



FRILUFTS  
FRÄMJANDET

## VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2020

FRILUFTSFRÄMJANDET KARLSTAD

# INNEHÅLL

.....	0
<b>ORDFÖRANDE HAR ORDET .....</b>	<b>2</b>
<b>VÅRA VERKSAMHETER .....</b>	<b>3</b>
Våra anläggningar .....	3
Barn – friluftsäventyr .....	3
Kajak/Kanadensare – öppen kanot.....	4
Vandring Lågländ.....	4
<b>VÅRA LEDARE .....</b>	<b>6</b>
<b>VÅRA MEDLEMMAR.....</b>	<b>6</b>
<b>KOMMUNIKATION OCH SAMHÄLLSPÅVERKAN .....</b>	<b>6</b>
<b>DEMOKRATI OCH ORGANISATION .....</b>	<b>7</b>
Styrelsens uppdrag och ansvar.....	7
Styrelsen .....	7
Grenledare .....	7



## ORDFÖRANDE HAR ORDET

2020 kommer att bli ett år som vi nog aldrig glömmer. Vem trodde när vi hade vårt förra årsmöte i början av mars att det virus som då knappt hade låtit tala om sig successivt skulle lamslå en hel värld. Även för oss i Friluftsrämmandet har pandemin fått konsekvenser då vi har fått anpassa verksamheten efter de riktlinjer och rekommendationer som har rått vid varje enskilt tillfälle. Samtidigt har pandemin bidragit till att intresset för friluftsliv har ökat något som bland annat manifesterades i att stormköket utsågs till årets julklapp. I samband med att det tillkännagavs fick vi möjlighet att synas i lokal media.

Som lokalavdelning bidrar vi till att stora och små kommer ut i naturen och får röra på sig. Under 2020 minskade antalet medlemmar i vår lokalavdelning något vilket kan bero på att vi inte hade lika många barngrupper igång under hösten som under våren. Men vi har samtidigt lyckats rekrytera fler vandringsledare så vi har stor tillförsikt att 2021 ska bli ett år då vi kan erbjuda ett ännu större utbud av aktiviteter.

Utöver våra grenaktiviteter så har vi anordnat tipspromenader som bidrar till att hålla oss kända och naturligtvis stärker vår ekonomi. Under våren gjorde vi det utan bemanning, dvs det fanns nya frågor ett antal veckor medan rättning fick göras av deltagarna själva. Höstens promenader genomfördes med funktionärer på plats med anpassning för att förhindra smittspridning, bland annat ställde vi in den traditionsenliga avslutningen med servering av nävgröt och fläsk. Vår kassör drar det tyngsta lasset men många ledare och funktionärer har hjälpt till.

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!

Johanna Svanberg, Ordförande Friluftsrämmandet Karlstad

## VÅRA VERKSAMHETER

Friluftsförbundet är Sveriges största och bredaste friluftsförbundet med 100 000 medlemmar och 7000 ideella ledare. Vår lokalavdelning hade 685 medlemmar vid medlemsårets slut. Vårt fokus sedan starten år 1892 (nationellt) och 1932 (lokalt) 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, 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 vandring, kajak/kanot och barn/friluftsäventyr. Därutöver anordnar vi tipspromenader som förutom att locka både gamla och unga också är en viktig inkomstkälla.

## VÅRA ANLÄGGNINGAR

Vår stuga på Skutberget är en viktig tillgång. Där håller vi våra styrelsemöten och grenledarträffar samtidigt som den är utgångspunkten för tipspromenaderna. I anslutning till stugan finns också förrådet där vi bl.a. förvarar föreningens kajaker och kanoter.

## BARN – FRILUFTSÄVENTYR

Friluftsäventyr är Friluftsförbundets barnverksamhet och består nationellt av två delar: Skogsmulle och skogens värld, vår verksamhet för barn 0–6 år, samt Vildmarksäventyr för barn 7–12 år.

