



# Årsberetning 2020

---

## Friskis&Svettis Tønsberg

### Styret

Styret har bestått av:

Rolle	Navn	Ansvarsområde
Leder	Terje Nundal	Økonomi
Nestleder		
Styremedlem	Anette H. Loennechen	Lederansvarlig
Styremedlem	Torunn Thuve	Kommunikasjon
Styremedlem	Rose-Marie Kolstad	Vertsansvarlig
Styremedlem	Inger Fredriksen	Utdanningsansvarlig
Styremedlem	Arne Eckroll	
Varamedlem		

Ingeborg Aase Thoresen fratrådte som leder 8. desember etter eget ønske. Terje Nundal hadde vervet som nestleder, og trådte inn som leder. Vervet som nestleder er ikke besatt etter 8. desember. Arne Eckroll var varamedlem og trådte inn som styremedlem.

Styret har avholdt 10 styremøter etter årsmøte 2019 som ble avholdt som skriftlig årsmøte i april 2020.

### Covid-19

2020 ble på mange måter et spesielt år også for vår forening. 12. mars 2020 ble det innført omfattende tiltak som medførte at vi ikke kunne gjennomføre våre treninger innendørs for en lengre periode. Styret har i samarbeid med funksjonærgruppen jobbet aktivt for å kunne tilby alternative treningsformer som ivaretar krav til smittevern.

Vi har tilpasset våre timer i henhold til krav om smittevern, holdt 2-3 meter avstand i timer i sal og redusert kapasitet på spinning. I tillegg har det vært en betydelig innsats for å rengjøre og sprite gulv og kontaktflater mellom timene.

Vi har gjennomført alternative treningsformer utendørs som gågrupper, sykkelgrupper og utefys. I tillegg har streamede timer og online trening kommet som nye tilbud.

Vi hadde en nedgang i antall medlemmer i 2020, men som følge av reduserte kostnader fikk vi et overskudd på kr. 68 286. Men vi ser at med en pandemi som ikke på noen måter er under kontroll, er det en stor sannsynlighet for at vi får en større negativ effekt i 2021.



Styret vil sammen med funksjonærgruppen jobbe aktivt for å tilby alternative treningsformer og se på tiltak for å få en god oppstart av høstsemesteret. Aktiv markedsføring og kampanjer blir viktig for å få våre mosjonister tilbake på trening.

## Aktiviteter gjennomført/organisert av styret:

Styret har hatt ansvar for og gjennomført følgende aktiviteter det siste året:

- Forum arrangeres normalt i februar, men er i år utsatt til 17. april i håp om at det vil bli mulig med fysisk møte.
- Årsmøte i Friskis&Svettis Tønsberg ble gjennomført som et skriftlig årsmøte med svarfrist 30. april 2020.
- Kick-off ble arrangert lørdag 22. august 2020.
- Det har ikke vært mulig å gjennomføre eventer som Friskisdagen og happy-hour i 2020.
- Trening på Revetal ble avvirket våren 2020 i forbindelse med nedstengning som følge av covid-19. Foreningen har ikke hatt tilstrekkelige ressurser til å videreføre dette tilbud som følge av ekstra belastning med oppfølging av smitteverntiltak og alternative treningsformer.
- Trening på Greveskogen videregående skole ble også avvirket våren 2020 av samme årsak.
- Strategiplan ble vedtatt februar 2019. Styret har jobbet med en revidering av denne, men som følge av ytterligere nedstengning og konsekvenser av pandemien, vil dette bli et viktig tema på Forum 2021.

## Økonomi

Foreningen hadde i 2020 totale driftsinntekter på 956 433,96 og totale driftskostnader på 924 151,49. Netto finansinntekter ble på kr 36 003,12. Årsresultatet i 2020 ble dermed på kr 68 285,59. Resultatet tilføres vår egenkapital som ved utgangen av 2020 var på kr 1 868 152,14.

Av ekstraordinære poster i årets regnskap kan nevnes:

Reduserte kostnader grunnet Corona og lavt aktivitetsnivå:

- Leie Færder kr 115 000 mot budsjettet kr 180 000
- Leie Greveskogen kr 0 mot budsjettet kr 31200
- Revetal avsluttet leieforhold: kr 8022 mot budsjettet kr 37440
- Utstyr: kr 6605,91 mot budsjettet kr 25 000
- Utdanning: kr 6596,79 mot budsjettet kr 101 450

Med reduserte kostnader har foreningen altså et overskudd i 2020 og dermed styrket egenkapital, men styret påpeker at medlemsfracfallet og dermed tapte inntekter først og fremst treffer foreningen i 2021.



## Organisering

Foreningens virksomhet styres av styret og daglig leder, og utøves av alle funksjonærer. Utover våre prosjekter, og i tillegg til styret og årsmøtevalgte funksjoner, har følgende grupper og enkeltpersoner hatt særskilte oppdrag for foreningen i 2020:

- Lederrekrutteringsgruppe bestående av Anette Loennechen (styrerepresentant), Espen Granlund, Randi S. Ruud og Maya Skar
- Vertsrekrutteringsgruppe bestående av Rose-Marie Kolstad (styrerepresentant) Inger Merete Dokken (leder av gruppen), Arnhild Steinsland og Robert Jacobsen.
- Oppfølgergruppe bestående av Ingeborg Aase Thoresen, Randi S. Ruud, Trine Tenvik, Cathrin Janås, Terje Nundal og Espen Granlund.
- Timeplangruppe bestående av Anette Loennechen (styrerepresentant), Terje Nundal, Trine Tenvik, Jon Arne Trollvik,
- Bilde- og videogruppe bestående av Torunn Thuve (styreansvarlig) Anette H. Loennechen, Arnhild Steinsland, Maryann Rosenhave og Kristin Bækkevold.
- Markedsføringsgruppe – Torunn Thuve (styreansvarlig) og Lill Granlund
- Spinningansvarlig – Jon Arne Trollvik.
- Kontaktperson Røris – Lill Granlund.
- Vedlikeholdsansvarlig spinning og alt-mulig-mann Robert Jacobsen.

## Revisor

Revisorer for regnskapsåret har vært Tone Grane og Tone Klausen Borge.

## Valgkomite

Valgkomiteen har bestått av Kai Thoresen (leder), Jon Arne Trollvik og Marit Holter. Varamedlem har vært Bettina Dudas.

## Administrasjon

- Lill Granlund hadde et engasjement som daglig leder i perioden januar-juni.
- Bjørn Erik Skjelbred ble ansatt som ny daglig leder i 50% stilling fra 1. juli 2020. Det er utarbeidet stillingsbeskrivelse for stillingen.





## Medlemsutvikling og –statistikk

Ved utgangen av 2020 hadde foreningen 513 medlemmer, en nedgang fra 591 i 2019.

Medlemskap	Kvinner	Menn
13 - 19 år	11	0
20 - 24 år	6	0
25 - 29 år	5	1
30 - 39 år	28	1
40 - 59 år	246	40
60 år ->	137	38
<b>Totalt</b>	<b>433</b>	<b>80</b>

Herav 9 medlemskap Enkeljympha/tilrettelagt trening

Totalt ble det solgt 441 treningskort av ulike typer. Se note 8 i årsregnskapet for fordeling mellom de ulike korttypene.

Bevegelsen i medlemsmassen har vært som følger:

- Antall nye medlemmer: 127
- Antall mistede medlemmer fra 2019: 206

## Samarbeidspartnere

Det er signert leieavtale med Vestfold og Telemark Fylkeskommune, Færder videregående skole, for leie av gymsal. Kontrakten løper til 31. desember 2022 med opsjon på ytterligere to år.

Halleie av Revetalhallen er avsluttet, som følge av avsluttet treningstilbud her.

Foreningen har gitt Vestfold og Telemark Fylkeskommune beskjed om at vi ikke kommer til å benytte idrettshall på Greveskogen som treningsarena. Vi opprettholder kontakten om behovet vårt for treningslokasjoner skulle endre seg. Vi har samarbeidsavtale med Sport1 Tolvsrød som gir 20 prosent rabatt på ordinære priser for medlemmer og funksjonærer på kjøp av alt sportsutstyr.

## Vertsstatus

- Det er i alt 22 aktive verter, 2 i permisjon pga Corona og 2 vikar verter.
- Det er i løpet av året rekruttert 4 nye verter. En av vertene er en tidligere vert som har vært vikar. En vert har også vært med tidligere.
- Enkeljympha vert har permisjon, og det har ikke vært enkeljympha time siden nedstengning i mars.
- Det er avholdt 1 vertsmøte 02.12.2020, med 11 stykker tilstede.
- Teamoppfølging av treningsledere og vert har ikke vært gjennomført i 2020.
- Det vil ikke være behov for noen nye verter med det første, men det rekrutteres etter behov.
- Egen vertsrekrutteringsgruppe består av tre verter og 1 treningsleder.





- Det har vært et krevende år med Corona tiltak, men det er en fantastisk verts gjeng som har stått på. De har vasket hallen før og etter trening, tapet hallen før trening og tatt av tape etter trening, registrert medlemmer, passet på at alle forholder seg til tiltak og regler osv - for en fantastisk innsats alle sammen har gjort.
- Endringene som er gjort i timeplan er å sette på flere verter på første timen som hallen må vaskes før trening.

## Treningsledere

- Det er 17 aktive treningsledere og 1 leder i permisjon (høst).
- Det er gjennomført ledersamlinger i februar og november
- Og vi har tilbudt trening i 43 og en halv uke, inne, ute og på livestream i koronaåret 2020.
- I slutten av året ble det gjennomført 2 eksamener i spinning som ga oss nye spinningledere til oppstart neste år, sånn at vi kunne øke kapasiteten.
- Det er en fantastisk gruppe som har omstilt seg på korte varsler og tilbudt treninger, funnet løsninger og som er opptatt av å drive på videre i håp om mer normale tider igjen.
- Det er ikke holdt Enkeljympa time siden nedstengningen i mars. Kapasiteten i gruppa er ikke i henhold til hva som er nødvendig for å få til en trygg og smittesikker trening for alle.

## Røris/Minirøris

Det er ikke avholdt kurs i Røris. Alle arrangement hvor det tidligere har vært naturlig å vise frem Røris og Minirøris har blitt avlyst.

## Trening på Greveskogen

Greveskogen er lagt på is grunnet kapasitet.

## Treninger/gymtimer på videregående skoler i området

Det er ikke holdt treninger i gymtimer eller fagdager i perioden.

## Tilrettelagt trening

- Frem til nedstenging i mars hadde Enkeljympa 1 time pr uke men det er ikke gjennomført time siden nedstengningen for denne gruppen. Kapasiteten i gruppa er ikke i henhold til det som er nødvendig for å få til en trygg og smittesikker trening for alle.
- Stasjon Basis har holdt time gjennom hele året med unntak av de ukene hvor salen inne har vært stengt. Timen er åpen for alle men først og fremst et tilbud til personer med funksjonsnedsettelse.
- Gjennomføring av spesielle markedsføringstiltak for disse timene er satt på hold grunnet situasjonen men vi kunne ønske oss flere mosjonister fra målgruppen.



## Utdanning

Det er én leder som har tatt Ettan. Trenerkapasiteten har vært god, men vi ser at vi blir mer og mer sårbare og har behov for å rekruttere nye treningsledere. Dette er krevende i den situasjonen vi er i med pandemi og hvor også det er usikkerhet i forhold til hva som blir tilbudt av utdanning.

Med resultater fra spørreundersøkelser til både funksjonærer og medlemmer i 2018, innspill fra FS Norge og arbeid med revidert strategidokument, er det identifisert mange interessante og viktige behov som vil medføre endringer i treningstilbudet vårt på kort og lang sikt. Målet er å ha et så interessant og konkurransedyktig tilbud at medlemsmassen øker mot det som er nedfelt i strategien for foreningen. Vi går derfor inn en periode med spennende utfordringer og behov for både nye ledere og videreutdanning av ledere.

Det er anskaffet konseptpass for Core flex.

## Oppfølging (tidligere LOF)

Friskis&Svettis har som mål at alle treningstimer skal ha en oppfølging i løpet av året. Målet med oppfølgingen er å sikre trivsel og kvalitet på våre treninger. Alle funksjonærene skal føle seg trygge i sin rolle, bli sett og få veiledning.

Det er ikke gjennomført oppfølging i 2020. Året har vært preget av redusert treningstilbud, nye treningsformer utendørs og tilpassede timer innendørs for å ivareta regler om smittevern. Det har hele tiden vært stort fokus på kvalitet i våre timer, og at vi til enhver tid forholder oss til smittevern slik at våre mosjonister opplever det som trygt å trene hos oss.

