



**Verksamhetsplan 2023 – 2025**  
Friluftsförbundet  
Södertälje lokalavdelning

## Äventyret är nära

På fjället, vattnet, snön, isen eller i skogen – året runt och för alla – skapar Friluftsliv Framjandet roliga, trygga och lärorika äventyr.

Vi är en demokratisk, partipolitiskt och religiöst obunden ideell organisation som genom friluftsliv verkar för folkhälsa, livsglädje och respekt för naturen. Sedan 1892 år har vi värnat allemansrätten och främjat friluftslivet.

Verksamheten bedrivs lokalt, och stöttas av våra regioner och av riksorganisationen.

## Nuläge - på Riksnivå

På riksstämman 2021 antogs en Strategi 2030 för hela vår organisation. Strategin slår fast att år 2030 ska Friluftsliv Framjandet

- Ha 150 000 medlemmar och 20 000 ledarkompetenser.  
I januari 2022 har vi drygt 112 000 medlemmar och cirka 7 800 ledare i hela landet.
- Nå alla barn i Sverige under förskole-/grundskoleåren genom Friluftsliv Framjandets verksamheter och/eller genom Skogsmulles berättelser.
- Nå var 4:e invånare (årligen) via inspiration till allmänheten.

Målen ska nås genom att vi fortsätter utvecklas och växa genom två huvudstrategier till 2030:

- Ledarlett friluftsliv.
- Inspiration till allmänheten.

Södertälje lokalavdelning har valt att de närmaste åren fokusera på de två punkterna ovan.

I denna verksamhetsplan har vi fokuserat på den verksamhet vi planerar att bedriva lokalt, samt hur vi kan arbeta för att nå de övergripande målen för hela Friluftsliv Framjandet.

Anne Johansson  
Ordförande Södertälje lokalavdelning

## Innehåll

1. Övergripande
2. Ledarlett friluftsliv
3. Inspiration till allmänheten och kommunikation
4. Organisation
5. Finansiering
6. Externa forum

# 1 Övergripande

## 1.1 Sammanfattning och styrdokument

Denna verksamhetsplan utgår från Friluftetsfrämjandets stadgar och Strategi 2030 samt är skapad tillsammans med lokalavdelningens budget för 2023 och 2024/2025.

Verksamhetsplanen följer den mall som Friluftetsfrämjandets riksorganisation har tagit fram.

## 1.2 Hållbart friluftsliv

Vi strävar efter att spegla samhällets mångfald och erbjuda verksamheter som är välkomnande, anpassade och trygga för alla. Vi vill maximera positiv och minimera negativ inverkan på ekosystemen och klimatet, samt att ”respekt för naturen” är en tydlig del i alla våra verksamheter. Vår främsta resurs är det ideella engagemanget i våra lokalavdelningar.

## 2. Ledarlett friluftsliv

De friluftsgrenar som Södertälje lokalavdelning skapar äventyr inom är för närvarande: fjällvandring, vandring lågland, kajak, långfärdsskridsko, längdskidor, skidor utför (inklusive snowboard), samt barn- och ungdomsgrenarna Skogsmulle och skogens värld (Skogsknopp, Skogsknytte och Skogsmulle) samt Vildmarksäventyr (Strövare, Frilufsarna och TVM Äventyrsgrupper).

### 2.1 Prioriteringar 2023 och 2024/2025

I vår lokalavdelning är vi bra på att erbjuda aktiviteter året runt för alla åldrar i olika grenar, samt driver Ragnhildsborgsbacken i samarbete med Södertälje kommun.

Vi vill bli bättre på att marknadsföra oss till allmänheten och rekrytera nya medlemmar och ledare. Mångfald är också ett område som vi kan förbättra betydligt. Vi är även öppna för nya grenar som kan attrahera fler medlemmar.

Södertälje Lokalavdelning ska 2023 och 2024/2025 prioritera att:

- Erbjuder medlemmarna en bredd av friluftsgrenar och nivåer från nybörjare till erfaren, i syfte att alla medlemmar ska kunna hitta ett äventyr som passar deras intresse och erfarenhetsnivå.
- Synas mer i lokal media och sociala medier.
- Rekrytera och utbilda ledare.
- Vårda och vidareutveckla ledare samt hjälpledare.
- Finansiera utbildning och fortbildning av hjälpledare och ledare.
- Tala om vårt behov av utbildningar och fortbildningar till regionen.
- Föreslå utbildningsledare till regionen (kallades tidigare kursledare).
- Samarbeta med kommunen och andra aktörer framförallt angående drift av Ragnhildsborgsbacken.
- Tillsammans med Naturskolan i kommunen driva ett projekt riktat mot fritidsklubbar i några av kommunens skolor. Projektet handlar om att erbjuda barn natur och friluftsliv och meningsfulla fritidsaktiviteter.