Under 2020 har våra viktigaste aktiviteter för barn varit följande;

### Skogsmulle och skogens värld

Vi har haft en grupp igång under våren och en under hösten. Utgångspunkten har varit parkeringen vid OK Tyrs stuga varifrån vi har gått till vår Mulleplats. På vägen dit har vi utforskat naturen och väl där har vi både hunnit leka och prata om såväl Allemansrätt som kretsloppet. Skogsmulle har kommit på besök två gånger per termin vilket har varit mycket uppskattat.

### Strövare

Under våren hade vi två Strövargrupper, en för yngre och en för äldre Strövare. När hösten kom hade de äldre Strövarorna blivit Friluftsförbundsare och den andra gruppens ledare hade inte möjlighet att fortsätta.

De yngre strövarorna hade sitt läger i I2 skogen medan de äldre var på olika platser, det har blivit tre favoritställen under året. Tyrs skogen, härliga branter och fina möjligheter att bygga koja. Frödingledens grillplats från Vålsviken, även här bra möjligheter för kojbygge, även klätterträd och ett torn att spana ut över Väneren i från. Den tredje favoritplatsen är Källan, en fin glänta som man kommer till efter ca 1,5 km vandring från Bomstadvägen mot Sörmon.

Bägge grupperna planerade 8 träffar under våren, de flesta kunde vi genomföra trots coronarestriktioner. Det var inte alltid så många barn, men de som var friska var glada över att komma ut i skogen. Under hösten har vi genomfört alla våra träffar, några gånger har vi setts på kvällen, vi avslutade terminen med reflexvandring med alla barn, mycket uppskattat.

I I2 gruppen har fokus varit att lära sig använda kniven, leka och elda. De äldre barnen har fått mer och mer frihet, de har visselpipa med sig och vet hur den ska användas, de får gå i förväg utan vuxna till kända ställen och de får mer ansvar för att tända och sköta elden. Många av barnen har byggt koja, underbart att se glädjen och engagemanget i det!

Under 2020 har vi för första gången även funnits med i kommunens kalender för jullovsaktiviteter. Med förhållandevis kort varsel och med stort engagemang från ledare från olika grenar lyckades vi planera in 5 träffar á 2 timmar. Antalet anmälda blev färre än vi hade förväntat oss men vi fick enbart positiv respons från de barn som var med.

Totalt har vår lokalavdelnings barnverksamhet skapat 730 aktivitetstimmar.

## KAJAK/KANADENSARE – ÖPPEN KANOT

Kajak har på riksplanet idag 13 881 intresserade medlemmar och står för 20 % av de inlagda aktiviteterna det senaste året. Verksamheten har en stark ställning i Friluftsrådet, framförallt i Mälardalen och på västkusten. Kanadensare/öppen kanot har en lång tradition i Friluftsrådet och friluftslivet i Sverige. Under ett antal år har kajaken tagit större plats på bekostnad av den öppna kanoten.

Under 2020 har vi haft 14 dagar med kajak/kanadensaraktiviteter och här följer en sammanställning av vad dessa dagar har innehållit;

- tre gånger (den 7/3, den 14/3 och den 21/3) har vi tränat räddningstekniker med kajaker i Vålbergs badhus.

Totalt 13 deltagare inklusive ledare

- Vi har haft 4 introkurser för kajak som varit populära med totalt 21 deltagare. Inköp av ytterligare två kajaker samt tillgång till kajaktrailer har underlättat verksamheten. Introkvällarna har hållits med start i Mariebergsviken, där förhållandena är mer skyddade än på Skutberget.

- En nybörjartur hölls i Grumsfjorden en dag med strålande väder med 4 deltagare.

- En kurs Trygg i kajaken genomfördes vid Skutberget med 5 deltagare. Här övar vi teknik, i- och urstigning i kajaken och att välta och ta sig upp i kajaken igen.

- Vi har också genomfört 2 paddlingar till Skärgårdsmuseet på Hammarö, där vi fått en egen visning av museet. Totalt 12 deltagare.