Ordinær oppfølging vil bli et viktig fokus når vi igjen kan videreføre våre ordinære timer.

## Markedsføring/kommunikasjon

Vi har fortsatt strategien med fokus på digitale kanaler og sosiale medier. Facebook og Instagram har hatt ukentlige innlegg gjennom hele året. I tillegg har vi brukt nyhetsbrev, og ved enkelte kampanjer/arrangementer brukt tradisjonelle flyers som støttekanal.

Ved oppstarten 2020 ble det delt ut 500 brosjyrer med «gullbillett» i nærområdet på Revetal i tillegg ble et lite antall lagt igjen hos Sport1 på Revetal til utdeling. Vi har hatt utskrift av treningstimeplan tilgjengelig for medlemmene ved oppstarten i januar og august.

I forbindelse med markedsaktivitetene har vi også laget egne kommunikasjonsplaner for eksternt og intern kommunikasjon.

**Facebook:** Vi har vært svært aktive på Facebook og har i 2020 lagt ut 184 innlegg (103 i 2019) på foreningens hovedside.

Joggegruppa administrerer i tillegg en egen gruppe på Facebook. Gruppen har 108 medlemmer (en økning på 21 fra 2019) og har i løpet av 2020 hatt 47 innlegg.

Disse kanalene har vært brukt til informasjon, inspirasjon, markedsføring og til å fokusere på prosjektaktivitetene gjennom å opprette egne arrangementer. Enkelte innlegg har vi også fremmet (betalt annonsering) med gode resultater. Engasjementet gjennom likerklipp, kommentarer og





delinger har stort sett vært bra, og vi har pr. 31. desember 2020 1.645 følgere på FB-siden vår (en økning på 136 fra 2019).

**Instagram:** Vi har også hatt et svært aktivt år på Instagram og lagt ut i alt 127 innlegg (122 i 2019). Dette er først og fremst inspirasjonsinnlegg fra treningene våre i tillegg til markedsføring av enkelttimer og egne arrangementer. Instagram hadde 457 følgere pr. 31.12. 2020 (en økning på 79 fra 2019)

**F&S nettside:** Nettsiden ble lansert 25. september 2018 og den blir oppdatert og jobbet godt med. I løpet av året har vi fått vist fram treningsformer, treningssteder, temasider, prislister, medlemsinformasjon og nyheter på en god måte. Vi har laget 37 nyhets- og informasjonsaker i 2020. Disse ble delt på vår FB-side.

Mosjonistene våre bruker nettsiden vår aktivt. Vi har per i dag ca. 60 aktive sider på nettstedet vårt.

**Nyhetsbrev:** Vi har også brukt nyhetsbrev som støttekanal, i alt 7 nyhetsbrev ble sendt ut i 2020. I nyhetsbrevene lenker vi også til artiklene på nettsiden vår. Analysen viser at det er en del som klikker seg inn på disse artiklene. Foreningen har benyttet en privat konto for opprettelse og utsendelse av nyhetsbrev. I år har vi derimot registrert egen konto i Mailchimp for opprettelse og utsendelse av nyhetsbrev. Nyhetsbrev sendes ut pr. mail og det er pr. 31.12.2020 registrert 1.073 mottakere (1.047 i 2019).

**E-post:** Vi har i tillegg til kanalene ovenfor sendt ut e-post om treningstilbud og priser til de som har hatt prøvetimer, deltatt på sommertreningen eller ikke fornyet medlemskapet.

Det sendes også ut melding via e-post til påmeldte til trening i app dersom forandring i annonserte timer.

**Internkommunikasjon:** Vi har brukt vår lukkede gruppe på FB i den daglige dialogen oss funksjonærer i mellom, og i mindre grad brukt e-post. I tillegg til funksjonærgruppen har vi også egen FB-gruppe for vertene og Messenger-gruppe for treningsledere. Dette fungerer bra.

**Bilde og film:** Vår bilde- og videogruppe markedsfører og viser frem foreningen og treningene våre ved bruk av bilder og film i sosiale medier. Foreningen har i 2020 inngått avtale med Bear Town Media for å lage filmer for foreningen. En film om våre smittevernrutiner i treningssal ble ferdigstilt og benyttet to ganger på Facebook. Samarbeidet med Bear Town Media vil fortsette utover i 2021.

Vi bruker Flickr-kontoen som vårt interne bilde- og filmarkiv.

**Friskis i media:** Ved åpne arrangementer og sommertreninger har vi benyttet Tønsbergs Blads arrangementskalender til markedsføring. Sommertreningen ble annonsert hver uke i treningsperioden i «Hva skjer» i Tønsbergs blad både i papirutgave og nettside.

Sommertreningen ble også markedsført på Visit Vestfold sin arrangementskalender.

**Annet:**

2 stk. plakater størrelse A1 montert på stålplate til bruk ved inngang Færder ble kjøp inn.



## Markedsaktiviteter sosiale medier

Januar	Nettside	Prøv gratis i 2 uker
	Nettside	Motivasjonsforedrag og trening
	Facebook hovedside	20 innlegg , av disse ble 3 fremmet.
	Facebook joggegruppe	4 innlegg
	Instagram	11 poster på egen side
Februar	Nettside	Happy Hour 27. februar
	Nettside	Spinning – endring av booking regler
	Nettside	Årsmøte utsatt inntil videre
	Nettside	Bli med på spinning konkurransen
	Nettside	Vil du bli instruktør?
	Nettside	Vi søker daglig leder
	Facebook hovedside	13 innlegg, av disse ble 1 fremmet.
	Facebook joggegruppe	4 innlegg
	Instagram	13 poster på egen side
Mars	Nettside	Informasjon vedr. coronaviruset
	Nettside	Vi avlyser alle treninger inntil videre
	Nettside	Vil du bli vert?
	Nettside	Onlinetrening fra Sverige
	Nettside	11 tips til en lettere løpetur
	Facebook hovedside	17 innlegg, av disse ble 1 fremmet
	Facebook joggegruppe	5 innlegg
	Instagram	4 poster på egen side
April	Nettside	Når du ikke kan komme til Friskis, kommer Friskis til deg
	Nettside	Vi starter løpegruppe, sykkelgruppe, gågruppe og live-stream trening
	Nettside	Live-stream treninger
	Nettside	Inspirasjon til hjemmetrening
	Nettside	Velkommen til et annerledes årsmøte i en annerledes tid
	Nettside	Koronasituasjonen og konsekvenser for foreningen og deg som medlem





	Facebook hovedside	29 innlegg
	Facebook joggegruppe	7 innlegg
	Instagram	15 poster på egen side
Mai	Nettside	Utetrening på Rosanes og Skallevold
	Nettside	App for booking
	Facebook hovedside	14 innlegg
	Facebook joggegruppe	5 innlegg
	Instagram	23 poster på egen side
Juni	Nettside	Gratis utetrening på skallevold og Rosanes i sommer
	Nettside	Høsttilbud
	Facebook hovedside	8 innlegg, av disse ble 1 fremmet.
	Facebook joggegruppe	3 innlegg
	Instagram	11 poster på egen side
Juli	Nettside	Oppdatert nyhet
	Facebook hovedside	11 poster
	Facebook joggegruppe	0 innlegg
	Instagram	2 poster på egen side
August	Nettside	Høsttilbud
	Nettside	Treningshøst
	Nettside	Skiftet Herobilde/toppbilde med undertekst og link
	Nettside	Viktige smitteverntiltak
	Nettside	Prøv oss gratis to uker
	Facebook hovedside	15 innlegg, av disse ble 2 fremmet.
	Facebook joggegruppe	2 innlegg
	Instagram	5 poster på egen side
September	Nettside	Enkeljympa avlyst inntil videre
	Nettside	Oppdatert informasjon vedr. treningstilbud
	Facebook hovedside	11 innlegg



	Facebook joggegruppe	5 innlegg
	Instagram	9 poster på egen side
Oktober	Nettside	Byttet toppsidebilde – Tren ut året for kr 150
	Nettside	Nyhets sak – tren med oss ut året for kun kr 150
	Facebook hovedside	16 innlegg, av disse ble 1 fremmet.
	Facebook joggegruppe	4 innlegg
	Instagram	13 poster på egen side
November	Nettside	Færder stenger for all trening i 4 uker
	Nettside	Vi er i gang igjen
	Facebook hovedside	18 innlegg
	Facebook joggegruppe	5 innlegg
	Instagram	11 poster på egen side
Desember	Nettside	Byttet nettsidebanner – julehilsen
	Nettside	Romjultrening med Friskis
	Facebook hovedside	12 innlegg
	Facebook joggegruppe	3 innlegg
	Instagram	10 poster på egen side

Tønsberg, 15. mars 2021

Terje Nundal

Anette Loennechen

Torunn Thuve

Rose Kolstad

Arne Eckroll

Inger Fredriksen



# Friskis&Svettis Tønsberg

## Resultatregnskap 2020

	Regnskap 2020	Budsjett 2020	Regnskap 2019	Note
<b>Inntekter</b>				
Medlemskontigent	76 950	99 000	59 100	
Treningsavgift	751 940	903 830	805 710	10
Inntekt Røris	-	6 000	-	
Tilskudd	123 714	88 000	79 380	1
Annen driftsrelatert inntekt	3 830	-	-	
<b>Sum driftsinntekter</b>	<b>956 434</b>	<b>1 096 830</b>	<b>944 190</b>	
<b>Lønnskostnader</b>				
Lønn til ansatte	267 546	276 291	125 328	
Feriepenger	31 968	33 155	15 040	
Styrehonorar	-	4 000	-	
Arbeidsgiveravgift	38 629	43 632	18 384	
Møter, konferanser og gaver mm	127 392	128 550	45 795	2
Utdanning/kurs	6 597	101 450	40 016	
<b>Sum lønnskostnader</b>	<b>472 132</b>	<b>587 078</b>	<b>244 563</b>	
<b>Andre driftskostnader</b>				
Leie av lokaler	130 462	255 940	246 653	3
Kjøp av utstyr	14 606	40 700	47 552	4
Driftsmateriell/rekvisita/data	24 020	18 100	38 171	
Klær/sko funksjonærer	72 382	73 800	45 409	
Datakostnader - lisenser	34 037	25 990	19 683	5
Utgifter Røris/Enkeljympa	-	16 000	703	
Telefon/data kostnader	4 215	12 000	2 908	
Markedsføring	28 638	39 000	26 759	
Giveaways/premier	4 398	29 000	28 902	
Beverting/div. prosjekter	360	42 500	16 584	
Gjestetrenere	-	3 000	2 000	
Arrangementer medlemmer	19 795	-	-	
Marked/Fond F&S Norge/Riks	76 950	99 000	61 255	
Forsikring	12 337	12 000	11 468	
Styremøter	6 313	12 200	8 703	
Generalforsamling/årsmøte	-	3 000	1 601	
Bank og kortgebyrer	3 562	3 600	4 575	
Omkostninger nettbetaling	9 474	10 028	8 425	
Tono avgift	10 372	6 500	4 466	
Andre kostnader	101	-	1 145	
<b>Sum andre driftskostnader</b>	<b>452 019</b>	<b>702 358</b>	<b>576 963</b>	
<b>Driftsresultat</b>	<b>32 282</b>	<b>-192 607</b>	<b>122 664</b>	
<b>Finansinntekter og kostn.</b>				
Renteinntekter bank	37 093	38 000	38 253	
Annen rentekostnad	-1 090	-	-73	
<b>Sum Finansinntekter og kostn.</b>	<b>36 003</b>	<b>38 000</b>	<b>38 180</b>	
<b>Resultat</b>	<b>68 286</b>	<b>-154 607</b>	<b>160 844</b>	

# Friskis&Svettis Tønsberg

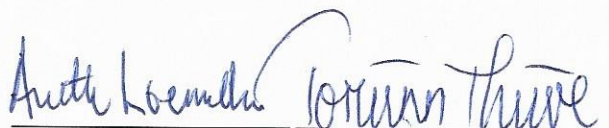
Balanse pr. 31. desember 2020

	31.12.2020	31.12.2019	Note
<b>Eiendeler</b>			
Fordringer	31 064,19	49 297,73	6
Bankinnskudd	537 252,88	402 363,02	
Fastrenteinnskudd Pareto	1 669 892,20	1 635 200,00	
<b>Sum Eiendeler</b>	<b><u>2 238 209,27</u></b>	<b><u>2 086 860,75</u></b>	
<b>Egenkapital og gjeld</b>			
Egenkapital	1 799 866,55	1 799 866,55	
Årsresultat	68 285,59	0,00	
<b>Sum egenkapital</b>	<b><u>1 868 152,14</u></b>	<b><u>1 799 866,55</u></b>	
Andre avsetninger for forpliktelser	91 430,50	91 430,50	7
Leverandørgjeld	90 629,43	37 251,94	
Avsetning feriepenger, skatt, aga	52 562,32	29 562,12	8
Forsk.bet medlemsinntekt	58 610,00	61 970,00	
Annen kortsiktig gjeld	76 824,88	66 779,64	9
<b>Sum Gjeld</b>	<b><u>370 057,13</u></b>	<b><u>286 994,20</u></b>	
<b>Sum egenkapital og gjeld</b>	<b><u>2 238 209,27</u></b>	<b><u>2 086 860,75</u></b>	

