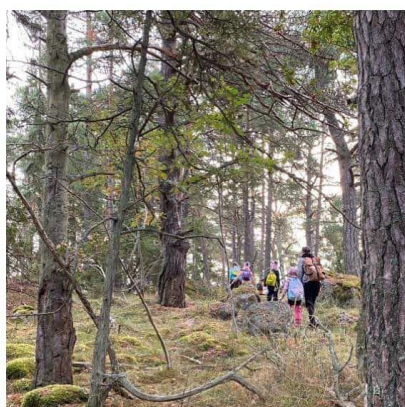




Verksamhetsberättelse 2020

Lokalavdelningen Österåker



Innehåll

Innehåll

Lokalavdelningen Österåker	0
ORDFÖRANDEN HAR ORDET	2
VÅRA VERKSAMHETER	3
BARN – FRILUFTSÄVENTYR	4
ALPIN SKIDÅKNING	6
KAJAK OCH KANOT	6
LÅNGFÄRDSSKRIDSKO	7
MTB CYKLING	8
NEDSLÄCKT HUS	11
INOMHUSKLÄTTRING	11
VÅRA LEDARE	12
VÅRA MEDLEMMAR	12
KOMMUNIKATION OCH SAMHÄLLSPÅVERKAN	13
DEMOKRATI OCH ORGANISATION	15
Ordförande Tobias Lundberg	16
BIDRAGSGIVARE OCH SAMARBETSPARTNERS	16



ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Över 100 år av äventyr - vårt bidrag till ett bättre Sverige

Friluftsfrämjandet över 100 år. Redan 1892 såg vi att man kunde använda friluftsliv som lösning till några av de utmaningar som samhälle stod inför då. Idag, 127 år senare, ser utmaningarna lite annorlunda ut, men lösningen består. Vi behöver fortfarande verka för en aktiv fritid genom skidåkning och annat friluftsliv och därigenom verka för folkhälsa och livsglädje.

Året 2020 har varit väldigt speciellt. Pandemin har satt stor prägel på vårt liv. För oss som förening har det medfört att vi fått ställa in en del aktiviteter, medan andra aktiviteter anpassats till rådande rekommendationer. Efterfrågan på äventyr på "hemmaplan" har varit väldigt stort och många har sökt sig till Friluftsfrämjandet och vårt utbud av aktiviteter. Vi har aldrig tidigare varit över 1000 medlemmar i föreningen.

Som lokalavdelning är det vi som bidrar till att stora och små kommer ut i naturen och får röra på sig tillsammans. För det är ju inte bara motionen och den friska luften vi bidrar med. Just "tillsammans" är något som är lite nedtonat i samhällsdebatten, men ack så viktigt för att vi ska må bra och vara friska. Genom att göra friluftsliv tillsammans, gör vi en viktig insats inte bara för oss själva, utan för alla som vi delar det med, och alla som blir inspirerade att ta steget själva.

Att det finns ett stort friluftsintresse i Österåkers kommun är tydligt. I takt med att vi ordnar fler aktiviteter ökar Friluftsfrämjandet Österåker sitt medlemsantal. Det är många som vill vara med. Under 2020 växte barnverksamheten. Trots pandemi och minskning av grupper lyckades vi hålla verksamheten igång och efterfrågan på aktiviteter på hemmaplan ökade som aldrig förr. Vår alpina skidskola för barn ställdes dock in pga. av snöbrist. Kajakkurser i inomhusmiljö minskades till små grupper, men utomhusaktiviteterna ökade och vi cyklade MTB med ca 500 deltagare i mindre grupper under året.

"Nedsläckt hus". En helt ny gren inom Friluftsfrämjandet som vår ledare Pia dragit igång och som handlar om hur man klarar sig utan el och vatten, vid en kris. Vilket även det är en stor samhällsutmaning som vi i Friluftsfrämjandet Österåker tar på stort allvar.

