

# Argument för friluftsliv



# Argument för friluftsliv

Gunnar Zettersten

NATURVÅRDSVERKET

**Beställningar**

Ordertel: 08-505 933 40

Orderfax: 08-505 933 99

E-post: [natur@cm.se](mailto:natur@cm.se)

Postadress: CM Gruppen AB, Box 110 93, 161 11 Bromma

Internet: [www.naturvardsverket.se/bokhandeln](http://www.naturvardsverket.se/bokhandeln)

**Naturvårdsverket**

Tel: 08-698 10 00, fax: 08-20 29 25

E-post: [natur@naturvardsverket.se](mailto:natur@naturvardsverket.se)

Postadress: Naturvårdsverket, SE-106 48 Stockholm

Internet: [www.naturvardsverket.se](http://www.naturvardsverket.se)

ISBN 978-91-620-8308-3.pdf

Elektronisk publikation

© Naturvårdsverket 2007

Tryck: CM Gruppen AB

# Förord

## Friluftslivet en livsnödvändighet

*I en enkätstudie om svenskarnas syn på skogen och naturen svarade 80 procent att det är nödvändigt för livskvaliteten att komma ut i skog och mark. 42 procent svarade att det är absolut nödvändigt. Bara fyra procent svarade att naturen saknar betydelse för deras livskvalitet.*

(Kairos Future AB, 2005)

Friluftsliv har stor betydelse för oss. Argument för att vi skall ägna oss åt friluftsliv saknas inte, men vi behöver bli fler som känner till och använder dem.

Friluftsrådet har därför gjort en sammanställning av ett antal goda argument för friluftsliv. Avsikten är att underlätta för aktiva i friluftorganisationer och kommuner att genomföra sitt arbete och få gehör för sina åsikter. Friluftslivets ambassadörer ska kunna peka på nyttan av friluftsliv, dess betydelse för folkhälsan, för inflyttning och näringsetableringar i en region eller kommun.

I denna rapport finns argument rörande fysisk hälsa, psykisk hälsa, rehabilitering och stresshantering, här finns argument som är specifika för barn och ungdom liksom för äldre. Även argument för friluftslivets egenvärde, friluftslivet som medel för den personliga utvecklingen och bättre miljömedvetande redovisas.

Friluftsrådet verkar för att skapa förutsättningar för friluftsliv, tydliggöra friluftslivets samhällsnytta och dess betydelse för folkhälsan. En annan uppgift är att visa på möjligheterna att kombinera naturvård med friluftsliv - fler ska helt enkelt ges tillgång till friluftslivets olika former. Friluftsrådet har också givit ut en kortversion av argumentsamlingen. ”20 argument för friluftsliv – plus några extra”.

Förhoppningen är att rapporten och broschyren kommer att nyttjas av friluftslivets förespråkare och bidra till att samhället ökar sina insatser för att få oss alla att vara ute i naturen, njuta och få en bättre hälsa!

Per Nilsson  
Friluftsrådets ordförande



# Innehåll

<b>FÖRORD</b>	<b>3</b>	
<b>INNEHÅLL</b>	<b>5</b>	
<b>SAMMANFATTNING</b>	<b>7</b>	
<b>SUMMARY</b>	<b>8</b>	
<b>1</b>	<b>RAPPORTENS UPPLÄGGNING</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>FRILUFTSLIV SOM MÅL OCH SOM MEDEL</b>	<b>12</b>
2.1	Friluftslivets egenvärde	12
2.2	Friluftsliv som medel för att uppnå flera syften	13
2.2.1	Naturmötet	13
2.2.2	Fysisk aktivitet	15
2.3	Friluftsliv som medel för att specifikt uppnå bättre folkhälsa	17
2.3.1	Fysisk hälsa	18
2.3.2	Psykisk hälsa	19
2.3.3	Rehabilitering och stresshantering	20
2.3.4	Barn och ungdom	21
2.3.5	Äldre	22
2.4	Friluftsliv som medel för att uppnå miljöengagemang	23
2.4.1	Naturvård	23
2.4.2	Närnatur	24
2.5	Friluftsliv som medel för att specifikt uppnå ekonomiska effekter när det gäller regional utveckling, naturturism och utrustning	25
2.5.1	Naturturism	26
2.5.2	Utrustning	27
2.6	Friluftsliv som medel för att uppnå personlig utveckling, gruppsolidaritet och integration	28
<b>3</b>	<b>MYNDIGHETER MED ANSVAR FÖR FRILUFTSLIVET</b>	<b>31</b>
<b>4</b>	<b>LAGAR OCH FÖRORDNINGAR AV BETYDELSE FÖR FRILUFTSLIVET INKLUSIVE ALLEMANSRÄTTEN</b>	<b>34</b>
<b>5</b>	<b>ORGANISATIONER SOM FÅTT STÖD AV FRILUFTSRÅDET</b>	<b>36</b>
<b>6</b>	<b>SVENSKA FOLKETS FRILUFTSVANOR</b>	<b>38</b>

