



FRILUFTSFRÄMJANDET ÖSTERÅKER

## Äventyret är nära Verksamhetsplan 2025

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

Vi har tagit på oss uppdraget att bidra till ökad folkhälsa, livsglädje och respekt för naturen, genom friluftsliv. Med vår ideella kraft främjar och stärker vi fysisk aktivitet och hälsa, mångfald och inkludering, demokratin och respekten för naturen. Det är vårt bidrag till ett ännu bättre samhälle

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

Som medlemmar inspirerar, stöttar och leder vi varandra. Verksamheten bedrivs lokalt, och stöttas av våra regioner och riksorganisationen.

*Låt äventyret börja.*

## Förord

Friluftsförbundet Österåker har för avsikt att fortsätta med alla våra uppskattade aktiviteter under 2025. Aktiviteter såsom: paddling, cykling, klättring, vandring, barnverksamhet, långfärdsskridsko och skidåkning. Tack vare fler engagerade ledare tror vi att vi kommer lyckas skapa alla dessa aktiviteter. Många kommuninvånare är i grunden friluftsintrasserade och hänger gärna med på våra aktiviteter!

Vi har inte som mål att växa ännu mer som förening, utan i stället fokusera på att behålla våra medlemmar och ledare och se till att de trivs och har roliga äventyr att hänga med på. Vi vill å andra sidan inte heller bromsa personer som vill engagera sig som ledare. Då det faktiskt är något vi uppmuntrar till. Eftersom vi är en inkluderade förening, vilket vi alltid har för avsikt att vara.

Tobias Lundberg  
Ordförande Friluftsförbundet Österåker

## Innehåll

1. Övergripande
2. Ledarlett friluftsliv / Friluftsakademin
3. Inspiration till allmänheten / kommunikation
4. Digitalisering
5. Organisation
6. Finansiering
7. Externa forum

# 1. Övergripande

## 1.1 Sammanfattning och styrdokument

Denna verksamhetsplan utgår från Friluftetsfrämjandets stadgar samt är skapad tillsammans med lokalavdelningens budget för 2025.

Denna verksamhetsplan följer den mall som Friluftetsfrämjandets riksorganisation har tagit fram som förslag till riksorganisationen, regionerna och lokalavdelningarna. Syftet med en gemensam mall är att vidareutveckla vår gemensamma struktur, våra gemensamma strategiska prioriteringar och vårt gemensamma arbete för att uppnå vårt uppdrag: folkhälsa, livsglädje och respekt för naturen, genom friluftsliv.

## 1.2 Prioriteringar 2025

Vad Friluftetsfrämjandet Österåker kommer att prioritera under 2025 är:

1. Låta utbilda fler ledare. Bra och engagerade ledare skapar intresse och ger mervärde för våra medlemmar. En förening måste ständigt rekrytera ledare då viss omsättning är naturlig.
2. Inspirera kommunens invånare, däribland ofrivilligt ensamma, till vår gemenskap med friluftsliv på hemmaplan. Synliggöra våra ledarledda äventyr som är roliga, inkluderande och hållbara.

## 1.3 Hållbart friluftsliv

Vi strävar efter att spegla samhällets mångfald och erbjuda verksamheter som är välkomnande, anpassade och trygga för alla, oavsett kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder.

Som organisation har vi mycket goda förutsättningar att vara ett föredöme inom ekologisk hållbarhet. Vi strävar efter att maximera organisationens positiva och minimera organisationens negativa inverkan på ekosystemen och klimatet, samt att ”respekt för naturen” är en tydlig del i alla våra verksamheter.

Som ideell organisation är vår främsta resurs det ideella engagemanget i våra lokalavdelningar. Vi ska ständigt inspirera, stötta och leda det ideella engagemanget.

Vi verkar i linje med de globala 2030-målen och har ett särskilt fokus på #3 God hälsa och välbefinnande, #4 God utbildning, #11 Hållbara städer och samhällen, #13 Bekämpa klimatförändringarna, och #15 Ekosystem och biologisk mångfald.