### 2.2 Trygga och säkra äventyr

Att Friluftetsfrämjandets äventyr är trygga och säkra är en viktig grundbult i vår verksamhet.

Vi arbetar löpande med att utbilda, fortbilda och säkerställa ledarnas kompetens att leda äventyr. Det är också viktigt att vi har säkerhetsplaner för alla grenar. Alla ledare som

möter barn och unga i våra verksamheter ska lämna in ett utdrag ur belastningsregistret.

Södertälje lokalavdelning har en ”Befattningsbeskrivning för grenledare” som definierar grenledarens roll och ansvar i lokalavdelningen.

Lokalavdelningen ska säkerställa att ledarmarkeringarna i medlemsregistret är aktuella, och i linje med Friluftsförbundet styrdokument Ledare.

## 2.3 Lokalavdelningens ledare

I dagsläget har lokalavdelningen 105 ledarkompetenser. En ledare kan ha flera kompetenser. Vårt mål är att öka antalet ledare utifrån behovet i respektive gren.

För att våra ledare ska fortsätta att trivas i rollen och för att rekrytera ytterligare ledare har lokalavdelningen ambitionen att:

- Arrangera informationskvällar för friluftssintresserade som vill bli ledare.
- Ordna möten för befintliga ledare som vill utöka sin ledarkompetens eller byta gren.
- Öka kunskapen internt mellan grenarna t.ex. ordna träffar för ledare i alla grenar.
- Stärka Främjarprofilen - erbjuda något profilplagg till alla ledare varje år.

Med fortbildning och kurser utvecklar vi våra befintliga ledare. Följande fortbildningar planeras för ledare i Södertälje lokalavdelning:

- Första hjälpen vid olycksfall/sjukdom under aktivitet (2023).
- Att leda äventyr för barn och unga med funktionsvariationer (för barnledare 2023).
- Använda karta och kompass i praktiken.

## 2.4 Fjällvandring

Våra viktigaste mål för fjällverksamheten under 2023 är:

- Att erbjuda våra ungdomar och vuxna möjligheten till trygga och fina fjällupplevelser.
- Att ge inspiration och kunskap om fjällvandring, genom att arrangera studiecirkel under vårvintern.
- Träffar eller vandringar på hemmaplan med olika teman med anknytning till fjällen.
- Tre nya certifierade sommarledare inom två till tre år (nu är en certifierad för sommar).
- En ledare med vinterledarutbildning inom ett år.

Våra viktigaste aktiviteter för att nå dessa mål:

- Studiecirkel ”Inspiration och planering av fjällvandring”, med två-tre teorikvällar och en ”praktikvandring” där alla ledare medverkar. Start 13 februari.
- Fjällvandringar 2023 planerat för:
  - Fulufjället, tältvandring 8 till 12 augusti med Frilufsare.
  - Höstvandring, i mitten på september med möjlighet till både stug- och tältboende!

## 2.5 Långfärdsskridsko

Våra viktigaste mål för verksamheten Långfärdsskridsko 2023 är:

- Tre nya ledare.
- Särskilt fokus på säkerhet genom teori och praktik.
- Rekrytera nya åkare, behålla gamla.

Våra viktigaste aktiviteter för att nå dessa mål är att:

- Genomföra säkerhetsövningar med alla ledare enligt säkerhetsdokumentet, bl.a. hopkoppling av linor.
- Teoridag för ledare med samtal och diskussion kring säkerhet och turplanering, ansvar och roller.
- Prova-på-dagar och temakvällar med aktiv informationsspridning. Nyhetsbrev och Facebook utnyttjas som informationskanaler.
- Vidareutveckla samarbetet med Friskis & Svettis i Södertälje

Övergripande mål 2024 och 2025 (utöver målen för 2023):

- Ytterligare tre nya ledare.
- Upprätthålla ett program om 40 - 50 schemalagda helgturer/säsong.
- Återuppta onsdagsturer och bussturer.

## 2.6 Skidor utför, inklusive snowboard

Våra viktigaste mål för verksamheten skidor 2023 är:

- Tre nya skidledare utbildade steg 1.
- Tre hjälpledare som genomgått introduktionsutbildning.
- Genomföra utvärdering av skid- och snowboardskolan.
- Genomföra avslutnings- och/eller upptakts-evenemang/resa för ledare och hjälpledare.