<b>7</b>	<b>REFERENSER</b>	<b>50</b>
<b>BILAGA 1</b>		<b>56</b>
Uppdraget		56

# Sammanfattning

Det finns en uppsjö av argument för friluftsliv, men de är inte kända eller använda i tillräcklig omfattning i den löpande samhällsplaneringen. Friluftsrådet har därför låtit sammanställa ett antal argument för friluftsliv. Avsikten är att underlätta för aktiva i friluftorganisationer och kommuner att genomföra sitt arbete och få gehör för sina åsikter. Friluftslivets ambassadörer skall kunna peka på nyttan av friluftsliv. Hur argumenten kan användas beror på användarnas situation och på vilken aspekt av friluftslivet som skall behandlas.

Skillnaden mellan friluftslivet som egenvärde och som medel för att uppnå olika syften berörs. Fyra huvudsyften har valts ut – friluftslivets effekter på folkhälsan, på miljöengagemanget, på ekonomin och på den personliga utvecklingen, gruppsolidaritet och integration. Argument som är specifika för barn och ungdom och äldre har samlats i egna kapitel. Många argument har bäring mot flera syften.

Av de många argument som finns i litteraturen har endast ett mindre antal tagits med. Redovisningen gör inte anspråk på att vara heltäckande. Varje argument refererar till en namngiven källa. Källorna har stor spännvidd, från empiriska undersökningar och vetenskapligt orienterad litteratur till politiska policydokument, myndighetsutredningar och personligt färgade resonemang och värderingar.

De olika argumenten i rapporten har olika tyngd beroende på deras ursprung. En del kan betraktas som ”bevisande” och andra är ”belysande”.

Den forskning som Naturvårdsverket beslutat om genom programmet "Friluftsliv i förändring" kommer sannolikt att medföra att ny kunskap kommer att tas fram om flertalet av de i rapporten upptagna ämnena. Forskningsprogrammet kommer att fortlöpande kunna följas på [www.friluftsforskning.se](http://www.friluftsforskning.se).

I rapporten redovisas också de myndigheter som har delansvar för friluftslivet. Här finns även en förteckning över lagar och förordningar som är av betydelse för friluftslivet inklusive allemansrätten, organisationer som fått stöd av Friluftsrådet, svenska folkets friluftsvanor samt en litteraturlista.

Friluftsrådet har också givit ut en kortversion av argumentsamlingen. ”20 argument för friluftsliv - plus några extra”. Gunnar Zettersten, Firma Allemansrättzäta, Täby har på Friluftsrådets uppdrag ställt samman rapporten och är ansvarig för texten och urvalet av argument.



# Summary

There is an abundance of arguments regarding outdoor recreation, but they are not known or used sufficiently enough in today's spatial planning. The Council for Outdoor Recreation has therefore put together a number of arguments in favor of outdoor recreation. The intention is to facilitate the work of outdoor organizations and communities and to draw attention to their points of view. Ambassadors for outdoor recreation will point out the advantages. How these arguments can be used depends on the users' situation and which aspect of outdoor recreation is considered.

The difference between outdoor recreation as an objective in itself and as a means to achieve other aims is mentioned in the report. Four principle objectives have been chosen – outdoor recreation's effect on public health, environmental commitment, economy and personal development, group solidarity and integration. Arguments that are specific to children and teenagers as well as seniors have been compiled in separate chapters. Many of the arguments have a bearing on multiple objectives.