Våra äventyr kan vara stora eller små för att passa olika målgrupper. Ett enkelt äventyr som vi gratis erbjuder våra medlemmar 2020 var att låna en kanot. Den användes flitigt i Åkers kanal under året.

Så genom att vara medlem och deltagare, att vara ledare och skapa aktiviteter, att vara förtroendevald och driva vår lokalavdelning, genom allt vårt engagemang bidrar vi tillsammans till ett bättre Sverige. Tack för ditt bidrag!

Tobias Lundberg, Ordförande Friluftsfrämjandet Österåker



VÅRA VERKSAMHETER

Friluftsrämjandet är Sveriges största och bredaste friluftorganisation med över 100 000 medlemmar och ca 9000 ideella ledare, varav 1016 medlemmar och ca 50 ledare i vår lokalavdelning. Vårt fokus sedan starten år 1892 är att genom friluftsliv verka för folkhälsa, livsglädje och en tillgänglig friluftsmiljö för alla.

Vi arbetar för att behålla och utveckla vår verksamhet utifrån behov och efterfrågan inom Friluftsrämjandet, men även baserat på insikter från omvärlden. Våra grenar och de aktiviteter som görs inom varje gren, utgör kärnan i vår verksamhet.

I vår lokalavdelning ligger huvudfokus på barnverksamheten som är efterfrågad och uppskattad. Dessutom ser vi till att paddla, vandra, klättra, cykla MTB och åka långfärdsskridsko med våra fullvuxna

Totalt har vår lokalavdelnings verksamhet skapat 2020 är ca 5400 aktivitetstimmar.



BARN – FRILUFTSÄVENTYR

Friluftsäventyr är Friluftsfrämjandets barnverksamhet och består av två delar: Skogsmulle och skogens värld, vår verksamhet för barn 0–6 år, samt Vildmarksäventyr för barn 7–12 år. Verksamheten i Familjemulle och Äventyrliga familjen ingår också i Friluftsäventyr.

Friluftsfrämjandet Österåker har 346 barnmedlemmar 12 år och yngre. Friluftsfrämjandet har en viktig uppgift att erbjuda barn- och ungdomar meningsfulla aktiviteter. Genom att hjälpa unga att upptäcka glädjen av att vistas i naturen kan vi skapa ett starkt förhållande till natur och friluftsliv. Vi ser också att våra aktiviteter är en viktig inkörsport till ett livslångt medlemskap och engagemang för naturen och friluftslivet. Vi möter barn och ungdomar både på fritiden, i fritidsverksamhet och i skolan/förskolan.

Under 2020 har våra vi haft olika aktiviteter för barn i de olika grupperna.

Vi har varit 8 grupper under våren och 9 grupper hösten.

Vi avslutade hösten med:

- 1 st. Friluftsargrupp,
- 4 st. Strövargrupper,
- 3 st. Mullegrupper
- 1 st. Knyttegrupp.

Vi har haft 97 barn i våra grupper under hösten.

- Vi hade en kurs - MTB för barn

Under året har några av våra barnledare även varit aktiva utanför sina barngrupper genom att delta och arrangera följande:

- Digitala tipspromenader
- Introduktion till Kanadensare
- Föreläsning: Scenario Nedsläckt Kommun

Grenledaren Jeanette har deltagit digitalt på två grenledarträffar med Mälardalens ca 50 övriga grenledare genom Meet möten.

Under året testades även nya koncept så som "sommarhäng" på Påta Friluftsgård. Då fanns möjlighet att testa fiske, paddling, göra upp eld eller bara bada eller vila i hängmatta.

Lokalavdelningens barnverksamhet har med våra 10 utbildade ledare tillsammans med fantastiska hjälpledare skapat ca 2440 aktivitetstimmar under hela 2020. Då har vi alltså inte räknat in inomhusklättring, skidskola och Nedsläckt hus mm.