Friluftsliv Framjandet Österåker bidrar till förverkligandet av Sveriges nationella mål för friluftspolitik. Syftet är att stödja människors möjligheter att vara i naturen och utöva friluftsliv, med allemansrätten som grund. Riksdagen har satt upp 10 mål för friluftspolitik:

1. Tillgänglig natur för alla
2. Starkt engagemang och samverkan för friluftslivet
3. Allemansrätten – värna och sprida kunskap
4. Tillgång till natur för friluftsliv
5. Attraktiv tätortsnära natur
6. Hållbar regional tillväxt och landsbygdsutveckling
7. Skyddade områden som resurs för friluftslivet
8. Ett rikt friluftsliv i skolan
9. Friluftsliv ger god folkhälsa
10. God kunskap om friluftslivet.

## 2. Ledarlett friluftsliv / Friluftsakademien

De friluftsgrenar som Friluftetsfrämjandet Österåker skapar äventyr inom är:

- Skogsmulle och skogens värld
- Vildmarksäventyr
- Alpint
- Paddling
- Mountainbike
- Vandring (lågland)
- Fjällvandring (sommar)
- Långfärdsskridsko
- Klättring
- Längdskidor
- Friluftskunskap

### 2.1 Prioriteringar 2025

I vår lokalavdelning är vi bra på att rekrytera nya ledare medan vi har svårare att säkerställa att vi inte tar på oss mer ideellt arbete än vad vi orkar med att genomföra.

Friluftetsfrämjandet Österåker ska 2025 prioritera att

- Rekrytera, samordna och vårda hjälpledare samt ledare
- Synliggöra vårt engagemang för att minska ofrivillig ensamhet. Genom att visa upp oss och våra aktiviteter på öppna evenemang riktade till kommunens invånare. På våra äventyr kommer vi fokusera på att se, bekräfta och välkomna varje deltagare.
- Finansiera och uppmuntra utbildning och fortbildning av hjälpledare och ledare.
- Tydliggöra behov av utbildningar och fortbildningar till regionen.
- Föreslå utbildningsledare till regionen (utbildningsledare kallades fram till nyligen för kursledare)
- Erbjuder medlemmarna en ökad 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

*Dessa prioriteringar är i linje med lokalavdelningens roll i förverkligandet av Strategi 2030 samt den 3-åriga verksamhetsplanen.*

## 2.2 Trygga och säkra äventyr

Att Friluftsförbundet's äventyr är trygga och säkra är en viktig grundbult i Friluftsförbundet. Att vi löpande jobbar med att utbilda, fortbilda och säkerställa våra ledares kompetens och förutsättningar för att leda äventyr är utav största vikt. Det är också viktigt att vi inför våra äventyr jobbar med att förebygga säkerheten kring äventyren där ett sätt är att jobba med säkerhetsplaner. Det är också en självklarhet att alla som möter barn och unga i våra verksamheter ska lämna in ett utdrag ur belastningsregistret.

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

## 2.3 Lokalavdelningens ledare

I dagsläget har lokalavdelningen ca 60 ideella ledare vilka varje år gör viktiga insatser genom att skapa verksamhet. Målet är att öka antalet ledare.

Lokalavdelningens mål för antal utökade ledare är under 2025:

Friluftsgren	2025			
	Ledare	Hjälpledare	Nya ledare	Nya hjälpledare
Fjällvandring och fjällturer	2 i utb.			
Paddling	9	13	0	1
Långfärdsskridsko	9	3	1	0
Mountainbike	13	6	1	0
Naturparkour	2		1	
Alpint	4			
Skogsmulle och skogens värld	15	4	2	2
Vildmarksäventyr	11	10	2	2
Vandring (lågland)	5	2	1	0
Längdskidor	3	0	3	0
Inomhusklättring	10	27	0	4
Friluftskunskap	2		1	

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

- Bjuda in till ledarträffar så ledare från olika grenar får möjlighet att träffa varandra



- Bjuda in samtliga medlemmar i Friluftetsfrämjandet Österåker till en friluftsdag, kallad ”Friluftsstegget”, under denna heldag kommer vi visa upp samtliga grenar som vi anordnar aktiviteter inom samt låta våra medlemmar få prova på en massa skoj!
- Bjuda in samtliga medlemmar i Friluftetsfrämjandet Österåker till ”Rensa kanalen-dagen”, under denna heldag kommer vi tillsammans genomföra rensning av vår fina lokala Åkers kanal. Vi hoppas att förutom att vi gör en miljöinsats även kommer att ha roligt tillsammans!