Of the many arguments that exist in literature only a small number have been included. Consequently, the report has no claim of being comprehensive. Each argument refers to a named source. The sources have wide scope, from empirical research and scientifically oriented literature to political policy documents, authority reports and personal discussions and appraisals.

The various arguments in the report carry different weight depending on their origin. Some can be seen as “demonstrative” and others as “illustrative”.

The research that the Swedish Environmental Protection Agency has decided on, through the program “Outdoor Recreation in Change”, will likely bring about new knowledge to draw from regarding many of the subjects that are included in the report. The research program will run continuously and can be followed at [www.friluftsforskning.se](http://www.friluftsforskning.se).

The report also shows the authorities that have partial responsibility for outdoor recreation. There is also a list of laws and regulations that concern outdoor recreation and include “all mans rights”, organizations that have the support of the Council for Outdoor Recreation, the Swedish people's experience of outdoor recreation and a bibliography.

The Council for Outdoor Recreation has also provided a short version of the arguments called “20 arguments for outdoor recreation – plus a few extra”. The Council for Outdoor Recreation has assigned Gunnar Zettersten at “Firma Allemansrättzäta” to put together the report, and he is responsible for the text and the selection of arguments.

# 1 Rapportens uppläggning

## AVGRÄNSNING OCH GENOMFÖRANDE

Vid urvalet av argument har den definition på friluftsliv som ges i Förordningen om statsbidrag SFS 2003: 133 nämligen ”Vistelse utomhus i natur- och kulturlandskapet för välbefinnande och naturupplevelser utan krav på tävling” varit styrande. Den målgrupp som rapporten riktar sig till är friluftorganisationernas kommunala kontaktpersoner och kommunernas friluftstjänstemän.

Gunnar Zettersten, Firma Allemansrättzäta, Täby har på Friluftsrådets uppdrag ställt samman rapporten och är ansvarig för texten och urvalet av argument. Prof.sorn vid Karlstads universitet Klas Sandell, naturumföreståndaren vid Store Mosse nationalpark Martha Wägeus och utvecklingsledaren vid Örnköldsviks kommun Tomas Birkö har som referenspersoner bidragit med värdefulla synpunkter.

## STRUKTUR

Första kapitlet behandlar friluftslivet som mål – dess egenvärde – följt av kapitel som redovisar friluftslivet som medel för att uppnå olika syften.

Med utgångspunkt från den begränsning som ges i uppdragets kravspecifikation har fyra huvudsyften valts ut – friluftslivets effekter på folkhälsan, på miljöengagemanget, på ekonomin och på den personliga utvecklingen, gruppsolidariteten och integrationen. Många argument har bäring mot flera syften och skulle kunna redovisas på flera platser.

I rapporten återfinns de emellertid endast på ett ställe och någon korshänvisning görs ej.

I ett inledande kapitel redovisas de mångdimensionella effekterna som naturmötet respektive fysisk aktivitet har. Ofta har de inverkan på flera av de redovisade syftena.

Därefter följer ett kapitel med argument som specifikt omfattar folkhälsan med fysisk hälsa, psykisk hälsa, rehabilitering och stresshantering som underavsnitt. Till sist tas under kapitlet upp ett antal argument som är specifika för barn och ungdom respektive äldre.

Ett kapitel behandlar friluftslivet som medel för att uppnå bättre miljömedvetenhet. Där redovisas särskilt de argument som pekar på hur utövande av friluftsliv påverkar människans syn på behovet av naturvård och behovet av att skydda den tätortsnära naturen.

Ett annat kapitel redovisar argument som visar att friluftslivet har betydelse för den regionala utvecklingen och naturturismen och för försäljningen av friluftskläder och utrustning.

I ett avslutande kapitel behandlas friluftslivet som medel för den personliga utvecklingen, för gruppsolidaritet och för integrationssträvandena.

## VAL AV ARGUMENT OCH DERAS TYNGD

Utgångspunkten har varit uppdragets formulering om att ”fakta ska vara väl underbyggda och finnas dokumenterade i trovärdig litteratur med tydlig hänvisning”.