Våra viktigaste aktiviteter för att nå dessa mål är att:

- Tillse att de hjälpledare som arbetat och genomgått introduktionsutbildning genomgår steg 1.
- Uppmuntra hjälpledare att genomgå introduktionsutbildning.
- Se till att utvärdering genomförs i anslutning till avslutad kurs.
- Budgetera för och planera aktivitet.

Övergripande mål 2023 - 2024 (utöver målen för 2022):

- Få fler att engagera sig som hjälpledare.
- Få fler av våra hjälpledare att fortsätta med högre utbildningssteg.
- Se till att 1 - 2 ledare genomgår utbildningssteg 2 och 3.
- Institutionaliserar gemensam aktivitet/resa inför eller efter säsongen.
- Bredda intresset för skidåkning i Södertälje med omnejd.
- Arbeta mer aktivt med att nå ut med verksamheten i sociala medier.

## 2.7 Barnverksamheten

Skogsmulle och skogens värld består av grupperna Skogsknopp (2 - 3 år), Skogsknytte (3 - 4 år), Skogsmulle (5 - 7 år).

Vildmarksäventyr består av grupperna Strövare (7 – 8 år), Frilufsarna (9 – 13 år cirka) samt TVM Äventyrsgrupper (cirka 14 – 25 år).

Våra viktigaste mål för verksamheten under 2023 och 2024 är:

- Behålla befintliga grupper och dess ledare.
- Attrahera 4 - 5 nya ledare och 2 - 3 unga ledare per år.

Våra viktigaste aktiviteter för att nå dessa mål är att:

- Ge möjlighet till fortbildning av befintliga ledare, t.ex. Mulleledare till Strövarledare, inspirationsdagar.
- Fortsätta stödja barnledarna genom barnledarträffar, några gånger per år. Träffarna behöver ha ett innehåll som är meningsfullt för ledarna. Minst en träff/år ska innehålla fortbildning.
- Se till att våra unga ledare får använda sin kompetens i de befintliga barngrupperna och andra arrangemang.
- Fortsätta att arrangera informationskvällar till personer som är intresserade att blir ledare.
- Behålla intresset för TVM-grupperna genom några gemensamma aktiviteter.
- Undersöka om barnledare som slutar vill bli ledare för andra aktiviteter inom Friluftetsfrämjandet.
- Sprida information om funktisverksamheten (grupper för barn med funktionsvariationer).

## 2.8 Vandring (lågland)

Våra viktigaste mål för verksamheten Vandring lågland 2023 – 2025 är:

- Fortsatt stor aktivitet med vardagsvandringar och utflykter.
- Nå en ny målgrupp med yngre deltagare.
- Utbilda minst tre nya ledare inom tre år, samt viss fortbildning av befintliga ledare.
- Ökad kontakt och ökat erfarenhetsutbyte med lokalavdelningarna i regionen.

Våra viktigaste aktiviteter för att nå dessa mål 2023 – 2025 är att:

- Genomföra ca 50 vardagsvandringar, någon kulturvandringar och någon utflykt varje år.
- Arrangera några helgvandringar per termin.
- Bjuda in andra lokalavdelningar på vandringar och utbyta vandringstips.



## 2.9 Kajak

Rubrik	Mål/syfte	Åtgärder/aktivitet	2023	2024	2025	Ansvarig/kostnad
Ledare: Hjälplezare Steg 1 (skyddade vatten) Steg 2 ("allt")	Fler ledare	Utbildningar och praktik (som hjälplezare)	1-2 Steg 2 påbörjad 1-3 Steg 1 påbörjad	1-2 Steg 2 klar 1-3 Steg 1 klar Nya hjälplezare på väg in	1-3 Steg 2 påbörjad	Grenledare/ledare Ca 4000 SEK/kurs för steg 1 & steg 2 kurserna/person
Ledarvård	Behålla o motivera ledare, inkludera nya ledare i gruppen	Gemensam uppstartsträff (paddling om vädret tillåter) på våren  Möjlighet att få gå fortbildning genom tex kurstillfälle, forspaddling, teknik el annat man är intresserad av att fördjupa sig i/prova på.	-	-	-	Grenledare/ledare
Aktiviteter (vatten)	Erbjuda aktiviteter till medlemmar (lugna tillsammans, lite mer utmanande som även ledarna vill göra)	Planera i tid (fram till semestern klara o äventyr skapade till mitten av april-början maj)	Kvällspaddlingar varje torsdag Vällingen (preliminär start 25/5 tom slutet av augusti)  En dagstur Stendörren  Teknik/Räddningsövningar En helgtur skärgården  Prova-på-tält tur (Vällingen)	Kvällspaddlingar Vällingen  1-2 dagsturer Stendörren  Teknik/Räddningsövningar  1-2 helgturer i skärgården  Tematurer	Kvällspaddlingar Vällingen  1-2 dagsturer Stendörren  Teknik/Räddningsövningar  1-2 helgturer i skärgården  Tematurer	Grenledare/ledare