ALPIN SKIDÅKNING

Friluftsförbundets historia bygger till stor del på skidåkning. Grunden i snöverksamheten är skidskolan i hemmabacken. Lokalavdelningen har ett stort tryck på verksamheten där platserna till skidskolan snabbt blir bokade. Ca 10 000 barn går i Friluftsförbundets skidskola. Genom Freeskiers har skidverksamheten breddats till barn och ungdomar mellan 8–15 år.

Snöverksamheten omfattar också verksamhet i våra ca 25 egna anläggningar, resor med olika teman till skidanläggningarna i fjällen, Norge och alperna.

Under vår-vintern 2020 var vi tvungen att ställa in vår planerade skidskola då bristen på snö var stor. Tanken vara att återigen hålla skidskola i Kvisthamrbacken i Norrtälje.



KAJAK OCH KANOT

Kajak har idag över 10 000 intresserade medlemmar och står för 20 % av de inlagda aktiviteterna det senaste året.

Verksamheten har en stark ställning i Friluftsförbundet, framförallt i Mälardalen och på västkusten. I vår Lokalavdelning har vi över 140 intresserade.

Under 2020 har vi haft kvällspaddlingar i Åkers Kanal, både under våren och också hösten. Då brukar vi paddla upp till Garnsviken och på vägen spana efter bävrar som ibland uppehåller sig där. Under 2020 har vi haft 10 st. så kallade Bäversafari.

Österåkers naturliga paddelvatten är Skärgården. 2020 var ett speciellt år och mycket fick ställas in. Vi hade ett par dagspaddlingar med start från Skärgårdsstad, Lervik och Österskär. Paddelledarna rekade övernattningssturer och var ut till Träskö Storö och även ut till Lambskär.

Vi har även hållit utbildning i kajakteknik så som rollning och kamraträddning i Söra simhall under våren och en bit in på hösten 2020, innan vi fick ställa in. En grupp har under fyra lördagar tränat efter ett pedagogiskt program och genomfört olika typer av kamraträddningar och flertalet lyckades även rolla (så kallad eskimåsväng).

Totalt har vår lokalavdelnings paddel-verksamhet skapat 450 aktivitetstimmar.



LÅNGFÄRDSSKRIDSKO

Vädret vintern (2019/2020) har varit milt i mellan-Sverige, vilket har försvårat eller omöjliggjort isläggningen. Till södra dalarna och norrut har isläget varit betydligt bättre.

Den 9 januari 2020 utfördes en introduktionskurs med ett 20 tal deltagande. Kursen innehöll kunskaper inom säkerhet, teknik och utrustning mm. Introduktionskursen följdes upp med en praktikkväll på Östermalms Idrottsplats den 21 januari, då inga naturisar fanns att tillgå.

Inga vanliga turer på naturis kunde genomföras pga. av det dåliga isläget.

Lokalföreningen Österåker har en av sina ledare med i utbildningsteamet region Mälardalen.



MTB CYKLING

Under det gångna året ha vi haft en nybörjarkurs för vuxna , med tre tillfällen. Kursen innehåller grunder i MTB cykling och vid varje kurs tillfälle är det en praktik del och en teoretisk del de praktiska är uppför/nedför backe rotmattor/stenkistor och bromsteknik den teoretiska delen innefattas av Allemansrätten vid cykling Akutsjukvård vid cykelrelaterade olyckor och en service utbildning saker du själv kan göra med din cykel typ laga punka byta däck och smörjning och växel justering som Cykloteket i Täby har hjälpt oss med.

Under våren och hösten 2020 cyklade vi kvällsturer på måndagar, dessa var ca två timmar. Intresset växte kontinuerligt och då vi varje måndag samlade 35-40 cyklister delade vi upp oss i grupper. Vi kallade dessa för grön, blå och röd grupp. Grön grupp cyklade lite lugnare medan röd grupp cyklade fortast. Då i samarbete med Friskis&svettis.