Inom Friluftetsakademin skiljer vi på utbildning, fortbildning och kurser.

- Utbildning är när vi utbildar nya ledare utifrån en gemensam utbildningsplan
- Med fortbildning syftar vi på aktiviteter som anordnas av regionen eller riks och som har till syfte att utveckla våra befintliga ledare inom sina grenar
- Med kurser syftar vi på aktiviteter som skapas av lokalavdelningen och som har till syfte att utveckla våra befintliga ledare/medlemmar

Fortbildningar och kurser är ett bra sätt för våra ledare att utveckla sig i rollen, hålla sina kunskaper och färdigheter aktuella och skapa utrymme för reflektion.

2025 ska lokalavdelningens ledare erbjudas deltagande i följande kurser:

- HLR/Första hjälpen

## **2.4 Fjällvandring (sommar)**

Under 2025 kommer den pågående utbildningen av två ledare inom sommarfjäll i Friluftetsfrämjandet Österåker fortsätta. Ledarteamet har för avsikt att lägga ut en vandring i fjällmiljö under 2025. Detta för att få ihop ännu fler praktikdagar och komma närmare certifierad Fjälledare.



## 2.5 Paddling

Paddlingssektionen (kajak och kanadensare) fortsätter att växa och fler ledare kommer att utbildas samt vidareutbildas.

Sektionen kommer att erbjuda:

- Teknikträning inomhus i bassäng under våren och hösten
- Teknikträning utomhus i insjö
- Familjepaddlingar ”Bäversafari”
- Kvällspaddlingar
- Dags- och helgturer i Stockholms skärgård - tidig vår och sen höst/vinter med vandrarhem, i övrigt med tält
- Kanot kommer finnas tillgänglig för medlemmar att låna även detta år

## 2.7 Klättring

Vår inomhusklättring på klättervägg kommer att fortsätta under 2025 i Österåkers nya multihall. Sedan vi fick tillgång till nya klätterhallen i augusti 2022 har vi växlat upp och klättrar nu 4 dagar i veckan vilket vi har för avsikt att fortsätta med.

Vi kommer även hålla klätterclinics för barn på söndagar som man anmäler sig separat till och vi kommer utbilda ännu fler ledare i att hålla Grönt-kort kurser som är väldigt eftertraktat bland våra medlemmar.

Nytt för 2025 är att vi nu erbjuder våra medlemmar att teckna ett terminskort som ger fri klättring på tisdagar, torsdagar och sena passet på söndagar. Under 2025 hoppas vi kunna starta upp klättring utomhus som vi inte fick till under 2024 som tänkt och för detta planerar vi att utbilda ledare i utomhusklättring.

## 2.8 Långfärdsskridsko

Långfärdsskridskosektionen planerar utöver att utbilda även att hålla introduktionsutbildning för medlemmar samt ett antal ledarledda turer på naturis under vintern 2024/2025 och 2025/2026. Vi ser en stor efterfrågan på halvdagsturer i lugnt tempo och planerar att hålla både korta och långa turer.

## 2.10 Mountainbike

Mountainbikesektionen planerar att fortsätta med de härliga måndagsturerna april-september. Turerna arrangeras i flera olika svårighetsnivåer för att passa så många medlemmar som möjligt. Gravel-turerna på torsdagar fortsätter och det kommer även finnas teknikgrupper som fokuserar mycket på teknisk körning. Vi kommer också att hålla introduktionskurser till MTB för barn (8-12 år och 16+), teknikkurser samt mek- och underhållskurser.

Utöver detta så kommer vi även erbjuda helgturer och äventyr utanför lokalområdet.