- Den traditionella turen till Lurö sköts fram pga dåligt väder med mycket blåst. När den väl genomfördes hade vi ett fantastiskt högsommarväder och det blev många härliga bad. 5 Deltagare.

Under hösten valde vi att ställa in bassängträningarna i Vålberg pga Corona. Det genomfördes heller ingen övernattningsstur under hösten och paddling/vandring i Glaskogen ställdes in.

Totalt har vår lokalavdelnings kajak/kanadensare öppen kanot-verksamhet skapat 461,5 aktivitetstimmar.

## VANDRING LÅGLAND

Under 2020 har vårt vandringsteam genomfört följande aktiviteter;

**27 februari** Kvällsvandring med pannlampor och vinterbad vid Skutberget för de som ville, 9 deltagare.

**10 mars** Månskensvandring med vinterbad Skutberget, 3 deltagare

**16 april Segersta skärgård**, 10 deltagare inkl ledare

En fantastisk kväll med solsken och ljumma vindar. Vi gick 7,5 km med corona avstånd.

**19 april** Söndagsvandring Acksjöleden, 8 deltagare

**23 april** Karta och kompass vid Tyrstugan en grundkurs i orientering, tio deltagare medverkade.

**28 april Kycklingleden**, 8 deltagare inkl ledare

En riktigt fin kväll med mycket rikt fågelliv. Vätterosen blommade. Kylig och krispig kväll med solsken som kom fram vid fiket. 6 km med avståndshänsyn till corona.

**14 maj** Vandring längs Vildmarksleden, 13 deltagare

**19 maj** Kvällsvandring i naturreservatet Högemon, 10 deltagare

Vandring runt reservatet med en avstickare förbi mossen och avslutning vid vindskyddet där vi gjorde upp eld, fikade och pratade om olika sätt att göra eld.

**28 maj** Karta och kompass vid Tyrstugan en fortsättningskurs i orientering, elva deltagare medverkade.

**4 juni** Vi satte upp hängmattor och tarpar på Hammarö sydspets, 11 deltagare medverkade.

**13-14 juni** Vandring med övernattnig, Svartån Brattforsheden Filipstad, 6 deltagare som bodde i tält, vindskydd och hängmattor

**27 augusti** Matlagning Skutberget, 9 deltagare

**31 augusti** måndagsvandring runt Kroppkärrssjön, 8 deltagare

7,5 km i varmt och soligt väder.

**3 september** Kvällsvandring - Upptäck naturstigar i I2 skogen, 10 deltagare

**7 september**, måndagsvandring på Alsterleden vid Alsters herrgård, 9 deltagare

7,5 km i fint väder.

**9 september Arnäs udde**, 9 deltagare inkl ledare

Efter en regnig dag spricker det upp och det blir en fin kvällsvandring ute vid Segerstad naturreservat. Fika ute vid Hamnholmarna i solnedgången. Favorit i repris. Ca 6 km. Tre nya medlemmar i föreningen var med på sin första aktivitet ikväll.

**13 september** Dagstur på Brattforsheden, 5 deltagare

**14 september**, måndagsvandring på Skutberget, 7 deltagare

6,5 km i fint väder.

**15 september** Karta och kompass vid Tyrstugan en grundkurs i orientering, 4 deltagare medverkade

**20 september Dagsvandring, Jäverön**, 14 deltagare inkl ledare

Då vandringen var populär delade vi gruppen på hälften så att alla anmälda kunde få plats. Vi blev 7 i varje grupp. Vi gick gemensamt upp till Jäverö Gård där vi vid fiket delade upp oss. Ena gruppen gick 10 km och andra gruppen gick runt ön på 17 km. Molnigt med lite solglimtar. Tre ur gruppen badade. Alla var nöjda efter en fin dagstur. En deltagare kom ända från Eskilstuna och en från Kristinehamn.