Under vår och sommar anordnade vi även längre cykelturer i skog och mark. Dessa turer har varit mellan tre och fyra timmar långa och vi har hunnit beta av stora områden i kommunen så även i Täby och Vallentuna. Start- och slutpunkten har alltid varit i Åkersberga. Denna typ av tur anordnades på lördagar.

Totalt har vår lokalavdelnings MTB-verksamhet skapat 1303 aktivitetstimmar.



VANDRING LÅGLAND

Under 2020 har Vandringsgruppen i Österåkers lokalavdelning vuxit, och vi kan nu erbjuda fler vandringar och aktiviteter än tidigare. Verksamheten har också präglats av Covid-19, och vi har hela tiden tagit hänsyn till de restriktioner som gäller och säkerställt ett tryggt deltagande.

Vi har under året utbildat två Vandringsledare och har nu totalt fyra utbildade Vandringsledare inklusive en Grenledare. Genom samarbete med Solna-Sundbybergs Lokalavdelning har vi tillgång till ytterligare en Vandringsledare samt har två erfarna hjälpledare. Under året har vi även genomfört en utbildning inom Karta & Kompass samt två första hjälpen-utbildningar för Vandringsledare Lågländ. Vi har deltagit i regionens Vandringsledarträff och har själva arrangerat tre ledarträffar, i februari, april och oktober.

Under 2020 har vi genomfört 11 vandringar av olika karaktär.

Under våren erbjöd vi 4 Friskvårdspromenader längs Kanalen. Vi genomförde en längre vandring över Bogesundslandet i maj och vandrade Brunnsviken runt (motsols) på nationaldagen. Genom ett samarbete med Runö Kursgård arrangerade vi vandring i Näsuddens naturreservat.

Hösten började vi i augusti med en kulturhistorisk vandring på Rindö, där vi fick känna på ett riktigt störtregn som satt utrustningen på prov. I september anordnade vi ytterligare en kulturvandring från Edsbacka Wärdshus till Täby Kyrka. I oktober vandrade vi Tärnan runt – en vandring som blev mycket uppskattad. Det är extra roligt eftersom vi vandrar i den vackra miljö som Österåker erbjuder. Året avslutades med en decembervandring på Bogesundslandet med Covid-säkrad glögg.

Totalt har vår lokalavdelnings vandrings-verksamhet skapat ca 210 aktivitetstimmar.



NEDSLÄCKT HUS

Med stort engagemang har vår ledare Pia tagit sig an uppgiften att utbilda och informera hur man som privatperson kan agera i händelse av kris. Detta faller inte långt från vanligt friluftsliv då man skall kunna ta hand om sig själv och andra utan tillgång till el. Det finns dock en hel del att tänka på om man oplanerat hamnar i en situation utan el och tillgång till dricksvatten.

Under 2020 utbildade hon andra lokalavdelningar, exempelvis i Sandviken.



INOMHUSKLÄTTRING

Inomhusklättringen i Åkersberga Sporthall har varit fortsatt populärt och vi har haft många deltagare under året. Vi har köpt nya selar och skor för att bättre klara av fler deltagare. Vi har fått hjälp utanför vårt ordinarie ledarkrets för att säkra barn, men även vuxna. Våra ledare har "grönt kort", ett bevis på att man gått kurs i inomhusklättring. Klättringen har genererat många nya medlemmar för vår lokalavdelning.

Föreningen har försökt hålla igång inomhusklättringen under året, men restriktioner har gjort att vi fick ställa in klättringen i mars, april och maj. Efter sommaren drog vi igång igen, men återigen stänga ner efter ett par veckor.

Under hösten 2020 bokade vi in de flesta av våra inomhusklätterledare på en topprepsinstruktörskurs. Denna kurs blev tyvärr inställd. Förhoppningsvis kan vi gå denna kurs under 2021. Kursen hålls av Bergsidan.

Totalt har vår lokalavdelnings inomhusklättringsverksamhet skapat över 780 aktivitetstimmar.