Rubrik	Mål/syfte	Åtgärder/aktivitet	2023	2024	2025	Ansvarig/kostnad
Aktiviteter (övrigt)	Synas mer Nätverka	Marknadsföra aktiviteter på Facebook  Försöka mejla ut planen i alla fall en gång i början av säsongen  Lägga ut "eftertur"-information på Facebook och Instagram  Planera i tid/kontakta eventuella samarbetspartners	Köpa en komplett kajak.  Samarbete med Vackstanäs.  Temaaktiviteter med andra grenar (tex friluftsmat och campingliv")	Köpa en komplett kajak  Samarbete med Sjöräddningen  Samarbete med Kanotisterna	Köpa två kompletta kajaker	Kajakköp kostnad men paddel, kapell, och flytväst mellan 20 000 – 30 000 SEK/styck  Grenledare/ledare

## 2.10 Längdskidor

Rubrik	Mål/syfte	Åtgärder/aktivitet	Hur mycket/många	2023	2024	2025	Ansvarig/kostnad
Ledare Rekrytering Utbildning Ledarvård	Fler längdledare	Utskick befintliga ledare, inlägg på Facebook, kontakt med andra föreningar med längdskidor på programmet	Minst en ny per år	Totalt antal ledare:3	4	5	Grenledare, kostnad 3000 kr per år
Aktiviteter för medlemmar Nybörjarkurser	Erbjuda nybörjare en väg in i längdskidåkning	Helg och kvällsaktiviteter i Tveta när snö finns. Undersöka möjligheten att genomföra aktiviteter även i Lida	Beroende på snötillgång erbjuds 5 till 15 tillfällen per vinter	December till mars: två tillfällen per månad eller så ofta möjligheten finns	December till mars: 2 tillfällen per månad eller så ofta möjligheten finns	December till mars: 2 tillfällen per månad eller så ofta möjligheten finns	Ledarna
Samarbeten interna/externa	Få flera att åka skidor	Samarbeta med barnsektionen kring barnskidor på längden	Utifrån behov från barnsektionen	1 till 2	1 till 2	1 till 2	Grenledare
Projekt? Nya idéer Traillopning	Skapa aktiviteter året runt	Traillöpning under barmarkssäsong	8 till 10 aktiviteter per år	8 trailpass under april till oktober	8 trailpass under april till oktober	8 trailpass under april till oktober	Grenledare

## 2.11 Ragnhildsborgsbacken

Rubrik	Mål/syfte	Åtgärder/aktivitet	2023	2024	2025	Ansvarig/kostnad
Ledare Rekrytering Utbildning Ledarvård	Få fler in FF Södertälje att ta ansvar för Backen, Backstuga, Skidskola mm	Ökad sammanhållning och uppmuntran för allt arbete som utförs för att driva Rankan!	Minst en gemensam aktivitet för alla som arbetar i Backen.  Utbilda nya skidledare.  Pistmaskinsförare.  Nya jackor till skid- skolan.	Minst en gemensam aktivitet för alla som jobbar i Backen.  Utbilda nya skidledare och pistmaskinsförare.  Nya jackor till uthyrning/lift/ backstuga/snöläggning	Minst en gemensam aktivitet för alla som arbetar i Backen.  Utbilda nya skidledare och pistmaskinsförare.	-
Aktiviteter för medlemmar	-	-	Skidskola.  Öppet på sportlovet.  Discokväll.	Skidskola  Öppet på sportlovet.  Discokväll.	Skidskola  Öppet på sportlovet.  Discokväll.	-
Samarbeten med Södertälje kommun KOF	Förbättrat samarbete med Södertälje kommun.	-	Möte med KOF mars 2023.  Nytt arrendeavtal för backen på 10 år.	Avstämning med KOF 2 ggr per år	Avstämning med KOF 2 ggr per år	-
Renovera Backstugan för att passa FF Södertäljes behov.	Kunna nyttja Back- stugan året runt på ett bättre sätt.	Fungerande kök. Anpassa för möten, utbildningar och kurser.	-	Köket godkänt för Caféverksamhet	-	-
Pistmaskin	-	-	Köpa in nya drivband sommaren 2023.  Enkel skopa till Pistmaskinen för att flytta elkablar mm.	Permanent dieseltank i backen.		500 000 SEK
Förtydliga kopplingen mellan FF och Backen	-	-	Nya skyltar i Backen. Skyddsnet, madrasser med FF-logga	Få fler grenar att använda Backstugan och även känna ansvar under vintersäsongen.	-	-

