den ledare som utan krav på ekonomisk ersättning ställer sin tid till föreningens förfogande”.*

*Börjar man i större utsträckning och i olika former kräva betalt för sitt "ideella engagemang" lämnar man förmodligen den förmånsbehandlade sfären och kliver in i den vanliga världen där de kommersiella krafterna råder på marknadens och samhällets villkor. Sannolikt riskerar man då även att den ideella föreningen inte kommer att räcka till som samverkansform utan kommer att ifrågasättas.*

## **Belöningar för ledare:**

- Uppmuntran
- Stöd
- Glädje
- Gemenskap
- Trivsel
- Tack
- Rabatter: sportaffärer mm
- Deltagande i andra grenar och aktiviteter till ”självkostnadspris”
- Ersättning för vissa kostnader
- Ledarträffar
- Utbildning/vidareutbildning

**Styrelse och grenledare bryr sig om, intresserar sig för, uppmuntrar och stimulerar alla ledare**

## **Ekonomi**

*I en ideell organisation är:*

*Pengar bara en resurs inte ett resultat av verksamheten.*

*Prestation ställd i relation till uppdraget från medlemmarna är det viktigaste måttet på framgång*

En förening av vår karaktär måste ha en god och välskött ekonomi för att kunna ta sitt ansvar för anställd personal och fullgöra sina åtaganden mot medlemmarna.

Vårt mål är att det egna kapitalet minst skall uppgå till två års fasta kostnader till största delen personal- och lokalkostnader.

Våra intäkter är huvudsakligen

- Medlemsavgifter, c:a 34% av medlemsavgiften tillfaller lokalavdelningen
- Deltagaravgifter
- Kommunala bidrag
- Lönebidrag

Budgetering och uppföljning sker för varje verksamhetsgren. Under 2016 planeras att förbereda grenledarna att kommande verksamhetsår göra egen budget och därigenom föra ut ett större ekonomiskt ansvar till respektive gren.

Budget med kommentarer för kommande verksamhetsår redovisas separat.

Styrelsen arbetar också för att centrala Friluftsförbundet skall ta ett större administrativt ansvar för anställd personal på alla nivåer inom Friluftsförbundet. Vi borde t ex ha ett gemensamt avtal och gemensam hantering av löne- och skatteadministration m.m.

## Organisation

Det är styrelsens ambition att varje gren skall ledas av en arbetsgrupp om 2-3 personer, samt att kunna ha ett bemannat kansli med 1 årsanställd och en timanställd till c:a 35%.

Sedan 2010 använder vi ett webb-baserat system för anmälan till alpina skidskolan, vilket avsevärt underlättat administrationen för ledarna och för kansliet. Och fr o m 2013 års skidskola togs ett nytt anmälningssystem i bruk vilket har medfört fortsatt effektivisering av administrationen för både ledare och kansli.

## Verksamhet

### • Gemensamma aktiviteter, arrangemang

Lokalavdelningen anordnar varje år i "Sätt Sverige i rörelse" under namnet "Äventyret i Flottsbro" i början av september med aktiviteter för hela familjen. 2016 fortsätter vi med denna tradition och försöker vidmakthålla det utbud av aktiviteter som vi haft senaste år. För 2016 hoppas vi kunna locka fler deltagare från våra invandrartäta områden via t ex lokala föreningar. Under 2016 kommer vi att upprepa lyckade arrangemang som erbjudas såväl medlemmar som allmänheten t ex Vinterdag för familjen i mars, vandring med Richard Vestin i vårnaturen och andra arrangemang för hela familjen.

Vi skall under 2016:

- anordna minst en aktivitet som involverar minst två grenar.
- anordna minst en aktivitet som riktar sig till hela familjen.

En idé är att med hjälp av bl a såväl aktiva som icke aktiva barnledare erbjuda några hel- eller halvdagsarrangemang för hela familjen några helger under året. Dessa arrangemang skulle kunna innehålla även medverkan av andra grenar t ex kajak, klättring och långfärdsskridsko. En e-postlista för intresserade upprättas och information lämnas i Dropp Ut och på hemsidan.