Av de många argument som finns i litteraturen har endast ett mindre antal tagits med.

Genomgång av forskningsöversikter och databassökningar har utgjort källor vid urvalet av de argument som redovisas. Av litteraturlistan framgår de viktigaste källorna. Här kan betonas forskningsöversikterna Naturvårdsverkets rapport 2005 nr 5468 Planering och förvaltning för friluftsliv, FRISAMs rapport 2005:01 Forskning och utbildning inom friluftsliv, Sandell Klas 2004 Friluftslivets värden En internationell forskningsutblick och Sundberg Sara och Söderqvist Tore 2004 A Survey of Studies on the Economic Values of Environmental Change in Sweden.

Redovisningen gör inte anspråk på att vara heltäckande. Betonas bör att rapporten inte heller gör sken av att vara en forskningsöversikt utan är en argumentationsöversikt.

Varje argument refererar till en namngiven källa. Källorna har stor spännvidd från empiriska undersökningar, vetenskapligt orienterad litteratur till politiska policydokument, myndighetsutredningar och personligt färgade resonemang och värderingar. De olika källorna använder emellertid inte de grundläggande begreppen som exempel natur, friluftsliv eller hälsa på samma sätt, vilket medför att argumenten kan ge olika intryck och ibland vara till synes motstridiga.

Klas Sandell för i sin artikel För kunskap, känsla och livskvalitet<sup>1</sup> ett resonemang kring vetenskaplig legitimering och berör bl.a. de forskningsinsatser ”som i första hand har ambitionen att vara ”belysande” respektive de som vill vara ”bevisande”. De förra handlar ofta om att beskriva och tolka olika fenomen, t.ex. friluftslivets framväxt i Sverige, eller beskriva och tolka en grupps erfarenheter eller synsätt, t.ex. hur förskollärare upplever att barnen påverkas av att vara i naturen. Den bevisande ansatsen vill mer entydigt koppla ihop orsak och verkan i termer av t.ex. vilken sorts utomhusvistelse som leder till vilken typ av bättre fysisk hälsa”. Han anför i sammanhanget:”... att bevisa att det är ohälsosamt att inte alls röra på kroppen är lätt, men att kunna bevisa att det är bättre att röra på kroppen i ett naturpräglad landskap än i t.ex. en gymnastiksal är betydligt svårare – särskilt om vi gör anspråk på att beviset gäller alla, alltid och överallt oberoende av t.ex. uppväxt och pedagogik”.

De olika argumenten i rapporten har olika tyngd beroende på deras ursprung. En del kan betraktas som ”bevisande” och andra är ”belysande”. Vid urvalet har hela tiden målgruppen satts i fokus. Argument har tagits fram för att kunna användas i det fortlöpande, praktiska arbetet. Argumentens bredd medför att de kan nyttjas i olika sammanhang beroende på användarnas situation och på vilken aspekt av friluftslivet som skall behandlas.

---

<sup>1</sup> (Brügge et al., 2007).

Antalet argument i de olika kapitlen och avsnitten skiljer. Inom varje avsnitt är argumenten inte viktade mot varandra. Ordningsföljden beror på argumentens generalitet.

Antalet argument för att friluftslivet har ett egenvärde, att friluftslivet är ett medel för att uppnå ökad miljömedvetenhet och att friluftslivet är ett medel för integration är färre än för övriga områden.

Den forskning som Naturvårdsverket beslutat om genom programmet Friluftsliv i förändring kommer sannolikt att medföra att ny kunskap kommer att tas fram om flertalet av de i rapporten upptagna ämnena. Forskningsprogrammet kommer att fortlöpande kunna följas på [www.friluftsforskning.se](http://www.friluftsforskning.se).

#### RAPPORTENS ÖVRIGA DELAR

I enlighet med uppdragets beställning följer efter kapitlet med argument kapitel som rör myndigheter med ansvar för friluftslivet, lagar och förordningar som är av betydelse för friluftslivet inklusive allemansrätten, organisationer som fått stöd av Friluftsrådet, svenska folkets friluftsvanor samt ett kapitel om referenser till argumentationssamlingen.