Tønsberg, 15 mars 2021



Terje Nundal  
Styreleder



Anette Loennechen  
Styremedlem

Torunn Thuve  
Styremedlem

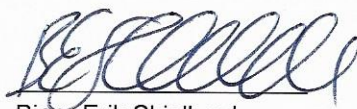


Rose Marie B. Kolstad  
Styremedlem



Arne Eckroll  
Styremedlem

Inger-Fredriksen  
Styremedlem



Bjørn Erik Skjelbred  
Daglig leder



# Friskis&Svettis Tønsberg

Noter pr 31. desember 2020

## NOTE

	Faktisk	Budsjett	Avvik
<b>1 Tilskudd</b>			
Grasrotmidler	4 894,96	8 000,00	- 3 105,04
Mva kompensasjon fra Norges Idr.forbund	52 873,00	35 000,00	17 873,00
Tilskudd fra Tønsberg kommune	3 982,00	-	3 982,00
Lokale akt midler 1 og 2 2020 NIF	12 914,00	10 000,00	2 914,00
Midler fra 2017 ovf fra balansen		20 000,00	- 20 000,00
Post 2 og 3 midler	10 000,00	15 000,00	- 5 000,00
Tilskudd Friskis Norge foredrag Hjelle	10 000,00		10 000,00
Etterbetalt tilskudd NIF 2019, barn, unge funk hemmede	19 050,00		19 050,00
Tilskudd Færder Kommune	10 000,00		10 000,00
	<u>123 713,96</u>	<u>88 000,00</u>	<u>35 713,96</u>
<b>2 Møter, konferanser og gaver mm</b>			
Forum	2 872,10	5 000,00	2 127,90
Kick Off	37 562,80	25 000,00	-12 562,80
Annet	11 057,11	10 500,00	-557,11
Friskisdagen 2020	75 900,00	78 550,00	2 650,00
Årsmøte		4 500,00	4 500,00
Opp-tur Konteranse		5 000,00	5 000,00
	<u>127 392,01</u>	<u>128 550,00</u>	<u>1 157,99</u>
<b>3 Leie av lokaler</b>			
Halleie Færder vgs	115 000,00	180 000,00	65 000,00
Halleie Revetal	8 022,00	37 440,00	29 418,00
Leie Greveskogen	-	31 200,00	31 200,00
Lagerbodleie	6 000,00	6 000,00	-
Leie postboks	1 440,00	1 300,00	- 140,00
	<u>130 462,00</u>	<u>255 940,00</u>	<u>125 478,00</u>
<b>4 Kjøp av utstyr</b>			
Strikker til st.trening og div til rengjøring spinning og yoga	6 605,91	25 000,00	18 394,09
Musikk/utstyr funksjonærer	8 000,00	15 700,00	7 700,00
	<u>14 605,91</u>	<u>40 700,00</u>	<u>26 094,09</u>
<b>5 Datakostnader - lisenser</b>			
Basecamp - samhandling styre	2 282,49		
Visma/Tripletex - regnskap	8 510,00		
Flickr - bilder	565,63		
Profit/Pastell data - medlemssystem	14 311,22		
Zoom - Streamtrening og møter	3 885,51		
Mailchimp - nyhetsbrev	3 258,35		
Diverse datakostnader	1 224,00	25 990,00	
	<u>34 037,20</u>	<u>25 990,00</u>	<u>-8 047,20</u>
<b>6 Fordringer</b>	<b>31.12.2020</b>		
Påløpt renteinntekt, Pareto fastrente	23 185,35		
Innbetalinger Bambora ikke mottatt ved årsskiftet	6 878,84		
Depositum postboks	1 000,00		
	<u>31 064,19</u>		
<b>7 Andre avsetninger for forpliktelser</b>	<b>01.01.2020</b>	<b>Endring</b>	<b>31.12.2020</b>
Post 2 - Tilpasset trening	17 216,50	0,00	17 216,50
Post 2 - Utv. Orienterede ungd.m.	19 990,00	0,00	19 990,00
Post 3 - Aktivitetsutvikling	41 238,00	0,00	41 238,00
Post 3 - Enkeljympa	11 986,00	0,00	11 986,00
Post 3 - Ungprosjekt	1 000,00	0,00	1 000,00
	<u>91 430,50</u>	<u>0,00</u>	<u>91 430,50</u>

<b>8</b>	<b>Avsetning feriepenger, skatt, aga</b>	<b>31.12.2020</b>
	Forskuddstrekk	9 370,00
	Skyldig arbeidsgiveravgift	6 408,90
	Påløpt arbeidsgiveravgift feriepenger	6 111,42
	Skyldige feriepenger	30 672,00
		<u>52 562,32</u>

<b>9</b>	<b>2990 - Annen kortsiktig gjeld</b>	<b>01.01.2020</b>	<b>Endring</b>	<b>31.12.2020</b>	
	Avsetning F&S Norge - kontingent (37NOK)	20 094,00	-2 652,00	17 442,00	kr 37 x 513 medlemmer
	Avsetning F&S Riks - kontingent (82 SEK)	42 552,00	273,24	42 825,24	kr 83,48 x 513 medlemmer
	Avsetning kontigenter rest	0,00	10 557,64	10 557,64	
	Reisegodtgjørelse Yoga instruktør	2 539,74	-2 539,74	0,00	
	Avsetning for halleie Revetal 2018	0,00	0,00	0,00	
	Diverse utgifter(ref sko, tørkeruller mv)	1 593,90		0,00	
	Lagerleie - ikke mottatt faktura for 2020	0		6 000,00	
		<u>66 779,64</u>	<u>5 639,14</u>	<u>76 824,88</u>	

<b>10</b>	<b>Treningsavgift / solgte kort</b>	<b>Resultatregnskap</b>			<b>Budsjett</b>	<b>Avvik</b>	
		Antall	Pris	Verdi			
	Årskort	235	2080	488 800	278	578 240	-89 440
	Halvårskort Vår	47	1450	68 150	39	56 550	11 600
	Halvårskort Høst	42	970	40 740	28	27 160	13 580
	Tilpasset trening Årskort	8	660	5 280	28	18 480	-13 200
	Tilpasset trening halvårskort vår	1	390	390	6	2 340	-1 950
	Tilpasset trening halvårskort høst	0	360	0	6	2 160	-2 160
	Årskort ung	6	660	3 960	22	14 520	-10 560
	Halvårskort ung	10	390	3 900	15	5 850	-1 950
	Familie Årskort	23	3650	83 950	28	102 200	-18 250
	Familie Halvår Vår	3	2530	7 590	5	12 650	-5 060
	Familie Halvår Høst	0	1690	0	5	8 450	-8 450
	Klippekort	40	710	28 400	61	43 310	-14 910
	Årskort Revetal	24	800	19 200	23	18 400	800
	Halvårskort Revetal	2	520	1 040	26	13 520	-12 480
	Ung/student vår Revetal	0	390	0	0	0	0
	Korreksjon - feilinnbetalinger			540			540
		<u>441</u>		<u>751 940</u>	<u>570</u>	<u>903 830</u>	<u>-151 890</u>



## Til Årsmøtet i Friskis & Svettis Tønsberg

### UTTALELSE TIL ÅRSREGNSKAP 2020

Vi har revidert årsregnskapet for Friskis & Svettis Tønsberg i henhold til revisjonsbestemmelser for små organisasjonsledd tilknyttet Norges idrettsforbund, kap. 3.

Årsregnskap 2020 viser et overskudd på kr. 68 286.

Opparbeidet Egenkapital utgjør kr. 1 868 152.

Vår oppgave er å foreta nødvendige kontroller slik at regnskapet ikke inneholder vesentlige feil eller mangler.

Vi har utført følgende revisjonshandlinger:

- Verifisert balansepostene
- Kontrollert periodiseringer
- Kontrollert at oppgaveplikten vedr. lønn og skatt er fulgt
- Kontrollert bokføring av inntekter og kostnader mht. dokumentasjon

Det er ikke avdekket vesentlige feil eller mangler i fremlagt årsregnskap.

Regnskap og dokumentasjon er i samsvar med gjeldende regelverk og årsregnskap for 2020 for Friskis & Svettis Tønsberg kan fastsettes.

Tønsberg, 23.02.2021



Tone Grane



Tone Klausen Borge

# Friskis&Svettis Tønsberg

## Budsjett 2021

	Budsjett 2021	Regnskap 2020	Budsjett 2020
<b>Inntekter</b>			
Medlemskontigent	80 250	76 950	99 000
Treningsavgift	747 180	751 940	903 830
Inntekt Røris	6 000	0	6 000
Tilskudd	53 000	123 714	88 000
Andre driftsrelaterte inntekter	0	3 830	0
<b>Sum driftsinntekter</b>	<b>886 430</b>	<b>956 434</b>	<b>1 096 830</b>
<b>Lønnskostnader</b>			
Lønn til ansatte	252 000	267 546	276 291
Feriepenger	30 240	31 968	33 155
Styrehonorar	4 000	0	4 000
Arbeidsgiveravgift	39 796	38 629	43 632
Møter, konferanser og gaver mm	51 000	127 392	128 550
Utdanning/kurs	129 350	6 597	101 450
<b>Sum lønnskostnader</b>	<b>506 386</b>	<b>472 132</b>	<b>587 078</b>
<b>Andre driftskostnader</b>			
Leie av lokaler	187 300	130 462	255 940
Kjøp av utstyr	38 200	14 606	40 700
Driftsmateriell/rekvisita/data	25 600	24 020	18 100
Klær/sko funksjonærer	66 120	72 382	73 800
Datakostnader - lisenser	37 600	34 037	25 990
Utgifter Røris	6 000	0	6 000
Telefon/data kostnader	12 000	4 215	12 000
Markedsføring	42 000	28 638	39 000
Giveaways/premier	26 000	4 398	29 000
Beverting/div. prosjekter	32 900	360	52 500
Gjestetrenere	3 000	0	3 000
Arrangementer medlemmer	0	19 795	0
Marked/Fond F&S Norge/Riks	80 250	76 950	99 000
Forsikring	12 000	12 337	12 000
Styremøter	12 200	6 313	12 200
Generalforsamling/årsmøte	3 000	0	3 000
Bank og kortgebyrer	3 600	3 562	3 600
Omkostninger nettbetaling	8 274	9 474	10 028
Tono avgift	6 500	10 372	6 500
Andre kostnader	0	101	0
<b>Sum andre driftskostnader</b>	<b>602 544</b>	<b>452 019</b>	<b>702 358</b>
<b>Driftsresultat</b>	<b>-222 500</b>	<b>32 282</b>	<b>-192 607</b>
<b>Finansinntekter og kostn.</b>			
Renteinntekter bank	38 000	37 093	38 000
Annen rentekostnad	0	-1 090	0
<b>Sum Finansinntekter og kostn.</b>	<b>38 000</b>	<b>36 003</b>	<b>38 000</b>
<b>Resultat</b>	<b>-184 500</b>	<b>68 286</b>	<b>-154 607</b>