### • Far – Fysisk Aktivitet på Rekommendation

Vår målsättning är

- att kunna erbjuda personer som fått "Fysisk aktivitet på rekommendation" möjlighet att delta i någon av våra olika verksamheter
- att bygga upp ett nätverk mellan vårdcentraler och terapeuter i kommunen

## • **Friluftsmiljö**

### **Övergripande mål**

Vi skall bevaka och företräda friluftsmiljön i Huddinge kommun. Även se till att friluftsmiljöfrågorna inom lokalavdelningen och i Huddinge kommun får uppmärksamhet i enlighet med Friluftsprogram och Agenda 21.

#### **Delmål**

- Att se till att intresset för miljöfrågorna vidmakthålls i lokalavdelningen
- Att lokalavdelningen är remissinstans även i fortsättningen
- Att verka för att friluftspan upprättas i kommunen
- Att verka för att intresse och kunskap om friluftsmiljöarbetet sprids i lokalavdelningen
- Att bevaka och följa upp t ex översiktsplaner i Huddinge kommun och bevaka markanvändningen som berör friluftslivet
- Att bistå lokalavdelningens styrelse i lokala miljöfrågor och formulera förslag till yttranden, remisser etc.

#### **Sammankomster**

- Delta i region Mälardalens miljöombudsträffar och konferenser
- Delta i Huddinge kommuns nyinrättade Miljöberedning
- Delta i träffar med lokala myndigheter och andra ideella föreningar i Huddinge

#### **Information**

I lokalavdelningens sociala medier och i Dropp UT samt i förekommande fall t ex i lokaltidningar

#### **Samarbete**

Utveckla samarbetet med bl a Huddinge kommuns olika beslutande organ som fritids- och miljö- och hälsoskyddsförvaltningen, Studieförbundet, Naturskyddsföreningens Huddingekrets, Friluftsförbundet region Mälardalen och andra grenar i lokalavdelningen.

Om möjligt rekrytera en ordinarie ersättare för Ingrid Larsson

Grenledare tf: **Gunilla Andér**

## • **(Friluftsskolorna) Barn och familj i naturen**

### **Öppna skogsläntan, Skogsknopp, Skogsknytte, Skogsmulle, Familjemulle, Strövare och Frilufsare.**

#### **Öppna skogsläntan – utomhuskul för de allra yngsta!**

Öppna skogsläntan är friluftsförbundets verksamhet för de allra yngsta (0-2 år), som vänder sig till föräldralediga eller annan vuxen hemma dagtid. Vi sjunger, leker och fikar tillsammans, ungefär som i öppna förskolan fast utomhus. Vi kommer ut i alla väder under avslappnade former och upptäcker en ny värld i närområdet och får nya vänner, vilket ger föräldrarna nya nätverk och stöd i föräldrarollen. Barnen får upptäcka och uppleva naturen för första gången med alla sinnen och hela kroppen, med trygghet och vägledning från medupptäckande vuxna.

### **Skogsknopp för barn från 1 till 3 år.**

Skogsknoppar är en verksamhet för de allra minsta barnen. Där är det ett helt äventyr att få ta sig ut i skogen med egen ryggsäck och att äta upp sin matsäck. Har man tur kanske man får syn på ekorren och kan sjunga lite för den, eller till och med spela på grankottar, pinnar och stenar som vi hittat på marken!

### **Skogsknyttar är roligt för barn från 3 till 4 år.**

I Skogsknyttverksamheten får de lite större barnen uppleva naturen på nära håll. Lekar och sånger gör vistelsen i naturen rolig. Tillsammans med föräldrar, andra vuxna och ledare, får Skogsknyttarna lära känna det som lever. Barnen blir vänner med stubbar, kottar, myror och maskar. Ju yngre barnen är när de får sin första kontakt med naturen desto större blir deras intresse för naturen under resten av livet. Vistelsen i naturen ger även små barn hälsa och välbefinnande. Matsäcken delar eller byter de gärna med kompisarna!

Nyckelpigan är Skogsknyttarnas symbol.

### **Skogsmulle för barn 5 till 6 år.**

Där får de vara ute i naturen och ibland träffar de Skogsmulle. Skogsmulle är barnens vän och fantasifigur i skogen och kommer till barnen för att leka, sjunga och berätta om naturen. Skogsmulle är spännande för barn i lek- och sagoåldern och sätter deras fantasi i rörelse. Genom lekarna upptäcker barnen naturen och får lära sig om skogens vanligaste växter och djur. I skogsbacken nära hemmet får de uppleva naturens små och stora under. Skogsmulleskolan tillfredsställer barnens nyfikenhet och upptäckarglädje samt utvecklar ett ansvar för det som lever. Skogsmulle är symbolen för hänsyn i naturen.