VÅRA LEDARE

Ledare och förtroendevalda är grunden för all vår verksamhet. Varje år utbildar Friluftsfrämjandet flera hundra ledare till våra olika verksamheter. Vi stöttar det viktiga jobb som de gör, ge dem möjlighet att utvecklas och uppmuntra dem stanna i organisationen.

Friluftsakademin har ett ansvar i att säkerställa lokalavdelningarnas försörjning av ledare och förtroendevalda, genom kvalitativa utbildningar inom ramen för våra utbildningsplaner. Utbildningarna genomförs av våra kursledare med ledning och stöd av samordningsgrupper, utbildningsteam och tjänstemän på nationell och regional nivå.

Hur många ledare och funktionärer vi är nu. Vi var totalt ca 45 ledare och 20 hjälpledare under 2020, dessutom har vi låtit utbilda flera nya ledare. Fördelat inom varje gren:

12 ledare varav 4 nya, inom Barn – Friluftsäventyr

3 ledare inom Alpina skidor

0 ledare inom Längdskidåkning

5 ledare varav 2 nya, inom Kajak

4 ledare, inom Långfärdsskridsko

6 ledare och flera på gång, inom MTB

5 ledare varav 2 nya, inom Vandring

2 ledare och 10 hjälpledare inom husklättring

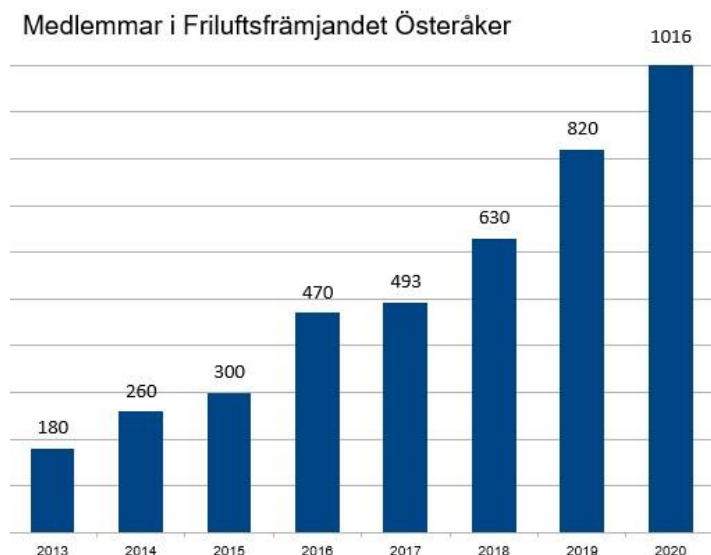
VÅRA MEDLEMMAR

För att verka i enlighet med vårt ändamål, behöver vi en hållbar och stark medlemstillväxt. Friluftsfrämjandet arbetar för att öka antalet medlemmar – dels genom nya medlemmar, men framförallt att få befintliga medlemmar att stanna kvar hos oss. Det gör vi genom att göra medlemskapet attraktivt – aktivera dem med både äventyr, kunskap och inspiration över hela året. Vi strävar mot världens bästa friluftsaktiviteter levererade av Sveriges mest eftertraktade ledare.



Friluftsrämjandet har vänt medlemsutvecklingstrenden till tillväxt de senaste tre åren. Detta är särskilt viktigt efter den nedgång som föreningen befunnit sig i under en längre tid. Tillväxten är en spegling av den intensiva utvecklingsfas som organisationen är inne i. Medlemssiffran 2020 är den högsta någonsin.

Vi har under 2020 rekryterat ca 200 nya medlemmar till vår lokalavdelning. I vår lokalavdelning har vi, 2020, 1016 stycken medlemmar.