## Regnskap 31.12.2020

### Resultat

- Resultatet viser et overskudd på kr. 68 286.
- Driftsinntekter utgjør kr. 956 434 og består av medlemskontingenter, treningsavgift og tilskudd. Foreningen har 513 medlemmer per 31.12.20, noe som er 52 færre enn budsjettet.
- Vi har solgt færre årskort enn budsjettet, salg av halvårskort har vært noe bedre enn budsjett som en konsekvens av usikkerhet rundt treningstilbud. Medlemskontingent og treningsavgift er samlet kr. 173 940 lavere enn budsjett.
- Tilskudd utgjør kr. 123 714 og er kr. 35 714 bedre enn budsjett, og vesentlig høyere enn 2019. Tilskudd er ytterligere detaljert i note 1.
- Lønn til ansatte inkluderer lønn til forhenværende og nåværende daglig leder og lønn for utførelse av regnskapstjenester frem til mai. Dette er noe lavere enn budsjett. Det er ikke tatt ut styrehonorar for 2020.
- Møter og konferanser er på kr. 127 392, som treffer budsjett. Dette er spesifisert i note 2.
- Utdanning og kurs er vesentlig lavere enn budsjett og en av hovedårsakene til overskuddet. Det har vært lite kurs grunnet Corona og også begrenset nyrekruttering av treningsledere av samme årsak.
- Andre driftskostnader er kr. 250 339 lavere enn budsjett.
  - Leie av lokaler er kr. 125 618 lavere enn budsjett som følge av avvikling Revetal og Greveskogen i tillegg til stengte haller grunnet Corona.
  - Kjøp av utstyr er lavere enn budsjett grunnet lavere aktivitetsnivå, detaljer fremkommer i note 4.
  - Driftsmateriell og data er kr. 13 967 høyere enn budsjett og skyldes økt bruk av digitale hjelpemidler (Zoom til møter og online trening) og økte smittevernkostnader (sprit/vaskeutstyr) i hall.
  - Klær og sko til funksjonærer er på kr. 72 382 og treffer budsjett. Det ble gjort en runde med nye bestillinger til funksjonærer på høsten 2020.
  - Markedsføring er kr. 10 364 lavere enn budsjett som i hovedsak skyldes lavere aktivitetsnivå grunnet Corona. Det skal bemerkes at foreningen fortsetter det aktive arbeidet med kommunikasjon spesielt på digitale flater og opplever å lykkes godt med dette.
  - Bevertning til diverse prosjekter har en kostnad som er kr. 42 140 lavere enn budsjett, grunnet lavere aktivitetsnivå også på prosjektfronten. Etter styrevedtak gjøres budsjett og dermed regnskap litt mer overordnet og vil ikke vise detaljer på prosjekt i fremtiden.
  - Arrangementer medlemmer er hovedsak et foredrag i februar med Ole Petter Hjelle.
- Finansinntekter er kr. 1 997 bedre enn budsjett.

## Balanse

Foreningen har en god økonomi med en positiv egenkapital på kr. 1 868 152, inkludert årets overskudd på kr. 68 286.

- Fordringer på kr. 31 064 er spesifisert i note 6.
- Fastrenteinnskudd i Pareto er en avtale som utløper i april 2021. Innskuddet utgjør 1 669 892 med en fastrente på 2,1%.
- Andre avsetninger for forpliktelser er spesifisert i note 7. Dette er mottatte midler basert på ulike aktiviteter som allerede er gjennomført. Det er således ikke øremerkede midler til de ulike områdene som fremkommer i noten, men styret vil allikevel bestrebe at disse midlene benyttes til konkrete formål som i hovedsak vil kunne relateres til disse områdene.
- Annen kortsiktig gjeld er spesifisert i note 9 og er i hovedsak kontingent til Friskis Norge og Riks.

## Budsjett 2021

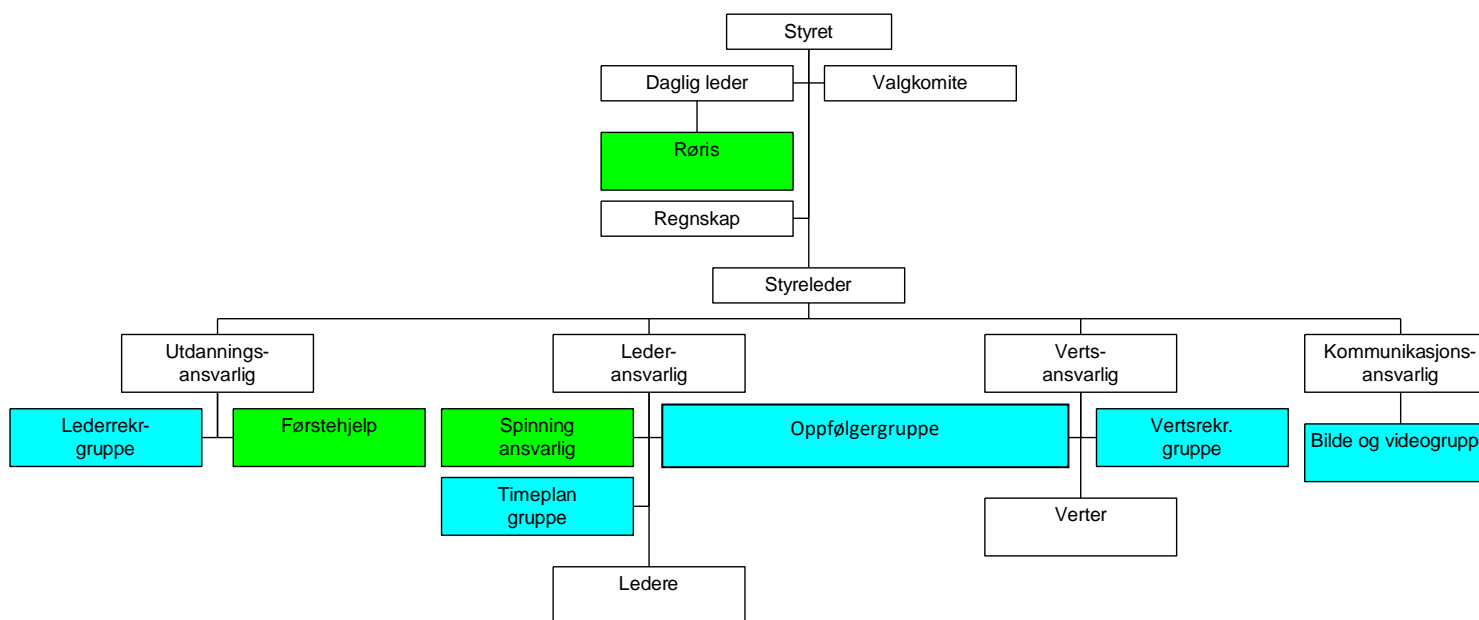
- Budsjettet er utarbeidet i desember 2020. Det har vært en annerledes start på 2021 enn forventet og utsiktene for 1. halvår er fortsatt usikre. Styret har likevel vurdert at det ikke er hensiktsmessig å legge ned mye jobb i å utarbeide nytt budsjett. Hovedargumentene for dette er at det fortsatt er stor usikkerhet rundt åpning for trening og dermed særdeles vanskelig å forutse noe om salg av treningskort og medlemskontingenter og også predikere kostnader knyttet til treningsoppstart. Opprinnelig budsjett beholdes, og forening fortsetter streng kostnadskontroll inntil situasjonen er normalisert og vi ser inntektene begynner å komme på plass.
- Budsjettet for 2021 viser et underskudd på kr. 195 500,-.
- Budsjettet antall medlemmer er 535, noe som tilsvarer medlemsmassen pr 25.11.20.
- For å gi både styret og daglig leder handlingsrom for å kunne reaktivere medlemmer, rekruttere nye og øke antall funksjonærer, samt sikre en god oppstart etter Corona, videreføres langt på vei budsjetterte kostnader som budsjetterte i 2020. Dette gjelder både kostnader til utdanning av treningsledere, aktiviteter og markedsføring.
- Kostnader til datakostnader/lisenser økes noe som følge av overgang til nytt medlemssystem, og bruk av flere digitale systemer. Innføring av nytt medlemssystem er forsinket, og det er usikkert når dette vil bli implementert.



## Hendelser etter balansedagen

- Friskis&Svettis Tønsberg følger myndighetenes retningslinjer og pålegg, og som følge av nye tiltak fra 1. januar 2021 har vi ikke hatt mulighet til å gjennomføre trening innendørs. Dette ser ut til å vedvare og styret vurderer det som lite sannsynlig at vi vil kunne starte opp med vår ordinære timeplan før sommeren.
- Vi har fokusert på alternative muligheter og har gjennomført nye treningsformer utendørs som utefys, jogg soft, gågrupper i tillegg til streamede timer og online trening. Ytterligere tiltak fra 5. mars medførte at vi kun kan tilby streamede timer og online trening.
- Som følge av at vi ikke har kunnet tilby trening innendørs har dette også fått en betydelig konsekvens for antall medlemmer så langt i 2021. Per utgangen av februar har vi 122 mot 455 på tilsvarende periode i 2020.
- Dette vil naturlig nok få økonomiske konsekvenser for foreningen. Det er for tidlig å si noe om den totale konsekvensen dette vil få for 2021, men det er liten tvil om at pandemien vil få en vesentlig større konsekvens for foreningens økonomi i 2021 enn den fikk i 2020. styret arbeider aktivt for at vi skal komme ut av denne situasjonen på best mulig måte.
- Som følge av dette vil det blant annet bli ytterligere forsinkelser i foreningens arbeid med rekruttering av treningsledere. Det foreligger også en viss usikkerhet i forhold til hva som kan tilbys av utdanning av treningsledere.
- Arbeid med markedsføring og andre aktiviteter for å øke antall medlemmer blir delvis videreført, men med en helt annen vinkling. Det er derfor vanskelig å si noe om hvilke konsekvenser dette får for antall medlemmer før vi ser hvordan den pågående situasjonen utvikler seg utover våren og sommeren.
- I forhold til økonomi utover medlemsinntekter vet vi at det vil bli noe lavere kostnader til halleie. Videre avventer vi kjøp av ytterligere utstyr. Styret vil imidlertid følge opp både utvidelse av antall spinningssykler i tillegg til annet utstyr som kan være relevant i forhold til nye treningstilbud.
- Styret vil fortsette å jobbe aktivt sammen med funksjonærgruppen for å kunne tilby medlemmene alternative treninger i tiden som kommer inntil vi kan videreføre våre ordinære treninger.
- Friskis&Svettis Tønsberg er et idrettslag der de 50 funksjonærene våre jobber på frivillig basis. Da vi er et idrettslag og ikke et treningssenter, er det medlemmene som eier og bestemmer over laget. Styret kan ikke uten videre tilbakebetale kontingenter/avgifter. Til syvende og sist er det årsmøtet som skal vurdere og beslutte hvordan et eventuelt overskudd skal disponeres. Tilbakebetaling av kontingent kan være et alternativ. Men styret ønsker å presisere at det normalt vil legges til egenkapitalen for å sikre en god og forsvarlig drift av foreningen.

## Organisasjonsplan mars 2021



- Hvite bokser er faste og bemannes som følge av rekruttering eller valg.
- Grønne bokser er ressurspersoner som er engasjert av styret.
- Turkise bokser er grupper som settes sammen for en periode på f.eks. ½ eller 1 år – altså en halvfast gruppe med spesifikke oppgaver. Slike grupper kan spenne over to ansvarsområder i styret og vises med link til begge ansvarsområdene.
- Øvrige aktiviteter gjennomføres etter prosjektarbeidsformen.



## AKTIVITETSPLAN 2021

2020 har vært et krevende og spesielt år som følge av den pågående pandemien som fremdeles ikke er under kontroll. Dette tilsier at også 2021 vil bli et spesielt år på mange måter.

Det har naturlig nok vært svært krevende å gjennomføre planlagte aktiviteter i 2020 hvor også mange aktiviteter har blitt avlyst. Dette omfatter happy hour, Friskisdagen i tillegg til kanselleringer og endringer i vår ordinære timeplan.

Mye tyder på at det ikke vil være enklere i første halvdel av 2021 hvor vi så langt ikke har hatt mulighet til å gjennomføre trening innendørs. Fra 5. mars ble ytterligere tiltak iverksatt og vi kunne heller ikke tilby trening utendørs.

Dette medfører at styret i tett samarbeid med funksjonærgruppa må jobbe aktivt for å revidere og se på alternative muligheter utover i 2021 og ut i fra dette sette opp en aktivitetsplan. Arbeidet med revidert strategiplan vil også inngå i dette arbeidet.

Kampanje i forbindelse med oppstart vil bli et naturlig og viktig punkt når funksjonærene møtes til Forum 2021 i april. Her vil vi også drøfte videre aktiviteter utover høsten i håp om at forholdene gradvis normaliseres.

Vår ordinære sommertrening vil bli gjennomført så langt forholdene tillater dette. Dette er også et viktig element for å markedsføre oss og vise frem hva vi kan tilby.

Rekruttering og utdanning av nye treningsledere vil også stå i fokus. Vi har allerede noen klare for spinningkurs, og jobber aktivt for å få rekruttert flere treningsledere.

Egne møter for verter og treningsledere vil også bli gjennomført, tentativt i løpet av både vårsemesteret og høstsemesteret. Det vil også bli et møte med oppfølgere for å planlegge videre aktiviteter for denne gruppen.