Alla tre aktiviteterna finns både inom den vanliga barnomsorgen och på I Ur och Skur förskolor.

### **Familjemulle:**

**Det här är** en Skogsmullegrupp för hela familjen. Vi går på upptäcksfärd på barnens villkor i naturens fantasifulla, spännande värld och föräldrar och syskon får följa med.

### **Strövare 7-10 år**

Strövarna drar iväg till ett närbeläget skogsområde. Under egna upptäckter får barnen hjälp att förstå hur allt hänger ihop i naturen och hur vi människor är en del av det. Barnen får lära sig att ordna en lägerplats, laga enklare mat på stormkök och över öppen eld, packa och sköta sin egen ryggsäck. I strövarna får barnen tillfredsställa sin samlariver och äventyrslust

### **Frilufsare 11-13 år**

Målet för frilufsarna är att bli så självständiga med natur och friluftslivet att de efter tre år kan genomföra en veckas fjällvandring. Vi tränar på att använda kompass, orientera i okänd terräng,, tälja och tillverka husgeråd, klara av att bära en ryggsäck, som är rättpackad, vårda egen utrustning, planera längre vandringar, övernatta i stuga och i tält, klara av matlagning och bakning på stormkök och öppen eld, såga och knopa, paddla kanadensare och kajak, ta hand om skador och mycket mera!

Knopp, knytt och mulleverksamhet finns både inom den vanliga barnomsorgen och på I Ur och Skur förskolor.

### **Grupperna:**

**Öppna Skogsglantan:** Friluftsförbundet har för första gången under 2015 haft en Öppna skogsglantan grupp. Den har varit mycket uppskattad av både barn och föräldrar. Ledaren för gruppen Karin Norinder kommer under januari 2016 avsluta sin föräldraledighet och vi söker aktivt efter en efterträdare till henne.

**Målet är att rekrytera, utbilda och starta en ny grupp under 2016.**

**Skogsknopp:** Under 2015 har det inte funnits någon aktiv skogsknoppgrupp.

**Målet är att under 2016 rekrytera samt starta upp en knoppgrupp.**



**Skogsknytte:** En skogsknyttegrupp är pågående och en startas under våren 2016.

**Familjemulle/Familjeknytte:** En pågående familjegrupp för ”hemmaföräldrar” med främst knytt och mullebarn startades under 2015.

**Skogsmulle:** En pågående skogsmullegrupp som under 2016 blir strövare.

**Strövare:** Två pågående strövargrupper

**Frilufsare:** En pågående frilufsargrupp

En förändring inom barngrupperna har skett, idag har vi flest aktiva barn från mulleåldern och uppåt. Önskvärt är att under 2016 försöka rekrytera ledare till främst Öppna skogsgläntan och Skogsknopp så att Friluftsförbundet i Huddinge har **minst** en aktiv grupp inom varje gren.

#### **Utbildning:**

Under 2015 vidareutbildade sig många ledare och flera hjälpledare tog steget fullt ut och utbildade sig till ledare. Flera nya grupper startades också.

Under 2016 är prioriterade utbildningar för barnledare: **”Första hjälpen för barn”** och önskvärt är att minst en person från varje grupp ska ha gått en förstahjälpen utbildning.

I övrigt informeras alla ledare om de fortbildningar som finns tillgängliga.

Nya ledare erbjuds gå grundutbildning under året.

#### **Ledarträffar:**

Under 2015 hade vi tre mycket lyckade barnledarträffar, varav en med övernattnings och under 2016 har vi minst två, en på våren och en på hösten. Vårens träff infaller i mars och fokus är kunskapsutbyte och inspiration.

#### **Träff för nyfikna och intresserade**

Under 2015 hade vi en träff för personer som visat intresse att bli ledare. Under 2016 är målsättningen att ha minst en, helst två sådana träffar. Träffarna är förutsättningslösa och vi informerar om hur det är att vara ledare och vad det innebär. Förra årets träff resulterade i en ny ledare som nu är utbildad och en ny knyttegrupp startar i mars.

