



Normalstadgar för  
idrottsföreningen Friskis&Sveltis Uppsala  
Org. nr 817602-5081

# Innehållsförteckning

|      |  |    |
|------|--|----|
| 1    | ALLMÄNNA BESTÄMMELSER .....                                | 3  |
| 1.1  | Friskis&Svettis idé och ändamål .....                      | 3  |
| 1.2  | Föreningens sammansättning .....                           | 3  |
| 1.3  | Tillhörighet.....  | 3  |
| 1.4  | Beslutsnivåer .....  | 3  |
| 1.5  | Firma .....  | 3  |
| 1.6  | Firmatecknare .....  | 3  |
| 1.7  | Verksamhets- och räkenskapsår .....                        | 3  |
| 1.8  | Valbar till förtroendeuppdrag .....                        | 3  |
| 1.9  | Tolkning av stadgar.....                                   | 4  |
| 1.10 | Ändring av stadgar .....                                   | 4  |
| 1.11 | Upplösning av föreningen.....                              | 4  |
| 2    | VILLKOR FÖR MEDLEMMAR .....                                | 4  |
| 2.1  | Medlemskap.....  | 4  |
| 2.2  | Medlems rättigheter .....                                  | 5  |
| 2.3  | Medlems skyldigheter .....                                 | 5  |
| 2.4  | Avsluta medlemskap .....                                   | 5  |
| 3    | HÖGSTA BESLUTANDE ORGAN .....                              | 6  |
| 3.1  | Årsmötet.....  | 6  |
| 3.2  | Extra årsmöte.....   | 6  |
| 4    | FÖRE ÅRSMÖTET .....  | 6  |
| 4.1  | Information om årsmötet.....                               | 6  |
| 4.2  | Motioner och propositioner.....                            | 6  |
| 4.3  | Kallelse och årsmöteshandlingar .....                      | 7  |
| 5    | UNDER ÅRSMÖTET .....                                       | 8  |
| 5.1  | Öppnande av årsmötet .....                                 | 8  |
| 5.2  | Ärenden på ordinarie årsmöte .....                         | 8  |
| 5.3  | Rösträtt samt yttrande- och förslagsrätt på årsmötet ..... | 9  |
| 5.4  | Regler för röstning och beslut .....                       | 9  |
| 6    | EFTER ÅRSMÖTET .....                                       | 9  |
| 6.1  | Protokoll .....  | 9  |
| 7    | STYRELSE .....   | 9  |
| 7.1  | Sammansättning .....                                       | 9  |
| 7.2  | Uppdrag .....  | 10 |
| 7.3  | Styrelsemöte .....   | 10 |
| 7.4  | Överlåtelse av beslutanderätt .....                        | 10 |
| 8    | VALBEREDNING.....  | 11 |
| 8.1  | Sammansättning .....                                       | 11 |
| 8.2  | Uppdrag .....  | 11 |
| 9    | REVISORER.....   | 11 |
| 9.1  | Uppdrag .....  | 11 |

# 1 ALLMÄNNA BESTÄMMELSER

## 1.1 Friskis&Svettis idé och ändamål

Föreningens idé är att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Denna idé är gemensam för hela Friskis&Svettis-rörelsen.

Föreningen har som ändamål att bedriva sin verksamhet i enlighet med Friskis&Svettis idé och att

- få så många som möjligt att träna och uppleva rörelseglädje
- erbjuda olika former av träningsaktiviteter med Friskis&Svettis värderingar och kvalitet som grund
- öka insikten om motionens betydelse för välbefinnande och hälsa

Föreningen ska i sin verksamhet aktivt verka för en dopingfri idrott.

## 1.2 Föreningens sammansättning

Föreningen består av de fysiska personer som är medlemmar

## 1.3 Tillhörighet

Föreningen är medlem i Friskis&Svettis Riks och har de rättigheter och skyldigheter som gäller för medlemsförening och framgår av Stadgar för ideella föreningen Friskis&Svettis Riks samt andra gemensamma regelverk. Föreningens stadgar följer mallen Normalstadgar för idrottsföreningen Friskis&Svettis.

Föreningen är dessutom ansluten till Riksidrottsförbundet (RF) genom medlemskap i något specialidrottsförbund.

## 1.4 Beslutsnivåer

Föreningens högsta beslutande organ är årsmötet, i förekommande fall extra årsmöte samt för tiden mellan årsmöten styrelsen. Styrelsen kan, för ett år i taget, delegera beslutanderätt i löpande frågor till person utanför styrelsen.