En hovedaktivitet som styret har hatt mye fokus på er markedsføring og orientering ut til medlemmer og funksjonærer. Dette vil også bli særdeles viktig i den kommende perioden hvor vi håper å kunne tilby alternative treningsformer utendørs før vi kan gjenoppta vår ordinære timeplan innendørs.

Markedsføring vil videreføres på flere fronter med innlegg på hjemmesiden, Facebook og Instagram. I tillegg kommer nyhetsbrev. Arbeidet med nye filmer til markedsføring vil også videreføres så snart forholdene tillater det.





## Sak 10 på årsmøte: Endring i lov som følge av etablering av kontrollutvalg

### **Bakgrunn:**

På Idrettstinget 2019 ble det vedtatt at alle idrettslag skal ha et kontrollutvalg som skal bestå av minst to medlemmer og et varamedlem. Dette kravet gjelder uavhengig av om idrettslaget har engasjert revisor eller ikke. Samtidig bortfalt kravet til å ha to valgte revisorer.

### **Hvorfor har vi regler om kontrollutvalg?**

I perioden mellom årsmøtene er styret idrettslagets høyeste myndighet. Flere idrettslag forvalter verdier på vegne av medlemmene. For å sikre at styret gjør det de skal og ikke går ut over sitt mandat, er det behov for et organ som følger med på styrets arbeid og som kan rapportere til årsmøtet dersom styret ikke gjør jobben det er satt til å gjøre.

## **ANTALL OG SAMMENSETNING**

### **Hvor mange skal velges inn i kontrollutvalget?**

Alle kontrollutvalg skal bestå av minst to medlemmer, og minst ett varamedlem. Ettersom dette er et minstekrav, vil det være opp til idrettslagets årsmøte å bestemme om det ønsker et større antall medlemmer i kontrollutvalget. Det eksakte antallet må fremgå av idrettslagets egen lov. Sammensetningen må oppfylle kjønnsfordelingsbestemmelsen.

### **Hvem skal lede kontrollutvalget hvis årsmøtet ikke har valgt en leder?**

Det kan være at det i idrettslagets lov ikke fremgår at årsmøtet skal velge lederen. Da må kontrollutvalget konstituere en leder, dvs. selv velge hvem i kontrollutvalget som skal være leder. Dette må gjøres på kontrollutvalgets første møte etter årsmøtet. Kontrollutvalget informerer styret om hvem utvalget har valgt som leder.

### **Stilles det spesielle krav til de som skal sitte i et kontrollutvalg?**

Nei, det er ingen krav til spesiell kunnskap for å kunne sitte i kontrollutvalget, men det er likevel en fordel om medlemmene av kontrollutvalget har noe erfaring med regnskap og foreningsarbeid. Man kan ikke samtidig sitte i styret, dvs. hovedstyret, eller valgkomiteen i idrettslaget. Det følger av NIFs lov § 2-15 (3).

### **Hvordan får medlemmer kontakt med kontrollutvalget?**

Medlemmene må selv kunne ta kontakt med kontrollutvalget uten å måtte gå via styret. Kontaktinformasjon til utvalgets medlemmer må derfor gjøres tilgjengelig for medlemmene.

Kontrollutvalget skal:

- a) Påse at organisasjonsleddets virksomhet drives i samsvar med organisasjonsleddets og overordnet organisasjonsledds regelverk og vedtak,
- b) ha et særlig fokus på at organisasjonsleddet har forsvarlig forvaltning og økonomistyring, at dets midler benyttes i samsvar med lover, vedtak, bevilgninger og økonomiske rammer,

- c) forelegges alle forslag til vedtak som skal behandles på årsmøte/ting, og avgi en uttalelse til de saker som ligger innenfor sitt arbeidsområde.
- d) føre protokoll over sine møter, avgi en beretning til årsmøte/ting og foreta regnskapsrevisjon.

### **Nye krav tilsier at foreningens lov må endres:**

#### **Tillegg §15 punkt 6**

6. Behandle kontrollutvalgets beretning og revisors beretning.

#### **Endring av §15 punkt 11D – Foreta følgende valg**

D. Kontrollutvalg med 2 (minst to) medlemmer og minst 1 (minst ett) varamedlem.

#### **Ny §15 i sin helhet:**

#### **§ 15 Årsmøtets oppgaver**

Årsmøtet skal<sup>1</sup>:

1. Godkjenne de stemmeberettigete.
2. Godkjenne innkallingen, saklisten og forretningsorden.
3. Velge dirigent, referent, samt to medlemmer til å underskrive protokollen.
4. Behandle idrettslagets årsberetning, herunder eventuelle gruppeårsmeldinger.
5. Behandle idrettslagets regnskap i revidert stand.
6. Behandle kontrollutvalgets beretning og revisors beretning
7. Behandle forslag og saker.<sup>2</sup>
8. Fastsette medlemskontingent på minst kr 100, og treningsavgift, eller gi gruppestyrene fullmakt til å fastsette treningsavgift for gruppens aktivitet.<sup>3</sup>
9. Vedta idrettslagets budsjett.
10. Behandle idrettslagets organisasjonsplan.<sup>4</sup>
11. Foreta følgende valg:<sup>5</sup>
  - a) Leder og nestleder

---

<sup>1</sup> Dersom saklisten ikke fullføres, kan det innkalles til fortsettende årsmøte. Slik innkalling skjer på tilsvarende måte som for ordinært årsmøte, men eventuelt med kortere frist godkjent av årsmøtet. Fortsettende årsmøte kan bare behandle saker som var med i godkjent sakliste for årsmøtet.

<sup>2</sup> Årsmøtet bør gi styret fullmakt til å oppdatere loven i samsvar med fremtidige endringer i NIFs regelverk og lovnorm for idrettslag.

<sup>3</sup> Årsmøtet kan fastsette en øvre grense for treningsavgiftens størrelse.

<sup>4</sup> Organisasjonsplanen skal regulere idrettslagets interne organisering og aktivitet.

<sup>5</sup> Dette er minimum av de tillitsvalgte som skal velges på årsmøtet. Årsmøtet kan i tillegg velge andre tillitsvalgte det er behov for.

- b) 4 styremedlem og 1 varamedlem<sup>6</sup>
- c) Øvrige valg i henhold til vedtatt organisasjonsplan, jf. pkt. 9.
- d) Kontrollutvalg med 2 (minst to) medlemmer og minst 1 (minst ett) varamedlem(mer).
- e) Representanter til ting og møter i de organisasjonsledd idrettslaget har representasjonsrett eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene.
- f) Valgkomité med leder, to medlemmer og ett varamedlem.

Leder og nestleder velges enkeltvis, og for et år av gangen. De øvrige medlemmer velges samlet, for 2 år. Deretter velges varamedlemmene samlet, og ved skriftlig valg avgjøres rekkefølgen i forhold til stemmetall.

## Ny §19

### §19 Kontrollutvalg

Kontrollutvalget har følgende oppgaver:

- a) Påse at idrettslagets virksomhet drives i samsvar med idrettslagets og overordnet organisasjonsledds regelverk og vedtak.
- b) Ha et særlig fokus på at idrettslaget har forsvarlig forvaltning og økonomistyring, at dets midler benyttes i samsvar med lover, vedtak, bevilgninger og økonomiske rammer.
- c) Forelegges alle forslag til vedtak som skal behandles på årsmøtet, og avgi en uttalelse til de saker som ligger innenfor sitt arbeidsområde.
- d) Føre protokoll over sine møter, avgi en beretning til årsmøtet, og foreta regnskapsrevisjon.

Kontrollutvalget skal ha tilgang til alle opplysninger, redegjørelser og dokumenter som utvalget anser nødvendig for å utføre sine oppgaver.

Vedlegg:

Ny lov i sin helhet

---

<sup>6</sup> Idrettslaget kan velge om styremedlemmer skal velges for ett eller to år av gangen. Antall styremedlemmer og varamedlemmer må fylles ut ved vedtakelse av loven, minimum ett styremedlem og ett varamedlem. Styremedlemmer kan velges til spesifikke oppgaver.



# LOVNORM FOR IDRETTSLAG

Vedtatt av Idrettsstyret 22. oktober 2015

## Veiledning til lovnorm for idrettslag

Idrettslaget skal ha en lov som er i samsvar med NIFs regelverk og denne lovnormen. Lovnormen er ufravikelig og inneholder et minimum av det idrettslaget må ha i sin egen lov.

Alle lovendringer må vedtas på ordinært eller ekstraordinært årsmøte etter å ha vært oppført på saklisten og krever 2/3 flertall av de avgitte stemmer. Lovendringene må sendes til idrettskretsen for godkjenning. ([www.idrettsforbundet.no/idrettskretser1/](http://www.idrettsforbundet.no/idrettskretser1/))

Fotnotene i lovnormen er kun til informasjon, og utgjør ikke en del av loven. Det er valgfritt å ta med fotnotene i egen lov.

NIFs regelverk er tilgjengelig på [www.idrettsforbundet.no](http://www.idrettsforbundet.no)

## LOV FOR FRISKIS&SVETTIS TØNSBERG

Stiftet 3. april 2003, vedtatt av årsmøtet 20. mars 2013, med senere endringer av 20. mars 2018, godkjent av Vestfold idrettskrets 28.09.2018.

### I. INNLEDENDE BESTEMMELSER

#### § 1 Formål

- (1) Idrettslagets formål er å drive idrett organisert i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF), Norges Fleridrettsforbund (FIF) og Friskis&Svettis Riks.
- (2) Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.
- (3) Foreningens idé er å tilby lystbetont og lett tilgjengelig trening av høy kvalitet til alle. Denne ideen er felles for hele Friskis&Svettis-bevegelsen.
- (4) Foreningen har videre som formål å drive virksomhet i overensstemmelse med Friskis&Svettis' idé og:
  - å få så mange som mulig til å mosjonere og oppleve gleden av å bevege seg

- å tilby ulike former for fysisk aktivitet med utgangspunkt i Friskis&Svettis' verdi og kvalitet
- å øke kunnskapen om mosjonens betydning for velbefinnende og helse.

(5) Foreningen skal i sin virksomhet jobbe for en dopingfri idrett.

## § 2 Organisasjon

- (1) Idrettslaget er selveiende og frittstående med utelukkende personlige medlemmer.
- (2) Idrettslaget er medlem av de(t) særforbund som lagets årsmøte bestemmer.<sup>1</sup>
- (3) Idrettslaget er medlem av NIF gjennom Vestfold idrettskrets, hører hjemme i Tønsberg og Færder kommune, og er medlem av Tønsberg idrettsråd<sup>2</sup>.
- (4) Idrettslaget skal følge NIFs og tilsluttede organisasjonsledds regelverk og vedtak, samt Vedtektene for den ideelle foreningen Friskis&Svettis Riks, Friskis&Svettis Regler og anbefalinger, Vilkår for medlemsforening i Friskis&Svettis og ”Friskis&Svettis verdier”. NIFs lov gjelder for idrettslaget uavhengig av hva som måtte stå i idrettslagets egen lov eller regelverk for Friskis&Svettis Riks.
- (5) Foreningen er i tillegg medlem av den internasjonale organisasjonen Friskis&Svettis Riks.

## § 3 Medlemmer

- (1) For at en person skal opptas i idrettslaget må vedkommende:
  - a) akseptere å overholde idrettslagets og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak.
  - b) ha gjort opp eventuelle økonomiske forpliktelser til idrettslaget og andre organisasjonsledd i NIF.
- (2) Styret i idrettslaget kan i særlige tilfeller nekte en person medlemskap. Før vedtak treffes, skal personen gjøres kjent med bakgrunnen for saken og gis en frist på to uker til å uttale seg. Vedtaket skal være skriftlig og begrunnet samt informere om klageadgang. Vedtaket kan påklages til idrettskretsen innen tre uker etter at det er mottatt. Klagen skal sendes til idrettslagets styre, som eventuelt kan omgjøre vedtaket. Dersom vedtaket opprettholdes, sendes klagen til idrettskretsen innen to uker.

---

<sup>1</sup> Idrettslaget må være medlem av de(t) særforbund som organiserer idretten(e) laget driver, med mindre laget utelukkende driver mosjonsidrett som ikke tilrettelegges av et særforbund i NIF, jf. NIFs lov § 10-1. Dette skal fremkomme av idrettslagets organisasjonsplan som vedtas av årsmøtet. Det er også årsmøtet som vedtar innmelding/utmelding i de(t) aktuelle særforbund.

<sup>2</sup> Idrettslag kan bare være medlem av ett idrettsråd. Hvis et idrettslags naturlige område strekker seg over mer enn én kommune, avgjør idrettslagets årsmøte hvilket idrettsråd det tilhører.