#### **Vår målsättning är:**

##### **Att bibehålla samtliga grupper som nu är igång:**

Detta når vi genom ledarvård för våra ledare. Ledarmötena fyller här en viktig funktion, både informativt, men lika viktigt kunskapsutbyte och social gemenskap = Vi-känsla  
Ledarvård innefattar även att erbjuda och uppmuntra ledare att vidareutbilda sig.

##### **Att starta en öppna skogsgläntan och en knoppgrupp under år 2016.**

Det är viktigt att vi finns representerade inom alla åldersgrupperna och de mindre barnen blir sedan stora och fyller på grupperna över.

#### **Starta nya grupper:**

Att i olika sammanhang fånga upp personer som visar intresse för att bli ledare. Att i samtal avdramatisera uppdraget så att det inte känns så oöverstigligt stort eller svårt – Det är kul att leda barngrupp.

Genomföra en, helst två, informationsträffar för personer som kan tänkas vara intresserad att starta grupp.

Mer aktivt fundera kring vilka forum som är viktiga att synas i. Karin Norinders facebookgrupp för öppna Skogsgläntan är ett lysande initiativ som vi kan lära av.

#### **Övrig verksamhet:**

I-dagsläget känner vi till och försöker delta i:

**Vinterdagen i Sundby 6/3** Bygga en äventyrsbana och hjälpa till där det behövs

**Läger för synskadade 5-7/5** Skogsmulle och hans vänner kommer på besök, (Synskadades riksförbund har frågat om vi kan närvara)

### **Äventyret i Flottsbro**

Viktigt är att deltagandet i övrig verksamhet inte känns betungande. Det ska vara roligt att vara med och vi gör det tillsammans.

#### **Angeläget:**

Eftersom flera av barngrupperna börjar närma sig frilufsarålder, behöver vi under året fundera på TVM-samverkan. Det bör finnas en naturlig fortsättning för barnen när de passerat frilufsaråldern.

Grenledare: **Aina Ellingsen**

### • **Barnskridskor (Skrinna)**

Förhoppningen att rekrytera en ny Skrinnaledare är inte stor varför vi sannolikt inte heller detta år kan anordna Skrinna-grupp på vår istid i Segeltorpshallen till hösten. Ambitionen är att även i fortsättningen se till att istiden på lördagar kan utnyttjas genom att erbjuda föräldraledd skridskoåkning. Försök görs kontinuerligt att hitta Skrinnaledare bland dessa föräldrar. Inom förskolor och dagbarnvårdargrupper fortgår verksamheten i oförändrad utsträckning på de tider som Friluftsförbundet Huddinge sett till att boka hos Huddinge kommun. Någon kostnad för ledarutbildning eller material är sannolikt inte aktuell för 2016 förutom det som kan finnas inom förskoleverksamheten.

Grenledare: Vakant

### • **I Ur och Skur**

Vår målsättning är att hålla minst samma omfattning på verksamheten som hittills, och vår strävan är att öka antalet I Ur och Skur i Huddinge, eftersom efterfrågan på platser är stor.

#### **Under året kommer;**

- Vi att delta på föreståndarträffar med hela Stockholmsregionen c:a 4 gånger, ibland med föreläsare och alltid med annan nyttig information.
- I Ur och Skur ledarna tillsammans med övriga ledare i Friluftsskolorna erbjudas ledarträffar där vi utbyter idéer med varandra, lagar mat tillsammans, pysslar, leker och sjunger eller får någon utbildning.
- I Ur och Skur ledarna tillsammans med Friluftsskolornas ledare att delta i planerade aktiviteter som t.ex. Sätt Sverige i Rörelse och Äventyret i Flottsbro.
- Huddinges nätverksansvarige (grenledare) att delta på de träffar som ordnas rikstäckande.

#### **Övrigt under 2016**

Verksamhetsutvecklingen av I Ur och Skurs organisation pågår fortfarande.

Vi har för avsikt att ha två nätverksträffar under året.

Nätverksansvarig och grenledare I Ur och Skur i Huddinge är Elisabeth Bergqvist, I Ur och Skur Skogsängen.