**21 september** Cykeltur runt Alstersjön på en måndag, 9 deltagare

Det var fint väder men blåste en del motvind på hemvägen. Vi cyklade 2,5 mil.

**28 september** Måndagsvandring på Bonäsleden på Hammarö, 11 deltagare

Det var mulet och blåste vid Vänern men ändå en skön vandring på 7 km.

**3-4 oktober Vandring med yoga och spa på Dömle herrgård, 16 deltagare**

**4 oktober. Vandring vid Segerstads skärgård 10 deltagare inkl ledare**

En fin höstvandring där vi gick hela leden, ca 10 km. Två fikapauser med fin Vänerutsikt. Sara och Pia provade på att vara vandringsledare, vilket de gjorde galant. Två deltagare från FF kristinehamn.

**29 oktober** Reflexvandring med pannlampor i Deje, 8 deltagare

Senare under hösten fick vi ställa in ett antal inplanerade vandringar pga striktare coronarestriktioner.

Sammanlagt har vår lokalavdelnings vandringsverksamhet skapat 1390 aktivitetstimmar.

## VÅRA LEDARE

Ledare och förtroendevalda är grunden för all vår verksamhet. Under 2020 har vi haft en heldagsträff för ledare från alla verksamhetsgrenar. Den gick av stapeln lördagen den 29 augusti och började inomhus med en genomgång av hur vi ska kunna utnyttja verktyget Teams på ett aktivare sätt. Därefter cyklade vi till ett vindskydd i I2-skogen där vi gjorde upp eld, åt medhavd matsäck och pratade om hur vi tycker att det välkomnande värdskapet har fungerat och hur vi ska kunna vidareutveckla det framöver. Vi har även arrangerat en dagskurs på vildmarkssjukvård där ett antal av våra ledare och hjälpledare deltog.

Vi är totalt 40 funktionärer varav 15 ledare. Under 2020 har vi utökat kadern med en utbildad strövarledare.

## VÅRA MEDLEMMAR

För att verka i enlighet med vårt ändamål, behöver vi en hållbar och stark medlemstillväxt. Friluftsförbundet 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 friluftsansatser levererade av Sveriges mest eftertraktade ledare.

Medlemsåret sträcker sig från den 1 oktober till den 30 september. Vid medlemsårets slut 2020 hade vi 685 medlemmar vilket var en ökning med 14 medlemmar jämfört med samma tid 2019.

## KOMMUNIKATION OCH SAMHÄLLSPÅVERKAN

För att underlätta vår möjlighet att arbeta för vårt ändamål behöver Friluftsförbundet och vår lokalavdelning vara välkända i samhället, och då kända för vår verksamhet och värderingar. Vi kommunicerar framförallt via:

- Vår plats på Förbundets hemsida samt vår lokalavdelnings del i Äventyrshanteraren på Friluftsförbundet.se.
- Vår lokalavdelnings Facebooksida

Insikten om friluftslivets betydelse för såväl människors hälsa och välbefinnande, som för stimulans av miljömedvetenhet har vuxit sig ännu starkare under det gångna året när fysisk distansering har varit nödvändigt för att begränsa smittspridningen. 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.

När det gäller kommunikation så syntes vi i lokalpressen i samband med att årets julklapp, stormköket, offentliggjordes samt att det gjordes ett reportage om utomhusaktivitet där vi var med på ett hörn.

## 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 en styrelse bestående av ordförande plus fem ledamöter. Årsmötet hölls i början av mars och förutom sedvanliga mötesförhandlingar delades ett antal förtjänstmärken ut.

### 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	Johanna Svanberg
Vice ordförande	Anders Sjökvist
Kassör	Lennart Boqvist
Sekreterare	Malin Olin
Ledamot	Michael Kahlow
Ledamot	Per Hellström

### GRENLEDARE

Barn/ungdom	Helene Gullhav
Kajak/kanot	Malin Olin/Michael Kahlow
Vandring	Mia Lewin-Lundh





## 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 BÖRJA.



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