## 1.5 Firma

Föreningens firma (namn) är IF Friskis&Svettis Uppsala.

## 1.6 Firmatecknare

Föreningens firma tecknas av styrelsen eller, om styrelsen så beslutar, av två styrelseledamöter gemensamt, eller av en styrelseledamot i förening med verksamhetsledaren/ verksamhetschefen. För den löpande verksamheten, kan styrelsen besluta att föreningens firma ska tecknas av verksamhetsledaren/verksamhetschefen i förening med namngiven medarbetare eller av två namngivna medarbetare gemensamt.

## 1.7 Verksamhets- och räkenskapsår

Verksamhets- och räkenskapsåret är tiden från 1 januari till 31 december

## 1.8 Valbar till förtroendeuppdrag

Röstberättigad medlem, enligt 5.3, som är myndig är valbar som ledamot till styrelse och valberedning. Anställd i föreningen får inte väljas till ledamot i styrelse, valberedning eller som revisor.

## 1.9 Tolkning av stadgar

Om tvekan uppstår om tolkningen av dessa stadgar, eller om fråga eller situation uppkommer som inte är förutsedd och som inte är av principiell, strategisk eller större ekonomisk betydelse, kan i brådskande fall frågan avgöras av styrelsen. I annat fall tas frågan upp vid nästkommande årsmöte för avgörande.

## 1.10 Ändring av stadgar

För att ändra i dessa stadgar krävs beslut av årsmöte. Beslutet ska stödjas av minst 2/3 av antalet avgivna röster. Stadgarna kan revideras om ändringar eller tillägg som föreslås stämmer överens med Normalstadgar för idrottsföreningen Friskis&Svettis och som inte kräver att Normalstadgarna först revideras genom Friskis&Svettis Riks Årsstämma.

## 1.11 Upplösning av föreningen

Årsmötet kan besluta att föreningen ska upplösas genom likvidation och i samband med det utse likvidator. För att kunna upplösa föreningen krävs beslut av årsmöte med minst 2/3 av antalet givna röster. I beslutet ska anges vilket idrottsfrämjande ändamål som föreningens tillgångar ska användas till samt att föreningens handlingar ska arkiveras hos Friskis&Svettis Riks.

Årsmöteshandlingarna, beslutsprotokollet samt senaste styrelseprotokollet ska omedelbart efter årsmötet skickas till Friskis&Svettis Riks samt berörda specialidrottsförbund.

# 2 VILLKOR FÖR MEDLEMMAR

## 2.1 Medlemskap

Medlemskap kan sökas endast av fysiska personer. Medlem kan den bli som delar föreningens idé och värderingar samt accepterar de stadgar och regler som gäller för medlemmarna.

Den som godkänns som medlem skrivs in i föreningens medlemsregister. Personuppgifterna hanteras enligt gällande lagstiftning.

Styrelsen kan avslå ansökan om medlemskap om det kan antas att personen kommer att motarbeta eller medvetet skada föreningens ändamål eller intressen. I styrelsebeslutet ska redovisas på vilka grunder medlemskap nekats samt hur beslutet kan överklagas. Beslutet ska, inom tre dagar från dagen för beslutet, skriftligen meddelas den sökande med information om hur och när beslutet kan överklagas enligt RF:s stadgar.

Årsmötet kan besluta att person utnämns till hedersmedlem i föreningen. Hedersmedlem behöver inte betala medlemsavgift.

Medlem har inte rätt till del av föreningens behållning eller egendom vid upplösning av föreningen.

## 2.2 Medlems rättigheter

Medlem har rätt att

- delta i de medlemsammansamlingar som föreningen anordnar
- skriva motioner och få sina frågor behandlade på årsmötet
- delta och rösta på årsmötet om medlemsavgiften betalats enligt dessa stadgar
- delta i föreningens idrottsliga verksamhet under former som är vedertagna inom idrotten, och på samma villkor som gäller för övriga medlemmar
- delta i andra Friskis&Svettis-föreningars aktiviteter enligt gemensamt fastställda villkor
- överlåta sitt träningskort inom föreningen om uppställda villkor för överlåtelse följs
- representera föreningen i externa idrotts- eller tävlingssammanhang enligt föreningens regler och villkor

## 2.3 Medlems skyldigheter

Medlem ska

- betala den årliga medlemsavgiften
- betala avgifter som beslutats av föreningen för att få delta i den idrottsliga verksamheten
- följa dessa stadgar, regler och beslut som fattas av föreningens årsmöte, styrelse och verksamhetsledning
- följa övriga regler och villkor för verksamheten

## 2.4 Avsluta medlemskap

Medlem som vill avsluta sitt medlemskap ska skriftligen meddela föreningen. Personen anses genom sådan anmälan ha lämnat föreningen och ska omgående tas bort från medlemsregistret.