## **TVM (Tre Vildmarks Mål) och äventyrarna Huddinge La**

### **Mitt mål med TVM**

Är att göra saker utanför huset och tomten oberoende var och när det är. Jag är inte så petig av alltid vad det är för något, men är inte konditionsmässigt så starkt längre. Cykling, bouldring, matlagning, lättare vandringar och simning är det som står på åretrunt schemat eftersom det är sådant man själv kan organisera. Äventyret menas med att man ska kunna åka runt på olika sorters aktiviteter och ska själv inte vara direkt rädd att pröva något nytt.

### **Mars-maj**

I mars är det vildmarksmässan där jag planerar att komma. Annars är det B-uppsats på gång så det kommer bli en hel del fokus på det. Däremot planerar jag att skriva om Ågesta, så det kommer ske vandringar i hagarna tillhörande Ågesta gård.

I april är det dags för Camp Vår igen, tror alla fått en inbjudan, annars skicka ett mejl till [cissihuddinge@gmail.com](mailto:cissihuddinge@gmail.com)

I maj är det riksting, med Disney som tema och det är efter uppsatsen ska in så då svordom ska det bli man ska vara ute i skogen i dagarna fem.

### **Juni-augusti**

Inga stora planer direkt.

Den vanliga cyklingen och bouldringen igen. Känner för paddling för det var ändå ca två år sen paddlingen senast. Ska nog upp i fjällen på x antal dagar själv om jag inte åker med någon.

I augusti blir det startkalaset igen. Jag är förväntansfull igen.

September-december

Vi får se hur hösten tar sig. Om jag får folk att följa med mig så blir det nog mer aktiviteter

Grenledare: **Cecilia Nilsson**

## **• Alpin verksamhet**

Huddinges alpina verksamhet planerar i att i huvudsak fortsätta enligt den modell vi byggt upp de senaste fem åren. Grunden är den skidskola som genomförs under januari och februari i Flottsbro.

Målsättningar:

- Genomföra en skidskola för både nybörjare och mer avancerade åkare
- Genomföra en skidskola för alla åldrar, 3 år och uppåt, med huvudfokus på gruppen 4-11 år
- Över en tidscykel på 5 år leverera ett överskott till lokalavdelningen på +100tkr/år
- Fortsätta satsningen på ledarutveckling, både genom deltagande på de centrala stegutbildningar och ledarutveckling i egen regi:
  - Upptaktsresa
  - Egen intro
  - Egna clinics
  - Egeninitierade utbildningar vid sidan av stegutbildningarna, på annan ort än Flottsbro.
  - Förmånliga rabatterade erbjudanden på utrustning.
- Rekrytera 16 nya ledare per år.
- Ha som målsättning att samtliga ledare ska ha genomgått minst steg 2.
- Fortsätta att utveckla Freeskierskonceptet, med ett speciellt fokus på att få igång Freeskiers för yngre tonåringar.
- Börja fundera på verksamhet riktad mot deltagarnas föräldrar.

Grenledare alpint/verksamhetsansvariga:

**Anna Båtelsson, Pär Duwe, Sofia Fornander och Anna Håkanson**

# Fjällverksamhet

## Målsättning

Målsättning är att arrangera ledarledda turer i svenska fjällen under sommar och vårvintern. Dessa kan göras som vandringsturer såväl i tält som stugor under sommaren och som skidturer med övernattnig i stugor under vårvintern.

Turer med basläger och dagsutflykter kan även ingå i utbudet under sommar och vinter. Sommarturen kan utbytas mot en hösttur i september med ”brinnande fjäll”.

Turerna kan genomföras som vandring, med snöskor eller skidor och kan innehålla toppbestigningar utan svår klättring och även bivack.

Inriktningen kan variera från år till år beroende på intresset och ledartillgång.

Sommartur med boende i stuga är en bra start för fjällturerna med barn och barnbarn.

## Aktiviteter

Under 2016 genomförs en vintertur i april och en sommartur i augusti. Vinterturen är en stugtur på skidor medan sommarturen är en tälttur med tältning intill stugor varför turen även kan beskrivas som en stugtur.

Turernas varaktivitet är en vecka och genomförs som förflyttningsturer dvs start- och målpunkt sammanfaller inte.