## 2.11 Alpint

Den alpina sektionen kommer under vintern januari – mars 2025 inte hålla skidskola i Kvisthamrbacken i Norrtälje, som tidigare år. I stället har vi för avsikt att erbjuda utförsåkningsresor, både dag- och helgresor, till lämpliga skidorter i Sverige.

## 2.12 Skogsmulle, skogens värld och Vildmarksäventyr

*”Skogsmulle och skogens värld” är en verksamhet för de yngre barnen: Öppna Skogsgläntan (0–2 år), Skogsknopp (2–3 år), Skogsknytte (3–4 år), Skogsmulle (5–7 år), Familjemulle, och Skridsko-skola.*

*“Vildmarksäventyr” är Friluftsförbundet verksamhet för barn, ungdomar och unga vuxna: Strövare (7–8 år), Friluf sare (ca 9–13 år), TVM Äventyrsg grupper (ca 14–25 år) och Äventyrliga familjen.*

2025 planerar vi att bredda barn- och ungdomsverksamheten över åldrarna med ny verksamhet inom Öppna Skogsgläntan, och med våra äldsta Friluf sare som går över till TVM till hösten. Vi fortsätter med ett fokus på att rekrytera och utbilda nya ledare för att möta den stora efterfrågan som finns på äventyr för barn- och ungdomar. Vi har också som målsättning att vidareutbilda nuvarande ledare inom närliggande grenar med barnanpassning, till exempel längdskidåkning och parkour.

På eventsidan har vi som målsättning att anordna ett Mullelopp för yngre och ett Äventyrslopp för äldre barn i samband med Friluftsteget 2025.



## 2.13 Vandring (lågland)

Vandringssektionen växer och ett flertal dagsvandringar i den lokala naturen kommer att erbjudas. Andra turer som planeras är bland annat en vintervandring, en vandring med tältövernattning, vandringar med tema, och den uppskattade Ålandsvandringen ”Smaka på Åland”.

## 2.14 Friluftskunskap

Nytt för 2025 är att vi startar en ny gren med arbetsnamn Friluftskunskap där vi kommer hålla fler av våra uppskattade äventyr kring kris- och hemberedskap inklusive hantering av stormkök med matlagning, denna typ av äventyr kallas Krisvis inom Friluftetsfrämjandet och inom detta område finns ett samarbete med MSB som bidrar med finansiella medel så att vi kan hålla äventyren utan kostnad för både medlemmar och icke-medlemmar. Detta med syfte att hjälpa till att öka krisberedskapen och medvetenheten i samhället.

Vi ska även hålla äventyr inom generell friluftskunskap med syfte att lära ut bland annat hantering av eld, yxa och kniv, Allemansrätten, tillverkning av trefötter, vindskydd med mera.

## 3. Inspiration till allmänheten / kommunikation

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

- 1) ha grundläggande kunskap om Friluftetsfrämjandet
- 2) känna att Friluftetsfrämjandet är välkommande och har verksamhet som passar dem
- 3) bli medlem
- 4) delta i verksamheten

8 % av allmänheten uppgav år 2021 att de inspireras till friluftsliv av Friluftetsfrämjandet. Målet i Strategi 2030 är att det ska öka till 15 % år 2024, och sedan till 25 % år 2030.

### 3.1 Prioriteringar 2025

Friluftsförbundet Österåker ska 2025 prioritera att

- Arbeta med redaktionella medier ("press"), i syfte att få lokala/regionala redaktionella medier att skriva om vår verksamhet
- Arbeta med sociala medier (främst Facebook och Instagram), genom att ha aktiva konton med bilder, texter och filmer från vår verksamhet
- Tydligt profilera vår föreningslokal "Slussvaktarbostaden" samt ledare med Friluftsförbundets logotyp

*Dessa prioriteringar ovan är i linje med lokalavdelningens roll i förverkligandet av Strategi 2030 samt den 3-åriga verksamhetsplanen.*