Den som inte har betalat medlemsavgift för två kalenderår i följd ska anses ha avslutat sitt medlemskap i föreningen. Personens uppgifter tas då bort från medlemsregistret.

Styrelsen kan utesluta medlem bara om denne inte har betalat avgifter beslutade av föreningen, motarbetat föreningens verksamhet eller ändamål, eller uppenbarligen skadat föreningens intressen. Om det inte finns tillräckliga skäl för uteslutning kan medlemmen varnas. Medlem ska inom två veckor före sådant beslut få möjlighet att yttra sig över de omständigheter som föranlett att medlemskapet ifrågasatts.

Beslut om uteslutning eller varning ska fattas av styrelsen och inom tre dagar från beslutet, per brev eller e-post sändas till medlemmen. Denne ska också informeras om möjligheten att överklaga beslutet. Regler om överklagande, tidsbegränsning av uteslutning eller avstängning samt dopingfall finns i RF:s stadgar.

## 3 HÖGSTA BESLUTANDE ORGAN

### 3.1 Årsmötet

Ordinarie årsmöte ska hållas senast i maj på föreningens hemort.

### 3.2 Extra årsmöte

Styrelsen har rätt att kalla medlemmarna till extra årsmöte.

Styrelsen ska kalla till extra årsmöte om en revisor eller minst en tiondel av föreningens röstberättigande medlemmar skriftligen begär det. I begäran ska framgå skälen för varför extra årsmöte ska utlysas. Från det att begäran gjorts ska styrelsen utlysa extra årsmöte inom två veckor och hålla mötet inom två månader från det att begäran mottogs.

Kallelse med förslag till dagordning ska meddelas medlemmarna senast sju dagar före mötet genom föreningens officiella informationskanaler enligt 4.1

På extra årsmöte får endast den fråga eller de frågor som föranlett det extra årsmötet behandlas.

Om styrelsen eller revisorn ändå inte kallar till extra årsmöte så får de som begärt extra årsmöte själva utfärda kallelsen.

## 4 FÖRE ÅRSMÖTET

### 4.1 Information om årsmötet

Styrelsen ska senast tolv veckor före ordinarie årsmöte meddela tid för årsmötet och senaste datum att lämna in motioner. Av denna förhandsinformation ska också framgå hur motioner bör skrivas. Informationen ska göras tillgänglig via föreningens officiella informationskanaler. Med officiella informationskanaler i stadgarna avses föreningens webbplats, eventuella sociala medier och anslagstavlor i föreningens lokaler.

### 4.2 Motioner och propositioner

Medlem har rätt att få förslag prövat av årsmötet. Medlems förslag (motion) ska för att kunna behandlas på årsmötet, vara skriftligt och ha kommit in till styrelsen senast tre veckor före årsmötet. Styrelsen ska till årsmötet lämna skriftligt yttrande över motionen.

Motioner tillsammans med styrelsens yttrande liksom styrelsens egna förslag (propositioner) ska göras tillgängliga för medlemmarna tillsammans med övriga årsmöteshandlingar enligt 4.3.

### 4.3 Kallelse och årsmöteshandlingar

Styrelsen kallar medlemmarna till årsmötet senast fyra veckor före årsmötet via föreningens officiella informationskanaler. Kallelsen ska innehålla förslag på dagordning där alla ärenden som avses behandlas på årsmötet ska stå med. Om det finns förslag till stadgeändring, upplösning av föreningen eller sammanslagning av föreningen med annan förening, annan fråga av väsentlig betydelse för föreningen eller dess medlemmar ska detta framgå. I kallelsen meddelas också när och var årsmöteshandlingarna kommer att finnas tillgängliga för medlemmarna.

Följande årsmöteshandlingar ska senast en vecka före årsmötet göras tillgängliga för medlemmarna.