Alla turer genomförs i ett lugnt tempo så att ingen blir lämnad på fjället.

Förkunskaper och andra förutsättningar anges i inbjudan som finns på hemsidan några månader före respektive tur. Boka direkt då turerna under 2015 var fullbokade långt i förväg.

Dessutom genomförs två kurser för vinter respektive sommarturer på fjället. Kurserna genomförs som tre kvällspass på kansliet. Boka direkt då vinterkursen redan är fullbokad.

## Ledare

Antal ledare är 5 st varav 3 st är certifierade enligt fjällsäkerhetsrådets fjällnorm.

## Medlemmar

Deltagare i tur deltar i upptaktskväll på ca 2 tim före varje tur där utrustning och aktivitetsområde genomgås. Alla frågor besvaras.

## Utrustning

Varje deltagare ansvarar för att utrustning som anges vid upptaktskvällen medtas och kan hanteras.

## Ekonomi

För deltagande i tur erläggs en avgift som innefattar utrustningslista, upptaktskväll och färdledning. Deltagare betalar boende, resa till och från fjällen och lokala transporter. Efter anmälan men före upptaktskväll erhålles uppgift om lämplig tåg- och/eller bussförbindelse.

För 2016 är avgiften 600 kr för vinterturen och 500 kr för sommarturen. Kursavgifterna är 400 kr/kurs.

Grenledare: **Ove Håkansson**

## • Vandringar

Vår målsättning är att arrangera ledarledda turer i låglandsterräng under vår och höst. Med låglandsterräng avses leder inom Stockholms, Uppsala och Södermanlands län. Även vandringar utanför leder kan förekomma. Under 2016 genomförs två vandringar som veckoturer utomlands. Se hemsidan.

Vi erbjuder vandringsturer som dagsturer och även med övernattnig i tält eller vindskydd.

Turerna förläggs normalt till snöfri tid under mars, april och maj samt under september och oktober.

Även vandring under andra tider på året förekommer. Se hemsidan. Vårvandringar bland alla vårbloomor i lövsprickningstid är fint liksom höstvandringarna med ”brinnande” skog. Turerna är normalt dagsturer men turer från fredag eftermiddag till söndag eftermiddag-kväll ordnas också.

Turena görs normalt som förflyttningsturer dvs start- och målpunkt sammanfaller inte. Alla turer genomförs i ett lugnt tempo varför ingen blir lämnad i skogen.

Inbjudan sker via hemsidans aktivitetsguide. Ingen anmälan behövs för dagsturer men för övernattningssturer behövs anmälan i aktivitetsguiden.

Medlemmar i Friluftsrådet deltar gratis för dagsturer medan övriga betalar 50 kr/dag. För övernattningssturer är avgiften 50 kr/dag för alla dvs 100 kr för en veckosluttur. Vindskydden har begränsad storlek och ingen bokning av plats i vindskydd kan göras. Därför måste vi ha anmälan om deltagande i övernattningssturer. För övernattningssturer har vi en upptaktskväll där vi går igenom upplägg, transport till och från turen och utrustning.

Dagsturer medför vandring under 4-5 timmar med uterast varför man måste reservera hela dagen för turen. Övernattningssturer har ungefär samma längd per dag som dagsturer.

Välkomna på fina turer i ibland okänd terräng.

Som en lite udda verksamhet genomförs även vintertältning. Priser och anmälan se hemsidan.

Antal ledare: 5 utöver Gunilla Andér som handhar Nordic Walking.

Grenledare: **Ove Håkansson**

## Skidåkning

Vill du lära dig åka längdskidor dvs skidåkning i preparerade spår? Under året har en verksamhetsgren med inriktning på längdskidåkning startats. Längdskidåkning har kommit lite i skymundan för alla som åker upp med liften och sedan försöker ta sig ner helst stående på skidor eller bräda. Vi försöker göra något motsvarande för längdskidåkning. Kanske kan du bli så bra att du en dag anmäler dig till Vasaloppet. Håll uppsikt i äventyrsguiden på hemsidan. Vi lägger ut meddelande när det finns natursnö och spår gjorda vilket innebär kort framförhållning. Välkomna.

Under vintern 2016 genomförs en skidresa till Harsa där det finns snögaranti. Då bokning av boende måste ske med god framförhållning kan ingen ytterligare person delta i år. Håll utkik efter evenemanget på hemsidan.