Friluftsförbundet Österåker ska 2025 även prioritera att

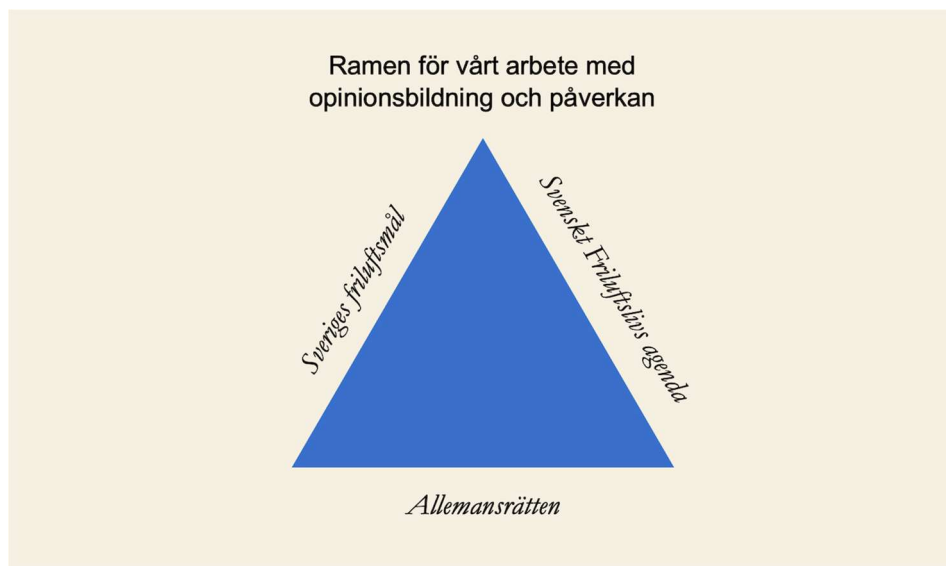
- säkerställa att lokalavdelningens alla äventyr/aktiviteter publiceras på Friluftsförbundets webbplats (i den s.k. Äventyrshanteraren), samt att informationen är tydlig och inbjudande
- säkerställa att informationen om lokalavdelningens olika äventyr/aktiviteter sprids till medlemmar och potentiella medlemmar (friluftsförbundets allmänhet), exempelvis genom mail, nyhetsbrev, sociala medier och lokalmedia
- säkerställa att informationen om lokalavdelningen på Friluftsförbundets webbplats är komplett och uppdaterad
- säkerställa att informationen om lokalavdelningens förtroendevalda och ledare i medlemsregistret är komplett och uppdaterad
- uppmuntra alla ledare att använda ett blått profilplagg i samband med att de leder äventyr/aktiviteter
- säkerställa att ledarna är varma, öppna och välkomnande mot målgruppen, samt strävar efter att äventyr/aktiviteter ska vara roliga, trygga och lärorika, för alla deltagare
- delta i riksorganisationens kampanj "Bli ledare", genom att informera riksorganisationen om inom vilka grenar lokalavdelningen aktivt söker fler ledare, samt genom att direkt kontakta och inom kort träffa samtliga intresseanmälningar

- delta i riksorganisationens kampanj ”Bli medlem” genom att sprida kampanjmaterialet
- kontakta lokalmedia i samband med intressant verksamhet för att fråga om de är intresserade att göra ett reportage
- delta på något lokalt event årligen (till exempel marknadsdagar eller en föreningarnas dag), i syfte att träffa potentiella medlemmar

### 3.2 Opinionsbildning och påverkan

Vi definierar och avgränsar arbetet med opinionsbildning och påverkan till att genom dialog med beslutsfattare främja en samhällsutveckling som gynnar våra prioriteringar. Det är genom denna dialog som vi bidrar med vår kunskap som underlag till beslutsfattare för kloka beslut.

Ramen för vårt arbete med opinionsbildning och påverkan är en triangel med följande sidor: Sveriges friluftsmål, Svenskt Friluftslivs agenda och Allemansrätten.