- (3) Medlemskap i idrettslaget er først gyldig fra den dag kontingent er betalt.
- (4) Medlemmet plikter å overholde NIFs, tilsluttede organisasjonsledds og idrettslagets regelverk og vedtak, samt Vedtektene for den ideelle foreningen Friskis&Svettis Riks, Friskis&Svettis Regler og anbefalinger, Vilkår for medlemsforening i Friskis&Svettis og "Friskis&Svettis verdier". NIFs lov gjelder for idrettslaget uavhengig av hva som måtte stå i idrettslagets egen lov eller regelverk for Friskis&Svettis Riks.
- (5) Utmelding skal skje skriftlig og får virkning når den er mottatt.
- (6) Idrettslaget kan frata medlemskap fra medlem som etter purring ikke betaler fastsatt medlemskontingent. Medlem som skylder kontingent for to år, taper automatisk sitt medlemskap i idrettslaget og skal strykes fra lagets medlemsliste.
- (7) Styret i idrettslaget kan i særlige tilfeller frata et medlem medlemskapet for en periode på inntil ett år. Før vedtak treffes, skal vedkommende gjøres kjent med bakgrunnen for saken og gis en frist på to uker til å uttale seg. Vedtaket skal være skriftlig og begrunnet samt informere om klageadgang.
- (8) Ved fratakelse av medlemskap kan den saken gjelder kreve at vedtaket behandles av ordinært/ekstraordinært årsmøte, og har rett til å være til stede ved årsmøtets behandling av saken. Kravet må fremsettes innen én uke etter at vedtaket er mottatt, og årsmøtet må deretter avholdes innen én måned.
- (9) Ved fratakelse av medlemskap kan idrettslagets vedtak påklages til idrettskretsen innen tre uker etter at vedtaket er mottatt. Klagen skal sendes til idrettslagets styre, som eventuelt kan omgjøre vedtaket dersom det er fattet av styret selv. Dersom vedtaket opprettholdes, sendes klagen til idrettskretsen innen to uker. Idrettslagets vedtak trer ikke i kraft før klagefristen er utløpt, eventuelt når klagesaken er avgjort.
- (10) Idrettslaget skal føre elektroniske medlemslister i idrettens nasjonale medlemsregister i tråd med forskrift gitt av Idrettsstyret.

#### **§ 4 Medlemskontingent og avgifter**

Medlemskontingenten fastsettes av årsmøtet.<sup>3</sup> Andre avgifter/egenandeler kan kreves for deltakelse i idrettslagets aktivitetstilbud.

---

<sup>3</sup> Idrettslaget kan innføre forskjellige kontingentkategorier (f.eks. for familier, pensjonister, studenter). Kontingenten må være på minst kr 100 per medlem. Årsmøtet kan vedta at æresmedlemmer skal være fritatt for betaling av kontingent.



## II. TILLITSVALGTE OG ANSATTE

### § 5 Kjønnsfordeling

- (1) Ved valg/oppnevning av styre, råd, utvalg/komiteé mv. og ved representasjon til årsmøte/ting i overordnet organisasjonsledd, skal begge kjønn være representert. Sammensetningen skal være forholdsmessig i forhold til kjønnsfordelingen i medlemsmassen, dog slik at ved valg/oppnevning av mer enn tre personer, skal det velges/oppnevnes minst to personer fra hvert kjønn. Bestemmelsen gjelder også der det velges mer enn ett varamedlem. Ansattes representant teller ikke med ved beregningen av kjønnsfordelingen.
- (2) Ved valg/oppnevning til styre, råd, utvalg/komiteé mv. i strid med bestemmelsen, skal styret innen én måned etter årsmøtet sende ut innkalling til ekstraordinært årsmøte der nytt valg foretas. Eksisterende medlemmer i det aktuelle styret, komiteen mv. blir sittende til nytt styre, komiteé mv. er valgt/oppnevnt.
- (3) Idrettskretsen kan pålegge idrettslaget å oppfylle bestemmelsen, herunder innkalle til nytt årsmøte eller foreta ny oppnevning.
- (4) Idrettskretsen kan, når det foreligger særlige forhold, gi dispensasjon fra denne bestemmelsen. Det skal så langt mulig søkes om dispensasjon i forkant. Søknad om dispensasjon må være sendt til idrettskretsen innen 14 dager etter årsmøtet. Dispensasjon kan kun gis for én valgperiode/oppnevning av gangen.

### § 6 Generelle regler om stemmerett, valgbarhet, forslagsrett mv.

- (1) For å ha stemmerett og være valgbar må man ha fylt 15 år, vært medlem av idrettslaget i minst én måned og ha oppfylt medlemsforpliktelsene, jf. § 3 (1). Det samme gjelder der en person skal oppnevnes som representant til årsmøte/ting i overordnet organisasjonsledd. Ingen kan møte eller avgi stemme ved fullmakt, jf. § 16.
- (2) Et medlem som er arbeidstaker i eller har oppdragsavtale med idrettslaget, jf. § 7 (3), har ikke stemmerett på idrettslagets årsmøte. Dette gjelder ikke for spiller/utøver med kontrakt og medlemskap i laget.
- (3) Et medlem kan ikke samtidig inneha mer enn ett av følgende verv i idrettslaget: medlem av styret, valgkomiteé, kontrollkomiteé, lovutvalg, revisor.
- (4) Et medlem kan ikke ha tillitsverv knyttet til samme idrett i flere idrettslag som deltar i samme konkurranse.
- (5) Forslagsrett:
  - a) Et medlem har forslagsrett til og på årsmøtet i idrettslaget.
  - b) Styret i idrettslaget har forslagsrett til og på årsmøtet i idrettslaget

- c) Et idrettslag har forslagsrett til årsmøte/ting i overordnet organisasjonsledd, og dets representant(er) har forslagsrett på dette årsmøtet/tinget.
  - d) Møteberettiget komité/utvalg har forslagsrett til årsmøtet i saker som ligger innenfor komiteens/utvalgets arbeidsområde, og dets representant(er) har forslagsrett på årsmøtet innenfor komiteens/utvalgets arbeidsområde.
  - e) Et medlem under 15 år har forslagsrett til og på årsmøtet.
- (6) Talerett:<sup>4</sup>  
Representant fra overordnet organisasjonsledd har talerett på årsmøtet i idrettslaget.

## **§ 7 Valgbarhet og representasjonsrett for arbeidstaker og oppdragstaker**

- (1) En arbeidstaker i idrettslaget er ikke valgbar til styre, råd, utvalg/komité mv. i idrettslaget eller overordnede organisasjonsledd. Tillitsvalgt som får relevant ansettelse, plikter å fratruke tillitsvervet ved tiltredelse av stillingen, og kan ikke gjeninntre før ansettelsesforholdet er opphørt.
- (2) En arbeidstaker i idrettslaget kan ikke velges eller oppnevnes som representant til årsmøte/ting eller ledermøte i overordnede organisasjonsledd. Det kan heller ikke velges eller oppnevnes representant som er arbeidstaker i det organisasjonsledd representasjonen skjer.
- (3) Bestemmelsen får tilsvarende anvendelse på et medlem som har oppdragsavtale som kan sammenlignes med et ansettelsesforhold.
- (4) Bestemmelsen gjelder ikke for arbeidstaker som er spiller/utøver med kontrakt og medlemskap i idrettslaget, og er ikke til hinder for at idrettslaget gir de ansatte rett til å utpeke ansattrepresentant(er) til idrettslagets styre.
- (5) En person som er valgt eller oppnevnt i strid med bestemmelsen anses ikke som valgt eller oppnevnt.
- (6) Idrettskretsen kan, når det foreligger særlige forhold, gi dispensasjon fra denne bestemmelsen. Det skal så langt det er mulig søkes om dispensasjon i forkant. Det kan bare gis dispensasjon for én valgperiode/oppnevning av gangen.

---

<sup>4</sup> Årsmøtet kan også beslutte å gi talerett til andre personer. Dersom idrettslaget har engasjert revisor, må følgende punkt legges inn i (6): «Engasjert revisor har talerett på årsmøtet i saker som ligger innenfor sitt arbeidsområde.»

## **§ 8 Valgbarhet og representasjonsrett for andre personer med tilknytning til idrettslaget**

- (1) Et medlem som har en avtale med idrettslaget som gir vedkommende en økonomisk interesse i driften av idrettslaget, er ikke valgbar til styre, råd, utvalg/komité mv. innen idrettslaget eller overordnet organisasjonsledd. Det samme gjelder styremedlem, ansatt, eller aksjonær med vesentlig innflytelse i en juridisk person som har slik avtale som nevnt i første setning. Begrensningen gjelder ikke for styremedlem oppnevnt av idrettslaget. Tillitsvalgt som f r en slik avtale, styreverv, ansettelse eller eierandel, plikter å fratre tillitsvervet, og kan ikke gjeninntre f r ansettelsesforholdet mv. er opphørt.
- (2) Person som i henhold til første ledd ikke er valgbar, kan heller ikke velges eller oppnevnes som representant til årsmøte/ting eller ledermøte i overordnede organisasjonsledd. Det kan heller ikke velges eller oppnevnes representant med tilsvarende tilknytning til det organisasjonsledd representasjonen skjer.
- (3) En person som er valgt eller oppnevnt i strid med bestemmelsen anses som ikke valgt eller oppnevnt.
- (4) Idrettskretsen kan, når det foreligger særlige forhold, gi dispensasjon fra denne bestemmelsen. Det skal så langt det er mulig søkes om dispensasjon i forkant. Det kan bare gis dispensasjon for én valgperiode/oppnevning av gangen.

## **§ 9 Inhabilitet**

- (1) En tillitsvalgt, oppnevnt representant eller ansatt i idrettslaget er inhabil til å tilrettelegge grunnlaget for en avgjørelse eller til å treffe avgjørelse:
  - a) når vedkommende selv er part i saken,
  - b) når vedkommende er i slekt eller svogerskap med en part i opp- eller nedstigende linje eller i sidelinje så n r som søsken,
  - c) når vedkommende er eller har vært gift med eller er forlovet eller samboer med en part,
  - d) når vedkommende leder eller har ledende stilling i, eller er medlem av styret i et organisasjonsledd eller annen juridisk person som er part i saken.
- (2) Likeså er vedkommende inhabil n r andre særegne forhold foreligger som er egnet til å svekke tilliten til vedkommendes upartiskhet; blant annet skal det legges vekt på om avgjørelsen i saken kan innebære særlig fordel, tap eller ulempe for vedkommende selv eller noen som vedkommende har nær personlig tilknytning til. Det skal også legges vekt på om inhabilitetsinnsigelse er reist av en part.
- (3) Er en overordnet inhabil, kan avgjørelse i saken heller ikke treffes av direkte underordnet i idrettslaget.



- (4) Inhabilitetsreglene får ikke anvendelse dersom det er åpenbart at den tillitsvalgte, oppnevnte representanten eller ansattes tilknytning til saken eller partene ikke vil kunne påvirke vedkommendes standpunkt og idrettslige interesser ikke tilsier at vedkommende viker sete.
- (5) Med part menes i denne bestemmelsen person, herunder juridisk person som en avgjørelse retter seg mot eller som saken ellers direkte gjelder.
- (6) I styrer, komiteer og utvalg treffes avgjørelsen av organet selv, uten at vedkommende medlem deltar. Dersom det i en og samme sak oppstår spørsmål om inhabilitet for flere medlemmer, kan ingen av dem delta ved avgjørelsen av sin egen eller et annet medlems habilitet, med mindre organet ellers ikke ville være vedtaksført i spørsmålet. I sistnevnte tilfelle skal alle møtende medlemmer delta. Medlemmet skal i god tid si fra om forhold som gjør eller kan gjøre vedkommende inhabil. Før spørsmålet avgjøres, bør varamedlem eller annen stedfortreder innkalles til å møte og delta ved avgjørelsen dersom det kan gjøres uten vesentlig tidsspille eller kostnad.
- (7) I øvrige tilfeller avgjør vedkommende selv om vedkommende er inhabil. Dersom en part krever det og det kan gjøres uten vesentlig tidsspille, eller vedkommende ellers finner grunn til det, skal vedkommende selv forelegge spørsmålet for sin nærmeste overordnede til avgjørelse.
- (8) Bestemmelsen gjelder ikke på årsmøtet i idrettslaget.