Rubrik	Mål/syfte	Åtgärder/aktivitet	2023	2024	2025	Ansvarig/kostnad
Uthyrningen	Utrustning i bra skick och anpassad för de besökare vi har i backen.	Service av skidor inför säsong.	Skidor slipade och vallade vid behov.	Skidor slipade och vallade vid behov.	Skidor slipade och vallade vid behov.	-
Snöläggning	-	-	Två nya snökanoner i drift: TR-10	Ta fram plan och budget för nya pumpar och rör.	Anläggning som klarar 1200 liter/min och 30 bar.  Snöläggning på 5 dygn!	3 500 000 SEK
Anläggning	Förbättringar i anläggningen.	Anpassningar för mildare klimat och kortare vintrar.  Uppdatering av ålderstigen utrustning.	Parkering som går att använda året runt.  Ojämnheter i backen fylls ut och schaktas.	Ny belysning i backen. Byte till LED. Från 17000 W till 9000 W.  Maskinhall med förråd för FF Södertälje.	Lift/rullband på baksidan ner mot övre parkeringen.	3 000 000 SEK
Renovering av liften	Ökad säkerhet och förbättrad driftsäkerhet.	Komplett service av liften.	Renovera alla rullbatterier, byta alla lager och foder. 6 nya liftbyglar.	6 nya liftbyglar.  Årligt serviceavtal för liften.	6 nya liftbyglar.  Årligt serviceavtal för liften	200 000 SEK tas 2022. 100 000 SEK 2023 50 000 SEK 2024 50 000 SEK 2025

### 3 Inspiration till allmänheten och kommunikation

Målet för Friluftsförbundetets arbete med kommunikation är att så många som möjligt inom målgruppen friluftsinresserad allmänhet ska:

- 1) Ha grundläggande kunskap om Friluftsförbundet.
- 2) Känna att Friluftsförbundet är välkomnande och har verksamhet som passar dem.

Lokalavdelningen ska arbeta för att nå fler medlemmar och ökat deltagande i verksamheten.

## 4. Organisation

### 4.1 Styrelsen

Styrelsen ska strategiskt leda, driva och utveckla lokalavdelningen och verka i enlighet med Friluftsförbundetets stadgar.

### 4.2 Administration

Södertälje lokalavdelning har sedan maj 2022 haft möjlighet att köpa en administrativ resurs från Region Mälardalen.

### 4.3 Events och konferens

Södertälje lokalavdelning kommer att delta i kommungemensamma aktivitetsdagar för allmänheten och eventuella andra event som kan ordnas tillsammans med andra föreningar.

Styrelsen ska anordna minst en verksamhetskonferens per år för styrelse och grenledare där verksamheten följs upp och planeras framåt.

Representanter från styrelsen deltar på regionkonferenser, ordförandekonferenser, samt i möten med G1000-gruppen (lokalavdelningar med mer än 1000 medlemmar).

## 5 Finansiering

Lokalavdelningens ekonomi är stabil.

Friluftsförbundet Lokalavdelningen finansieras av medlemsavgifter, deltagaravgifter, projektmedel, kommunala bidrag, samt övriga egna intäkter från t.ex. skiduthyrning och liftkort. Syftet med ekonomin är att ge förutsättningar till en hållbar utveckling av vår verksamhet.

Vi genomför under 2022 och 2023 stora investeringar (liftunderhåll, pistmaskinsgarage med mera) i Ragnhildsborgsbacken som finansieras av bidragen från kommunen.

## 6 Externa forum

Södertälje lokalavdelning är representerat i följande externa forum:

Forum
Kultur-och fritidskontorets grupp med föreningar för samverkan kring ”Tvetadagarna”
Dialogforum – Södertälje kommun och föreningar i Södertälje
Ytterbyö friluftsförening – samverkan och utveckling av Ytterbyö