För att främja en samhällsutveckling som gynnar våra prioriteringar ska lokalavdelningen 2025:

- Fortsätta att delta på Österåkers Miljö- och klimatråd
- Fortsätta delta i Idrotts- och Friluftsansen i Österåker
- Att när tillfälle ges vara med och påverka kommunens utveckling i en riktning som främjar vår strategi

## 4. Digitalisering

### Prioriteringar 2025

Alla ledare och förtroendevalda inom Friluftetsfrämjandet har rätt till en Office 365-licens, och därmed möjligheten att använda stora delar av Officepaketet online. Dessutom har du tillgång till Storyalsportalen som innehåller video-utbildningar för användande av de olika verktygen inom Officepaketet.

För vår lokalavdelning innebär detta kraftfulla möjligheter att jobba tillsammans digitalt och effektivt i Microsoft Teams: med videomöten, gemensamt filbibliotek, gemensamma att-göra-listor, chattar samt appar och program som Excel och Powerpoint, med mera.

Friluftetsfrämjandet Lokalavdelningen ska 2025:

- Säkerställ att alla i styrelsen är korrekt registrerade i vårt medlemsregister
- Säkerställ att alla i styrelsen har ett Office 365 konto
- Säkerställ att styrelsen fortsätter att använda Sharepointgrupp eller liknande för att dokumentera det arbete som görs
- Säkerställ att det skapas en Sharepointgrupp eller liknande för samtliga ledare där viktig information ska delas

## 5. Organisation

### 5.1 Årsmöte

Årsmötet för 2026 ska hållas inom ramarna för angiven tid i Friluftetsfrämjandets stadgar. Samtliga medlemmar ska bli inbjudna via e-mail. Anmälan till årsmötet sker via Äventyrshanteraren och samtliga anmälda bjuds på fika.

### 5.2 Styrelsen

Styrelsen ska strategiskt leda, driva och utveckla lokalavdelningen. Styrelsen skall verka i enlighet med Friluftetsfrämjandets stadgar. Styrelsen genomför

möten minst en gång i kvartalet. Under året genomförs även ett till två strategimöten.

Styrelsen ska dessutom utse (utöver de poster som utses av årsmötet) utse ansvar för följande områden: hemsidan, Sharepointlösning för delade dokument (eller liknande), inboxen på vår gruppmail och eventkommitté.

### **5.3 Valberedningen**

Valberedningens arbete är centralt för den demokratiska styrningen av lokalavdelningen, främst genom ansvaret att föreslå ledamöter till styrelsen samt revisorer. Valberedning bör bestå av minst två personer varav en person väljs varje år. Vid mindre lokalavdelningar kan färre personer ingå i valberedningen.

Lokalavdelningen ska 2024 säkerställa att ledamöterna i valberedningen erbjuds en utbildning i hur en valberedning bör arbeta.

### **5.4 Administration**

Det krävs en hel del administration för att sköta en lokalavdelning inom Friluftetsfrämjandet. Här beskrivs kortfattat vad lokalavdelningens administration ska fokusera på 2025:

- Säkerställa att Sharepointlösning (för delning av dokumentation) med tydligt utsedd ansvarig person skapas och att rutiner för denna dokumentdelning tas fram (namngivning av mappar, dokument etc.)  
Målgrupp: samtliga ledare i Friluftetsfrämjandet Österåker.



## 6. Finansiering

Friluftsförbundet Lokalavdelningen finansieras av medlemsavgifter, projektmedel, övriga bidrag och gåvor, samt egna intäkter. Syftet med ekonomin är att bidra med förutsättningar till en hållbar utveckling av vår verksamhet.

### **Prioriteringar 2025**

2025 vill vi utveckla arbetet med deltagaravgifter, i syfte att säkerställa att deltagaravgifterna skapar ett litet överskott så att kostnader för till exempel material, ledarnas utbildning och fortbildning samt profilplagg täcks.

Vi ansöker om bidrag från Österåkers kommun eller andra organisationer eller staten när tillfälle ges.

## 7. Externa forum

Friluftsförbundet Österåker är representerat i ett flertal externa forum såsom till exempel Idrotts- och Friluftsförbundet i Österåker och kommunens Miljö och Klimatråd.