## **§ 10 Vedtaksførhet, flertallskrav og protokoll**

- (1) Når ikke annet er bestemt, er styrer, komiteer og utvalg i idrettslaget vedtaksføre når et flertall av medlemmene er til stede. Vedtak fattes med flertall av de avgitte stemmene. Ved stemmelikhet er møteleders stemme avgjørende.
- (2) Vedtak kan fattes ved skriftlig saksbehandling<sup>5</sup> eller ved fjernmøte<sup>6</sup>. Ved skriftlig saksbehandling sendes kopier av sakens dokumenter samtidig til alle medlemmer med forslag til vedtak. For gyldig vedtak kreves at flertallet av medlemmene gir sin tilslutning til det fremlagte forslaget, og til at dette treffes etter skriftlig saksbehandling. Ved fjernmøte skal alle møtedeltakerne kunne høre og kommunisere med hverandre.
- (3) Det skal føres protokoll fra styremøter.

## **§ 11 Tillitsvalgtes refusjon av utgifter. Godtgjørelse**

- (1) Tillitsvalgt kan motta refusjon for nødvendige, faktiske utgifter som påføres vedkommende i forbindelse med utførelsen av vervet.

---

<sup>5</sup> For eksempel per e-post.

<sup>6</sup> For eksempel møte per telefon/videokonferanse.

- (2) Tillitsvalgt kan motta en rimelig godtgjørelse for sitt arbeid.
- (3) Godtgjørelse til styret og daglig leder skal klart fremgå av vedtatt budsjett og regnskap.

### III. ØKONOMI

#### § 12 Regnskap, revisjon, budsjett mv.

- (1) Idrettslaget er regnskaps- og revisjonspliktig. Regnskapsåret skal følge kalenderåret.<sup>7</sup>
- (2) Dersom idrettslaget har en årlig omsetning på mindre enn kr 5 millioner, skal laget følge NIFs regnskaps- og revisjonsbestemmelser, men kan, etter beslutning av styret, velge å følge regnskapsloven. Dersom idrettslaget har en årlig omsetning på kr 5 millioner eller mer, skal laget følge regnskapsloven og revisorloven, og skal alltid engasjere statsautorisert/registrert revisor uavhengig av hva som følger av disse lovene. Alle organisasjonsledd som har engasjert revisor skal velge en kontrollkomité med minst to medlemmer. Kontrollkomiteens oppgaver følger av NIFs lov § 2-12.
- (3) Bankkonti skal være knyttet til idrettslaget og skal disponeres av to personer i fellesskap. Underslagforsikring skal være tegnet for dem som disponerer.
- (4) På årsmøtet skal det fastsettes et budsjett som inneholder alle hovedposter i resultatregnskapet. Regnskap og budsjett for idrettslag som er organisert med grupper/avdelinger, skal også omfatte regnskapene og budsjettene for gruppene/avdelingene. Budsjettet skal være realistisk, og resultatet skal ikke vise underskudd med mindre det dekkes av positiv egenkapital. Det vedtatte budsjettet bør fremkomme i en egen kolonne når årsregnskapet fremlegges.
- (5) Årsregnskap og årsberetning skal underskrives av samtlige styremedlemmer. Dersom idrettslaget har daglig leder skal også vedkommende signere.
- (6) Idrettslaget kan ikke gi lån eller stille garantier for lån hvis ikke lånet eller garantien er sikret med betryggende pant eller annen betryggende sikkerhet. Sikkerheten for lån og garantier skal opplyses i note til årsoppgjøret.
- (7) Disposisjoner, herunder låneopptak, av ekstraordinær karakter eller betydelig omfang i forhold til idrettslagets størrelse eller virksomhet, kan kun vedtas av årsmøtet.

---

<sup>7</sup> Idrettsstyret kan, når det foreligger særlige forhold, gi dispensasjon til å benytte avvikende regnskapsår.

## IV. ÅRSMØTE, STYRE, UTVALG MV.

### § 13 Årsmøtet

- (1) Årsmøtet er idrettslagets høyeste myndighet, og avholdes hvert år innen utgangen av mars måned<sup>8</sup>.
- (2) Årsmøtet innkalles av styret med minst én måneds varsel direkte til medlemmene eventuelt på annen forsvarlig måte, herunder ved kunngjøring i pressen, eventuelt på idrettslagets internettside. Innkallingen kan henvise til at saksdokumentene gjøres tilgjengelig på idrettslagets internettside eller på annen forsvarlig måte. I så fall skal det fremgå at dokumentene vil bli gjort tilgjengelige senest én uke før årsmøtet. Forslag som skal behandles på årsmøtet, må være sendt til styret senest to uker før årsmøtet. Fullstendig sakliste og andre nødvendige saksdokumenter med forslag til årsmøtet må være gjort tilgjengelig senest én uke før årsmøtet.
- (3) Ved innkalling i strid med bestemmelsen, avgjør årsmøtet hhv. under godkjenning av innkalling og godkjenning av saklisten, om årsmøtet er lovlig innkalt og om det er saker som ikke kan behandles.
- (4) Alle idrettslagets medlemmer har adgang til årsmøtet. Årsmøtet kan invitere andre personer og/eller media til å være tilstede, eventuelt vedta at årsmøtet kun er åpent for medlemmer.
- (5) Årsmøtet er vedtaksført dersom det møter et antall stemmeberettigete medlemmer som minst tilsvarer antallet medlemmer i styret iht. idrettslagets lov. Dersom årsmøtet ikke er vedtaksført, kan det innkalles til årsmøte på nytt uten krav til minimumsdeltakelse.
- (6) På årsmøtet kan ikke behandles forslag om endring i lov eller bestemmelser som ikke er oppført på den saklisten som er gjort tilgjengelig eller sendt ut. Andre saker kan behandles når 2/3 av de fremmøtte stemmeberettigete vedtar det ved godkjenning av saklisten.

### § 14 Ledelse av årsmøtet

Årsmøtet ledes av valgt dirigent. Verken dirigent eller valgt referent behøver å være medlem. Det kan velges flere dirigenter og referenter.

### § 15 Årsmøtets oppgaver

Årsmøtet skal<sup>9</sup>:

---

<sup>8</sup> Vedtak om årsmøte innen mars måned er fastsatt av Idrettsstyret, jf. NIFs lov § 2-11 (8) siste setning.

<sup>9</sup> Dersom saklisten ikke fullføres, kan det innkalles til fortsettende årsmøte. Slik innkalling skjer på tilsvarende måte som for ordinært årsmøte, men eventuelt med kortere frist godkjent av årsmøtet. Fortsettende årsmøte kan bare behandle saker som var med i godkjent sakliste for årsmøtet.

1. Godkjenne de stemmeberettigete.
2. Godkjenne innkallingen, saklisten og forretningsorden.
3. Velge dirigent, referent, samt to medlemmer til å underskrive protokollen.
4. Behandle idrettslagets årsberetning, herunder eventuelle gruppeårsmeldinger.
5. Behandle idrettslagets regnskap i revidert stand.
6. Behandle kontrollutvalgets beretning og revisors beretning
7. Behandle forslag og saker.<sup>10</sup>
8. Fastsette medlemskontingent på minst kr 100, og treningsavgift, eller gi gruppestyrene fullmakt til å fastsette treningsavgift for gruppens aktivitet.<sup>11</sup>
9. Vedta idrettslagets budsjett.
10. Behandle idrettslagets organisasjonsplan.<sup>12</sup>
11. Foreta følgende valg:<sup>13</sup>
  - a) Leder og nestleder
  - b) 4 styremedlem og 1 varamedlem<sup>14</sup>
  - c) Øvrige valg i henhold til vedtatt organisasjonsplan, jf. pkt. 9.
  - d) Kontrollutvalg med 2 (minst to) medlemmer og minst 1 (minst ett) varamedlem.
  - e) Representanter til ting og møter i de organisasjonsledd idrettslaget har representasjonsrett eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene.
  - f) Valgkomité med leder, to medlemmer og ett varamedlem.

Leder og nestleder velges enkeltvis, og for et år av gangen. De øvrige medlemmer velges samlet, for 2 år. Deretter velges varamedlemmene samlet, og ved skriftlig valg avgjøres rekkefølgen i forhold til stemmetall.

## **§ 16 Stemmegivning på årsmøtet**

- (1) Med mindre annet er bestemt i denne lov, skal et vedtak, for å være gyldig, være truffet med alminnelig flertall av de avgitte stemmer. Ingen representant har mer enn én stemme. Ingen kan møte eller avgi stemme ved fullmakt. Blanke stemmer skal anses som ikke avgitt.
- (2) Valg foregår skriftlig hvis det foreligger mer enn ett forslag eller det fremmes krav om det. Hvis det skal være skriftlige valg, kan bare foreslåtte kandidater føres opp på stemmeseddelen. Stemmesedler som er blanke, eller som inneholder ikke foreslåtte kandidater, eller ikke inneholder det antall det skal stemmes over, teller ikke, og stemmene anses som ikke avgitt.

---

<sup>10</sup> Årsmøtet bør gi styret fullmakt til å oppdatere loven i samsvar med fremtidige endringer i NIFs regelverk og lovnorm for idrettslag.

<sup>11</sup> Årsmøtet kan fastsette en øvre grense for treningsavgiftens størrelse.

<sup>12</sup> Organisasjonsplanen skal regulere idrettslagets interne organisering og aktivitet.

<sup>13</sup> Dette er minimum av de tillitsvalgte som skal velges på årsmøtet. Årsmøtet kan i tillegg velge andre tillitsvalgte det er behov for.

<sup>14</sup> Idrettslaget kan velge om styremedlemmer skal velges for ett eller to år av gangen. Antall styremedlemmer og varamedlemmer må fylles ut ved vedtakelse av loven, minimum ett styremedlem og ett varamedlem. Styremedlemmer kan velges til spesifikke oppgaver.



- (3) Når et valg foregår enkeltvis og ingen kandidat oppnår mer enn halvparten av de avgitte stemmer, foretas omvalg mellom de to kandidater som har oppnådd flest stemmer. Er det ved omvalg stemmelikhet, avgjøres valget ved loddtrekning.
- (4) Når det ved valg skal velges flere ved en avstemning, må alle, for å anses valgt, ha mer enn halvparten av de avgitte stemmer. Dette gjelder ikke ved valg av vararepresentant. Hvis ikke tilstrekkelig mange kandidater har oppnådd dette i første omgang, anses de valgt som har fått mer enn halvparten av stemmene. Det foretas så omvalg mellom de øvrige kandidater og etter denne avstemning anses de valgt som har fått flest stemmer. Er det ved omvalg stemmelikhet, avgjøres valget ved loddtrekning.

## **§ 17 Ekstraordinært årsmøte**

- (1) Ekstraordinært årsmøte i idrettslaget innkalles av idrettslagets styre med minst 14 dagers varsel etter:
  - a) Vedtak av årsmøtet i idrettslaget.
  - b) Vedtak av styret i idrettslaget.
  - c) Vedtak av styre eller årsmøte/ting i overordnet organisasjonsledd.
  - d) Skriftlig krav fra 1/3 av idrettslagets stemmeberettigete medlemmer.
- (2) Ekstraordinært årsmøte innkalles direkte til medlemmene eventuelt på annen forsvarlig måte, herunder ved kunngjøring i pressen, eventuelt på idrettslagets internettside. Saklisten og andre nødvendige dokumenter skal enten følge vedlagt innkallingen eller være gjort tilgjengelig på idrettslagets internettside eller annen forsvarlig måte. I sistnevnte tilfeller skal det fremgå av innkallingen at saksdokumentene er gjort tilgjengelig på annen måte, og dokumentene skal være gjort tilgjengelige på innkallingstidspunktet.
- (3) Ekstraordinært årsmøte er vedtaksført dersom det møter et antall stemmeberettigete medlemmer som minst tilsvarer antall medlemmer av styret iht. denne lov. Dersom det ekstraordinære årsmøtet ikke er vedtaksført, kan det innkalles til årsmøte på nytt uten krav til minimumsdeltakelse.
- (4) Ekstraordinært årsmøte i idrettslaget skal bare behandle de saker som er angitt i vedtaket eller i kravet om innkalling av det ekstraordinære årsmøtet.
- (5) Ved innkalling i strid med bestemmelsen, avgjør det ekstraordinære årsmøtet hhv. under godkjenning av innkalling og godkjenning av saklisten, om det ekstraordinære årsmøtet er lovlig innkalt og om det er saker som ikke kan behandles.