Grenledare : **Ove Håkansson** och **Rune Lindqvist**

## • Kajak

Under 2016 planeras:

1 Informationsmöte

11 Teknikkurser i Sundby under maj, juni, augusti och september.

1 Träning för barn fr 12 år och föräldrar

26 Träningsspaddlingar i Sundby under maj, juni, augusti och september.

6 Dagsturer under en dag.

7 Turer med utsträckning från 2 till 5 dagar.

1 Tur för regionens kajakledare

1 Friluftsdag med skola

1 Planeringsmöte inför 2017

1 Arbetsdag i Sundby

Lokalavdelningens 14 kajaker används vid teknikkurser, träningspaddlingar i Sundby och uthyres i samband med våra turer.

Samarbete har skett med Frisksportklubben Ringen. Våra kajaker har en bra förvaringsplats i Ringens lokaler.

Grenledare har framfört förslag att bedriva kajakledarutbildning i lokal regi.

Grenledare: Kristina Löwenberg, Leif Löwenberg

Vi har samarbete med Frisksportklubben Ringen skett med bl a gemensamma träningspaddlingar. Våra kajaker har en bra förvaringsplats i Ringens lokaler.

Grenledare: **Kristina Löwenberg**

## • **Långfärdsskridsko**

### **Övergripande mål:**

Att organisera attraktiva ledarledda långfärdsskridskoturer under säkra former. Ekonomiskt överskott till lokalföreningen 15000kr

### **Delmål:**

Att organisera:

Utåtriktad verksamhet för att stimulera intresset för långfärdsskridsko.

Deltagande i regionens ledarträffar.

Deltagande i nationella ledarträffar.

Aktiva insatser på lokalföreningens hemsida och Skridskonätets hemsida, och lokalföreningens facebookside.

Nybjörjarkurs med teori och praktik och minst två rena nybjörjarturer utan krav på kondition eller teknik.

Skridskoledarkurs i egen regi.

Träningsåkning på Visättra IP november-december lördagar 9-11 med ledare närvarande

Plurrningsövning och träning i livlinekastning.

Familjedag på isen

Minst två ledarträffar per säsong för planering ,efterutbildning och ledarvård

Ledarledda turer med minst två ledare per tur så snart åkbar is finns under lördag-söndag och helger

Ledarledda turer mitt i veckan när is finns

Att uppnå avbrott i den nedåtgående trenden i antalet lösta säsongskort

Materiel som lokalföreningen disponerar:

Hansapikar 12 st. Ett par dubbelpikar

Långfärdsskridskor 20 par varav ett par för små åkare och två par med universalbindning passande vanliga pjäxor

Antal aktiva ledare: 13 plus tre nästa färdiga ledare under utbildning

Grenledare: **Rune Lindqvist**

## • **Nordic walking (Stavgång)**

För att kunna erbjuda kontinuerliga utflykter med stavar planeras att utöka med en ny ledare inom NW under förutsättning att aviserad utbildning blir av inom Region Mälardalen.

Utflykter på dagtid kommer även under 2016 att erbjudas ett antal vardagar under vår och höst enligt meddelande som lämnas och på hemsidan under Äventyr/aktiviteter och per e-post. Utrymme finns för fler deltagare än de som hittills deltagit. Samarbete inom ramen för FAR har efterfrågats av sjukgymnast i Huddinge och kan erbjudas vid behov via befintlig ledare på dagtid.

Antal aktiva ledare är f n 1

Grenledare : **Gunilla Andér**

## • Bergsidan

Målet är att bibehålla den höga aktivitetsnivån, förstärka grundverksamheten öppna klättringar med högre ledartäthet och utveckla fler aktiviteter och verksamhetsformer inom alla former av klättring, alpina turer, telemarksåkning och högfjäll. Vi planerar att genomföra ytterligare minst en ledarutbildning klättring i samarbete med riksorganisationen.