- Dagordning och föregående årsmötesprotokoll
- Verksamhetsberättelse
- Årsredovisning inkluderande förvaltningsberättelse, resultat- och balansräkning
- Revisionsberättelse
- Propositioner
- Motioner med styrelsens yttrande
- Verksamhetsplan och budget
- Valberedningens arbetsordning och förslag

## 5 UNDER ÅRSMÖTET

### 5.1 Öppnande av årsmötet

Årsmötet öppnas av styrelsens ordförande eller annan utsedd person som leder mötet tills mötesordföranden valts.

### 5.2 Ärenden på ordinarie årsmöte

1. Fastställande av röstlängd
2. Val av ordförande och sekreterare
3. Val av två protokolljusterare, tillika rösträknare, som liksom ordförande ska justera protokollet
4. Fråga om årsmötet är utlyst enligt stadgarna
5. Fastställande av dagordning och procedurregler
6. Uppföljning av föregående årsmötesprotokoll
7. Genomgång av styrelsens verksamhetsberättelse, förvaltningsberättelse samt resultat- och balansräkning för det senaste verksamhetsåret
8. Revisorernas berättelse
9. Fastställande av resultat- och balansräkning
10. Beslut om ansvarsfrihet för styrelseledamöterna
11. Fastställande av medlemsavgifter
12. Behandling av och beslut om propositioner
13. Behandling av och beslut om motioner
14. Presentation av verksamhetsplan och budget för innevarande verksamhetsår
15. Beslut om arvode för revisorer och eventuellt arvode för styrelsen
16. Val av föreningens ordförande, tillika styrelseordförande, för en tid av ett år
17. Val av halva antalet ledamöter i styrelsen för en tid av två år samt eventuella suppleanter för en tid av ett år, med för suppleanterna fastställd turordning
18. Val av revisorer och revisorssuppleanter för en tid av ett år
19. Fastställande av valberedningens arbetsordning
20. Val av ledamöter till valberedningen för en tid av ett år, av vilka en ska väljas till sammankallande
21. Övriga frågor
22. Avslutande av årsmötet

Beslut i ärenden av principiell, strategisk eller större ekonomisk betydelse för föreningen eller medlemmarna, får endast fattas om de finns med i kallelsen.



### 5.3 Rösträtt samt yttrande- och förslagsrätt på årsmötet

Medlem, som senast fyra veckor före årsmötet, betalat medlemsavgift och fyller lägst 15 år under innevarande år har rösträtt på mötet.

Rösträtten är personlig. Även hedersmedlem har rösträtt på årsmötet. Medlem som inte har rösträtt har dock rätt att yttra sig om årsmötet så beslutar.

### 5.4 Regler för röstning och beslut

Årsmötet är beslutsmässigt med det antal röstberättigade medlemmar som är närvarande.

Beslut fattas genom acklamation (bifallsrop) eller efter votering (omröstning) om sådan begärs. Omröstning sker öppet utom vid personval, då det sker slutet med röstsedlar eller på motsvarande sätt. För personval gäller att den som fått flest röster är vald oberoende av hur dessa röster förhåller sig till antalet avgivna. Vid lika röstetal ska ny omröstning genomföras. Utfaller även den lika så avgörs valet genom lottning.

För andra beslut än personval krävs att ett förslag stöds av mer än hälften av avgivna röster. Vid lika röstetal avgör ordföranden, om denne har rösträtt, annars avgörs valet genom lottning.

För beslut om ändring av stadgar eller om upplösning av föreningen krävs i stället att förslaget stöds av minst 2/3 av antalet avgivna röster, se 1.-10 och 1.11.

Beslut bekräftas av mötesordföranden. Besluten träder i kraft efter att protokollet är justerat om inte annat beslutats. Beslut gällande personval träder i kraft omedelbart efter att årsmötet avslutats.

## 6 EFTER ÅRSMÖTET

### 6.1 Protokoll

Årsmötets protokoll är beslutsprotokoll där yrkanden ska framgå och i förekommande fall även röstsiffror. Styrelsen ska senast fyra veckor efter årsmötet göra det justerade protokollet tillgängligt för medlemmarna.

## 7 STYRELSE

### 7.1 Sammansättning

Styrelsen ska bestå av en ordförande och sex övriga ledamöter. Styrelsen utser inom sig vice ordförande samt övriga befattningar som behövs. Ordföranden, eller den styrelsen utser, är föreningens officiella representant och talesman gentemot media, myndigheter och andra samhälleliga institutioner.