## § 18 Idrettslagets styre

- (1) Idrettslaget ledes og forpliktes av styret, som er idrettslagets høyeste myndighet<sup>15</sup> mellom årsmøtene.
- (2) Styret skal bl.a.:
  - a) Iverksette årsmøtets og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak.
  - b) Påse at idrettslagets midler brukes og forvaltes på en forsiktig måte i samsvar med de vedtak som er fattet på årsmøtet eller i overordnet organisasjonsledd, og sørge for at idrettslaget har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen samt en forsvarlig økonomistyring.
  - c) Etter behov oppnevne komiteer/utvalg/personer for spesielle oppgaver og utarbeide mandat/instruks for disse.
  - d) Representere idrettslaget utad.
  - e) Oppnevne ansvarlig for politiattestordningen.<sup>16</sup>
  - f) Oppnevne en ansvarlig (tillitsvalgt eller ansatt) for barneidretten<sup>17</sup>.
- (3) Styret skal avholde møter når lederen bestemmer det eller minst to av styrets medlemmer forlanger det.

## §19 Kontrollutvalg

Kontrollutvalget har følgende oppgaver:

- a) Påse at idrettslagets virksomhet drives i samsvar med idrettslagets og overordnet organisasjonsledds regelverk og vedtak.
- b) Ha et særlig fokus på at idrettslaget har forsvarlig forvaltning og økonomistyring, at dets midler benyttes i samsvar med lover, vedtak, bevilgninger og økonomiske rammer.
- c) Forelegges alle forslag til vedtak som skal behandles på årsmøtet, og avgi en uttalelse til de saker som ligger innenfor sitt arbeidsområde.
- d) Føre protokoll over sine møter, avgi en **beretning** til årsmøtet, og foreta regnskapsrevisjon.

Kontrollutvalget skal ha tilgang til alle opplysninger, redegjørelser og dokumenter som utvalget anser nødvendig for å utføre sine oppgaver.

---

<sup>15</sup> Hovedstyret leder og forplikter laget. Dette innebærer at det er hovedstyret som kan foreta ansettelse og inngå evt. andre avtaler som forplikter idrettslaget juridisk. Hovedstyret kan imidlertid gjennom særskilt instruks eller vedtak gi idrettslagets gren-/gruppestyrer fullmakt til å forplikte laget innenfor instruksens/vedtakets rammer.

<sup>16</sup> Gjelder for idrettslag som organiserer aktivitet for mindreårige og/eller personer med utviklingshemming.

<sup>17</sup> Gjelder for idrettslag som organiserer aktivitet for barn til og med fylte 12 år.

## **§ 20 Grupper og komiteer**

- (1) Valgkomiteen velges på årsmøtet på fritt grunnlag, etter innstilling fra styret, og skal legge frem innstilling på kandidater til alle øvrige tillitsverv som skal velges på årsmøtet. Medlem av valgkomité som selv blir kandidat til verv, plikter å tre ut av valgkomiteen.
- (2) Idrettslagets årsmøte kan beslutte å opprette og nedlegge grupper, og hvordan disse skal organiseres og ledes. Dette vedtas i forbindelse med årlig behandling av idrettslagets organisasjonsplan, jf. § 15 pkt. 9.
- (3) Dersom lagets årsmøte ved behandlingen av organisasjonsplanen har vedtatt å opprette grupper med gruppestyrer, gjelder følgende:
  - a) Hver gruppe skal ha et gruppestyre på minst tre medlemmer. Gruppestyret velges på årsmøtet. Gruppen foreslår kandidater til gruppestyret til valgkomiteen. Eventuelt kan årsmøtet gi hovedstyret fullmakt til å oppnevne gruppestyrer etter forslag på kandidater fra gruppen.
  - b) Gruppen avholder et årlig møte før årsmøtet i idrettslaget. Hovedstyret fastsetter en siste frist for avholdelse av det årlige møtet. Møtet innkalles av gruppestyret med minst én ukes frist.
  - c) Det årlige møtet skal:
    - i. Behandle regnskap.
    - ii. Behandle gruppens årsberetning.
    - iii. Fastsette budsjett.
    - iv. Fastsette eventuell årlig treningsavgift, jf. § 15 nr. 7.
    - v. Fremme innspill til årsplan for gruppens aktiviteter til hovedstyret.
  - d) Gruppestyret konstituerer seg selv, med mindre annet er besluttet av årsmøtet.
  - e) Grupper kan ikke inngå avtaler eller representere idrettslaget utad uten hovedstyrets godkjenning, jf. § 18.

## **V. ØVRIGE BESTEMMELSER**

### **§ 21 Alminnelige disiplinærforføyninger, sanksjoner etter kamp- og konkurranseregler, straffesaker og dopingsaker**

For alminnelige disiplinærforføyninger, sanksjoner etter kamp- og konkurranseregler, straffesaker og dopingsaker gjelder NIFs lov kapittel 11 og 12.

### **§ 22 Lovendring**

- (1) Lovendring kan bare foretas på ordinært eller ekstraordinært årsmøte i idrettslaget etter å ha vært oppført på saklisten, og krever 2/3 flertall av de avgitte stemmer.

- (2) Lovendringer som følge av endringer i NIFs lov, trer i kraft straks. Lovendringer vedtatt av idrettslaget selv trer ikke i kraft før de er godkjent av idrettskretsen. Godkjenningen er begrenset til de bestemmelser som NIFs lov omfatter.
- (3) I forbindelse med godkjenningen kan idrettskretsen pålegge nødvendig endring for å unngå motstrid med NIFs regelverk.
- (4) Endringer i §§ 21 og 22 kan ikke vedtas av idrettslaget selv med mindre endringene følger av NIFs regelverk eller lovnorm.

### **§ 23 Oppløsning. Sammenslutning. Annet opphør**

- (1) Forslag om oppløsning av idrettslaget må først behandles på ordinært årsmøte. Bli oppløsning vedtatt med minst 2/3 flertall, innkalles ekstraordinært årsmøte tre måneder senere. For at oppløsning skal skje må vedtaket her gjentas med 2/3 flertall.
- (2) Sammenslutning med andre idrettslag anses ikke som oppløsning av laget. Vedtak om sammenslutning og nødvendige lovendringer i tilknytning til dette treffes i samsvar med bestemmelsene om lovendring, jf. § 21.
- (3) Ved oppløsning eller annet opphør av idrettslaget tilfaller lagets overskytende midler etter avvikling et formål godkjent av idrettskretsen. Underretning om at idrettslaget skal oppløses, skal sendes til idrettskretsen 14 dager før idrettslaget holder sitt ordinære årsmøte for behandling av saken.





## Sak 11 på årsmøte: Fremmede krav om refusjon av treningsavgift

### Bakgrunn:

Friskis&Svettis Tønsberg er et idrettslag der de 50 funksjonærene våre jobber på frivillig basis. Da vi er et idrettslag og ikke et treningssenter, er det medlemmene som eier og bestemmer over laget. Styret kan ikke uten videre tilbakebetale kontingenter/avgifter. Til syvende og sist er det årsmøtet som skal vurdere og beslutte hvordan et eventuelt overskudd skal disponeres. Tilbakebetaling av kontingent kan være et alternativ. Men styret ønsker å presisere at det normalt vil legges til egenkapitalen for å sikre en god og forsvarlig drift av foreningen.

Det er fremmet totalt tre krav om refusjon av treningsavgift.

### Refusjonskravene:

Det er fremmet følgende krav:

- Refusjon av treningsavgift (helårskort) for trening i Revetal som følge av at vi måtte avslutte tilbudet i Re. Vedkommende har ikke bil og treninger i Tønsberg er derfor ikke aktuelt.
- Refusjon av årskort 2021 kjøpt i desember 2020, som følge av Corona-nedstengning og kun tilbud av utetrening og onlinetrening. Begge de nevnte treningsformene er vanskelig å gjennomføre grunnet helse- og bosituasjon
- Refusjon av treningsavgift den perioden innetrening har vært stengt 2021 (vår). Medlem har kjøpt årskort 2021 i desember 2020 og har ikke mulighet til å trene utendørs

### Styrets anbefaling:

Styret anbefaler årsmøtet å godkjenne refusjon av treningsavgifter i disse tilfellene, der bortfall av deler av treningene kombinert med personlige årsaker gjør at treningstilbudet til disse medlemmene har vært begrenset. Refusjonen begrenses til perioden det ikke har vært et tilbud på nivå med det medlemmene kunne antas å forvente.



## VALGKOMITÈENS INNSTILLING TIL ÅRSMØTE I FRISKIS&SVETTIS TØNSBERG

Valgkomitéen har bestått av:

- Kai Thorsen, leder
- Jon Arne Trollvik, medlem
- Marit Holter, medlem
- Bettina Dudas, varamedlem

Arbeidet startet i desember 2020 og har blitt utført med digitale møter og videre kommunikasjon på e-post og telefon.

Følgende personer innstilles til valg i 2020:

Anette H. Loennechen	Styreleder – 1 år	Nyvalg
Terje Nundal	Nestleder – 1 år	Gjenvalg
Erland Marstein	Styremedlem – 2 år	Nyvalg
Willy Jarle Ditlevsen	Styremedlem – 2 år	Nyvalg
Tone Grane	Kontrollutvalg – 1 år	Gjenvalg
Tone Klausen Borge	Kontrollutvalg – 1 år	Gjenvalg
Egil Andre Bjørkedal	Varamedlem kontrollutvalg – 1 år	Nyvalg

Anette H. Loennechen har vært i styret i et år som styremedlem og innstilles nå som styreleder.

Følgende er ikke på valg og fortsetter i sine verv:

Torunn Thuve	Styremedlem – 2 år	Ett år igjen av valgperioden
Rose Marie B Kolstad	Styremedlem – 2 år	Ett år igjen av valgperioden
Arne Eckroll	Varamedlem – 2 år	Ett år igjen av valgperioden

## **Presentasjon av nye styremedlemmer**

### **Erland Marstein**

Jeg er 48 år gammel, bosatt på Teie de siste drøye 20 årene og har altså nylig begynt som spinning-instruktør etter å vært vanlig mosjonist-medlem i noen år. Gift med Kristine, som er yoga-instruktør. To voksne barn.

Jeg er utdannet næringsmiddelteknolog og har mesteparten av mitt yrkesaktive liv jobbet i legemiddelindustrien med salg og markedsføring. Siste 4 år har jeg jobbet som «franchise lead immunologi» i den norske delen av det franske internasjonale legemiddelfirmaet Sanofi, hvor jeg leder et salgsteam for lansering av ny medisin innenfor astma, ØNH og hudlidelser.

Jeg er interessert i styrevervet fordi jeg tenker at det kan være en spennende utfordring og nyttig erfaring, og fordi jeg synes F&S gjør en flott innsats for folkehelsen som jeg kunne tenke meg å bidra mer til. Jeg tenker også at tidspunktet er hensiktsmessig, siden jeg forventer å ha mer tid til overs (mindre jobbreise) i tida fremover, også permanent etter et pandemien er over.

### **Willy Jarle Ditlevsen**

Min motivasjon for å bli med videre, er ønsket om å få være med på å utvikle F&S mot fremtiden, slik at vi kan fortsette som et godt lavterskel-tilbud og være et bra alternativ for alle som ønsker å trene, samtidig som vi utvikler organisasjonen og tilbyr nye spennende treningstilbud.

Jeg finner også motivasjon gjennom gleden i å få bidra og bety noe for andre. Det er spesielt motiverende å være med i F&S på grunn av det gode miljøet.

### **Egil Bjørkedal**

Jeg heter Egil Bjørkedal og jobber til daglig i ett rederi som IT-sjef.

Frivillig arbeid er veldig viktig for å holde foreninger og lag gående, som igjen skaper viktig verdier for barn og voksne.

Dette er motivasjonen for å bidra i det frivillige arbeidet. Jeg har tidligere over flere år vært aktiv i styret i Nøtterøy Turn.





**Til: Årsmøte i Friskis&Svettis Tønsberg**

**Fra: Styret**

**Dato: 15. mars 2021**

**SAK: INNSTILLING TIL VALGKOMITÈ**

Styret har blant annet som oppgave å innstille kandidater til valgkomitéen i foreningen. Valgkomitéen har i 2020 bestått av:

- Kai Thorsen, leder
- Jon Arne Trollvik, medlem
- Marit Holter, medlem
- Bettina Dudas, varamedlem

Alle valgkomitéens medlemmer er på valg hvert år. Kai varslet at han ønsker å tre ut av valgkomitéen. Styret takker for innsatsen han har gjort, og håper og tror at engasjementet vil fortsette i andre roller i foreningen på et senere tidspunkt.

Som ny valgkomité innstiller styret på følgende:

- Jon Arne Trollvik, leder
- Marit Holter
- Per Morten Hansen
- Bettina Dudas, varamedlem

For styret

Terje Nundal  
styreleder