KOMMUNIKATION OCH SAMHÄLLSPÅVERKAN

För att underlätta vår möjlighet att arbeta för vårt ändamål behöver Friluftsrämjandet och vår lokalavdelning vara välkända i samhället, och då kända för vår verksamhet och värderingar. Det gör vi genom att arbeta i enlighet med vår varumärkesplattform – Blå boken, vår grafiska manual, vår uppförandekod och Friluftsrämjandet.se – vårt gemensamma fönster mot samhället. Vi kommunicerar i följande kanaler:

Vår egen sida på www.friluftsrämjandet.se alltså www.friluftsrämjandet.se/osteraker

Vår lokalavdelnings del i Äventyrshanteraren på Friluftsrämjandet.se. Genom våra totalt 7320 antal aktivitetstimmar har vi bidragit till att göra vår verksamhet mer känd lokalt och Friluftsrämjandet som helhet mer attraktivt.

Vår lokalavdelnings egna Facebooksida sök på #ffosteraker. Tack vare ett aktivt arbete med facebook har vi nu över 1200 följare av vår sida. Vi har även många följare på Instagram "friluftsrämjandetosteraker"

Insikten om friluftslivets betydelse för såväl människors hälsa och välbefinnande, som för stimulans av miljömedvetenhet har ökat. Därför måste friluftslivets intressen väga tungt i samhällets planering och verksamhet. Naturen är den miljö där huvuddelen av vår verksamhet bedrivs. Allemansrätten är en förutsättning för att vi, genom friluftslivet ska kunna bidra till folkhälsa och livsglädje. Den är också avgörande när det gäller allas tillgänglighet till naturen.

Under 2020 har våra viktigaste aktiviteter för att bevara vår lokala friluftsmiljö varit att synas i kommunen och inspirera till ett aktivt friluftsliv. Det har vi gjort genom att synliggöra våra aktiviteter på plats, i sociala medier och lokalpressen. Vi har dessutom varit aktiva i kommunens nätverk. Dels IFA (idrotts- och friluftssalliansen) där

kommunens alla föreningar bjuds in. Vi är även aktiva i Miljö- och klimatrådet, som kommunen sammankallar till.

[illegible]

KRAFTSLÖSSNÄMMAN | LÖNDESKÄR 2013 | NYA 1000 | NYA 1000 | NYA 1000 | NYA 1000 | NYA 1000 | NYA 1000

Torneå 2013 | 2013

Isaksson och hans ekipage på en av de många paddlingsturer som erbjuds i Torneå. Bilderna är tagna av Isaksson och hans ekipage på en av de många paddlingsturer som erbjuds i Torneå. Bilderna är tagna av Isaksson och hans ekipage på en av de många paddlingsturer som erbjuds i Torneå.

Kurs i kajaksäkerhet

Lär dig rolla och hur du ska hjälpa en kompisk som slagit runt med sin kajak

Både Östersunds och Umeås kommuner har ett utbud av paddlingsturer som erbjuds i Torneå. Bilderna är tagna av Isaksson och hans ekipage på en av de många paddlingsturer som erbjuds i Torneå. Bilderna är tagna av Isaksson och hans ekipage på en av de många paddlingsturer som erbjuds i Torneå.

Det viktigaste är att man får sig hjälpa varandra och känner sig trygga i kajaken.

”Vad den kursen handlar om är att man får sig hjälpa varandra och känner sig trygga i kajaken.”

En fullt tillagad föreläsning om man råder det febril östervind i Sörre stället. Isaksson badade öppnar för sin kurs i det gång utav stället. Isaksson badade öppnar för sin kurs i det gång utav stället. Isaksson badade öppnar för sin kurs i det gång utav stället.

Isaksson badade öppnar för sin kurs i det gång utav stället. Isaksson badade öppnar för sin kurs i det gång utav stället. Isaksson badade öppnar för sin kurs i det gång utav stället.

Isaksson badade öppnar för sin kurs i det gång utav stället. Isaksson badade öppnar för sin kurs i det gång utav stället. Isaksson badade öppnar för sin kurs i det gång utav stället.

Fine stället ut paddlingsturer

Isaksson badade öppnar för sin kurs i det gång utav stället. Isaksson badade öppnar för sin kurs i det gång utav stället. Isaksson badade öppnar för sin kurs i det gång utav stället.