För suppleanter gäller att de inträder, enligt en av årsmötet fastställd turordning, då ordinarie ledamot har förhinder. Om ledamot avgår före mandatperiodens slut inträder suppleant i dennes ställe enligt turordningen för tiden fram till nästa årsmöte.

Styrelsen får utse person till adjungerad i styrelsen. Den adjungerade har yttrande- och förslagsrätt men inte rösträtt.

## 7.2 Uppdrag

Mellan årsmötena är styrelsen föreningens beslutande organ och ansvarar för föreningens angelägenheter. Styrelsen ska utifrån föreningens stadgar svara för föreningens verksamhet enligt fastställda planer, budget och uppsatta mål samt tillvarata medlemmarnas intressen.

Styrelsen ska dessutom se till att

- gällande lagar och regler följs
- verkställa av årsmötet fattade beslut
- ansvara för och förvalta föreningens ekonomi
- årligen fastställa en arbetsordning i vilken ska framgå hur styrelsen planerar, leder och fördelar arbete och ansvar inom föreningen
- årligen upprätta årsredovisning som ska skrivas under av samtliga ledamöter
- revisorerna får årsredovisning och räkenskaper i god tid före årsmötet och får den insyn som de behöver för att kunna fullgöra sitt uppdrag
- förbereda årsmöten
- medlemmarna får relevant och kontinuerlig information om föreningen

## 7.3 Styrelsemöte

Ordförande kallar till styrelsemöten som ska hållas minst sex gånger per verksamhetsår. Styrelsemöte kan också hållas om fler än hälften av ledamöterna begär det. Styrelsen är beslutförför när samtliga valda ledamöter kallas och fler än hälften av ledamöterna är närvarande. För alla beslut krävs att fler än hälften av styrelsens närvarande ledamöter är eniga samt att samtliga ledamöter fått rimlig tid att sätta sig in i ärendet och fått ett tillfredsställande beslutsunderlag. Vid lika röstetal har ordföranden utslagsröst. Röstning får inte ske genom ombud.

Protokoll ska föras vid styrelsemöten. Protokoll ska justeras av mötesordförande och av en på mötet utsedd protokolljusterare. Avvikande mening ska antecknas i protokollet om ledamot begär det. Protokollen ska föras i nummerföljd per kalenderår och förvaras på betryggande sätt.

Ledamot av styrelsen får inte handlägga eller rösta i ärenden i vilka ledamoten, denne närstående person eller företag har egenintresse.

I brådskande fall kan ordförande besluta att ärende ska avgöras genom telefonmöte eller liknande sätt, alternativt genom skriftlig omröstning (per capsulam). Om inte särskilt protokoll upprättas vid beslut som fattas på detta sätt ska beslutet anmälas vid nästkommande styrelsemöte.

## 7.4 Överlåtelse av beslutanderätt

Styrelsen får överlåta sin beslutanderätt i enskilda ärenden eller löpande frågor även till person utanför styrelsen. Sådan överlåtelse (delegering) kräver styrelsebeslut och ska finnas i en skriftlig instruktion (delegationsordning).

## 8 VALBEREDNING

### 8.1 Sammansättning

Valberedningen ska bestå av tre eller fem ledamöter, varav en ska vara sammankallande. Årsmötet väljer valberedningen för en tid av ett år.

### 8.2 Uppdrag

Valberedningens uppdrag är att till årsmötet föreslå ordförande, styrelseledamöter samt eventuella styrelsesuppleanter, revisorer och revisorssuppleanter. Valberedningen ska arbeta efter en särskild arbetsordning som årligen fastställs av årsmötet. Valberedningens förslag ska, senast en vecka före årsmötet, tillsammans med övriga årsmöteshandlingar göras tillgängligt för medlemmarna.

## 9 REVISORER

### 9.1 Uppdrag

Föreningen ska ha en revisor, vilken ska vara auktoriserad samt en revisorssuppleant.

I valet av revisorer och revisorssuppleanter får inte styrelseledamöterna delta.

Revisorerna ska, enligt god revisionsred, granska föreningens årsredovisning och räkenskaper samt styrelsens förvaltning. Revisorerna har rätt att löpande få ta del av föreningens räkenskaper, årsmötes- och styrelseprotokoll och övriga handlingar. Senast tre veckor före årsmötet ska revisorerna lämna revisionsberättelsen till styrelsen.

### GENOMFÖRDA REVIDERINGAR

Dessa stadgar antogs första gången 1985 och har reviderats vid följande tillfällen: 2007 samt 2013.