### **MÅLSÄTTNING**

28 aktiva ledare

100 säsongskort

25 öppna klättringar med 20 deltagare/tillfälle

25 Jourhavande klätterkompis med 10 deltagare/tillfälle

Två grundkurser, en fortsättningskurs, en räddningskurs klättring

En pröva påaktivitet klättring

Fyra klätterresor till alperna/sydeuropa, två klätterresor till svenska/norska/finska klippor

Sex skid/topptursresor till alperna, Nordnorge och svenska fjällen

Två isklätteraktiviteter

Alla ledare i utbildning

Ekonomi med plusresultat

### **AKTIVITETER**

#### ***Jourhavande klätterkompis***

En gång i veckan från oktober till april

#### ***Öppna klättringar***

En gång i veckan från april till oktober

#### ***Klätterkurser***

Två kurshelger på våren, en på hösten

#### ***Klätterresor***

Fyra veckoresor till Sydeuropa, minst två helgresor till klippor i Skandinavien. Isklätterhelg och alpinklätterhelg.

#### ***Skidresor***

Jourhavande Teliskompis till svenska fjällen, Upptaktsresa i december, Teliscamp i alperna, tre telemarksdagar i Romme, två topptursresor till alperna, tre topptursresor till Lyngen

### **LEDARE**

Vi är idag 28 ledare, varav några inaktiva. Antalet är tillräckligt, men vi strävar efter att rekrytera fler kvinnor och unga ledare.

Den nya organisationen med ansvarsgrupper ska viderutvecklas under 2016.

#### ***Ledarutbildning***

Vi fortsätter att driva på utvecklingen av ledarutbildning klättring. Under 2016 ska vi genomföra ytterligare en grundkurs/utbildning 1 för klätterledare, där målet är att alla våra ledare ska ha deltagit. Vi stödjer ledare som går ledarutbildningar i klättring och skidåkning. 2016 slutför vi satsningen på att alla klätterledare ska bli auktoriserade hjälpledare klippklättring och en majoritet ska bli auktoriserade klätterinstruktörer inomhus enligt Klätterförbundets normer. Vi planerar också fortbildningar i aidklättring och bergräddning. För skid- och topptursverksamheten stödjer vi fortbildning via Friluftsrådets skidinstruktörsutbildningar och SLAO:s lavinkurser. Vi ska också genomföra LABC-utbildningar, så att den kompetensen bibehålls.

#### ***Ledarträffar***

Fem ledarträffar/planeringstillfällen för hela ledargruppen planeras. Dessutom planerings- och arbetsmöten för ledarutbildning, kurser, resor, Bergsidan och annat.

## **Ledarvård**

Träffar, utbildning internt och externt, komplettering av ledarkläder, utrustningsstöd. En ledarhelg i början av klättersäsongen planeras, antingen i Tunaberg eller i Bohuslän.

## **Information**

www.bergsidan.se är vår huvudkanal för information och för kommunikation med våra deltagare. En ny version lanserades 2015 och vi fortsätter att utveckla form och innehåll under 2016.

Vår maillista har ca 700 prenumeranter, som får regelbunden information om våra aktiviteter. Vår Facebooksida är mycket aktiv och har ca 800 följare. Vi tror att det kommer att växa ytterligare under 2016, vilket gör den till en av landets största inom vår nisch.

## **Utrustning**

Vi har fullständig utrustning för verksamheten klippklättring och klätterkurser.

Vi har utrustning för isklättring, som klarar behovet för kurser och provapåklättring.

Vi har också en del utrustning för aidklättring, bultning och bergräddning.

Vi har en del i material för skid- och topptursverksamheten, framför allt säkerhetsutrustning, och kommer att bygga vidare med låneutrustning för ledarna och hyrutrustning för deltagarna.

Vårt mål är att ständigt ha fräsch och högklassig utrustning och vi har förmånliga inköpsavtal med flera av de ledande utrustningsmärkena.

## **Ekonomi**

Vårt mål är att verksamheten ska göra ett överskott som täcker kostnader för ledarutbildning och ledarvård, utrustningsinköp och satsningar på nya verksamhetsformer.

2016 fortsätter vi den formella ledarutbildning klättring. Andra relativt stora kostnader är förnyelse av utrustning, framför allt säkerhetsutrustning för vinterverksamheten.

Vi har under många år genererat stora årliga ekonomiska överskott. En del av dessa pengar kommer att användas till satsningarna på ledarutbildning och utvecklad verksamhet under 2016.

Grenledare: **Ulf Johansson**