Isaksson badade öppnar för sin kurs i det gång utav stället. Isaksson badade öppnar för sin kurs i det gång utav stället. Isaksson badade öppnar för sin kurs i det gång utav stället.

Isaksson badade öppnar för sin kurs i det gång utav stället. Isaksson badade öppnar för sin kurs i det gång utav stället. Isaksson badade öppnar för sin kurs i det gång utav stället.

Marquette Studio Stockholm

Vi syns på framsidan och i artikel november 2020 och en helsida i mars 2020.

[illegible]

Friluftsförbundet Österåker omnämnd både på första och sista omslaget i samma tidning september 2020.



Ett längre reportage om Friluftsförbundet Österåker i Tidningen Magasin Skärgården.



Sveriges radio P4 Stockholm intervjuar Tobias i direktsänd radio.

DEMOKRATI OCH ORGANISATION

Friluftsförbundet är en ideell organisation och vi bygger vår verksamhet på demokratiska principer. Vår organisationsstruktur Riks/Region/Lokalavdelning styrs av gemensamma stadgar. Som enskild medlem kan man vara med och påverka i både mikro- och makroperspektivet genom vår modell för representativ demokrati.

Friluftsförbundets verksamhet leds av styrelsen och generalsekreteraren i enlighet med organisationens stadgar, beslut tagna på stämmor, gällande strategiska riktningsskildokument och andra styrdokument. Vår lokalavdelning leds av styrelsen.

Vi har 5 ledamöter i styrelsen varav 0 är ung/a representant/er. Under året har vi genomfört 7 styrelsemöten.

Årsmötet 2020 hölls utomhus på Ekbacken, vid Åkers kanal.

STYRELSENS UPPDRAG OCH ANSVAR

Vår Lokalavdelnings styrelse ska leda, driva och utveckla verksamheten så att ändamålsparagrafen uppfylls långsiktigt. Styrelsen skall verka i enlighet med Friluftsförbundets stadgar och styrelsens arbetsordning.

STYRELSEN

Ordförande	Tobias Lundberg
Kassör och sekreterare	Eva Stavenberg
Ledamot	Mattias Korall
	Anders Flatow
	Jeanette Blomgren
	Dennis Norefjord
	Hanna Linderstål
Suppleant	Ingela Martinsson
	Pia Webb

Barnverksamheten	Grenledare Jeanette Blomgren
Paddling	Grenledare Tobias Lundberg
MTB	Grenledare Stefan Wallin
Vandring	Grenledare Agneta Pantzar
Långfärdsskridsko	Grenledare Peter Näslund
Alpint	Grenledare Anders Flatow
Inomhusklättring	Sammanställande Christos Vlachos

BIDRAGSGIVARE OCH SAMARBETSPARTNERS

Friluftsförbundet har ett starkt stöd i våra långsiktiga samarbetspartners vad gäller ekonomiskt stöd samt samarbete i gemensamma frågor, kommunikation, nätverk och kompetensutbyte. Våra viktigaste samarbetspartners är: Österåkers kommun

Studieförbundet Norrtälje

Under 2020 fick vi även in sponsormedel från [Lyftsystem KAMAB AB](#)



TACK FÖR DITT STÖD

Tack vare ditt medlemskap får du en möjlighet att komma ut i naturen, speciellt dem som annars inte hittar dit. Du är med och stärker förutsättningarna för en tillgänglig friluftsmiljö för alla. Som medlem får du också tillgång till Sveriges bredaste utbud av guidade friluftaktiviteter, attraktiva medlemsförmåner samt Magasin Friluftsliv fyra gånger per år. Försäkring ingår i alla aktiviteter och du har möjlighet att vidareutvecklas genom att bli ledare i organisationen.

LÅT ÄVENTYRET BÖRJ A.

Friluftsförbundet har 90-konto: plusgiro 900176-9.
Tack för din gåva – den gör stor skillnad.