## 2 Friluftsliv som mål och som medel

I skriften Friluftslivets värden görs en omfattande genomgång av skillnaden mellan friluftslivet som egenvärde och som medel för att uppnå olika syften.

Där sägs bl.a.: ”Det handlar om dels den vanliga uppdelningen mellan att se friluftsliv i första hand som en metod för olika syften (t.ex. hälsa, nationell mobilisering, gruppsolidaritet, personlig utveckling etc. etc.) respektive som ett egenvärde, något existentiellt, en livskvalitet och ett mål i sig självt. En viktig skillnad mellan dessa två motiv är att när det gäller det förra instrumentella perspektivet är det relativt lätt att se att det kan finnas alternativa metoder. Exempelvis om syftet är kroppsrörelse så kan t.ex. ett gym, eller att spela fotboll vara ett sätt att uppnå samma syfte och om syftet är miljöengagemang så kan tv-program, litteratur och politisk debatt vara alternativ. Men när det gäller friluftslivets egenvärde är det inte självklart att det överhuvud taget finns något alternativ. Om det är just den känsla man har framför lägerelden man är ute efter så blir friluftslivet nödvändigt för att uppnå just detta värde; och om kontakt med naturpräglade landskap är viktig del i åtminstone ett bredare hälsoperspektiv så är inte en gymnastiksal ett alternativ” (Sandell, 2004).

### 2.1 Friluftslivets egenvärde

Här redovisas argument för friluftslivet som ett mål i sig självt. Friluftsliv motiveras inte med att det är bra för något annat. Friluftslivet är sålunda sig självt nog. I många skrifter anges att det finns ett sådant egenvärde men någon omfattande forskning har inte stått att finna. I kursplaner på olika nivåer kan man dock exempelvis läsa att man avser att behandla ”Naturumgängets och friluftslivets egenvärde och betydelse för människors hälsa och utveckling”. (Institutionsstyrelsen för matematik, natur- och datavetenskap Högskolan i Gävle 2006). Vid en av Friluftsrådets tankesmedjor framkom bl.a. åsikten att ”Friluftsrådet ska ha budskapet om bättre hälsa men friluftslivets egenvärde får inte glömmas bort. Det är kul att vara ute i naturen!” (Friluftsrådet/Naturvårdsverket nr 5388, 2004).

#### FRILUFTSLIV ÄR ATT LEVA I NUET

”De som framhåller värden som upplevs i det ögonblick man ägnar sig åt idrotts-, motions-, eller friluftslivsaktiviteter ger således uttryck för kroppsovningsens egenvärde. Man idrottar för att få en speciell upplevelse eller vissa i stunden upplevda behov tillfredställda. Att ha roligt, uppleva spänning, eller en stunds definitiv avkoppling från vardagens förpliktelser uppges här som tillräcklig anledning till kroppsrörelse – kroppsrörelsens rekreativa värde. Det är nuet som gäller – inte framtiden” (Engström, 1999).

#### FRILUFTSLIV ÄR LIVSKVALITET

”...i friluftsliv och naturkontakt ligger ett egenvärde, en livskvalitet, som inte går att finna i det brusande och kulturtyngda urbaniserade industrisamhället” (Naturvårdsverkets rapport nr 5468, 2005).

#### FRILUFTSLIV KAN INTE ERSÄTTAS AV NÅGOT ANNAT

”Friluftsliv har ett egenvärde i form av omedelbar glädje av själva friluftaktiviteten, av natur – och kulturupplevelsen och avkopplingen. Att kunna tillbringa en del av sin tid i naturen ensam eller tillsammans med andra är för många en viktig del av livet och kan inte ersättas av andra aktiviteter” (Svenskt Friluftsliv, 2007).

#### FRILUFTSLIV EN MENTAL TILFLYKTSORT

”Att skog, natur och friluftsliv i allmänhet är viktigt för oss – det vet vi från olika undersökningar. Men, att skog och friluftsliv är så viktigt som mental tillflyktsort och för den själsliga balansen, det är kanske inte samhällsplanerare och politiker alltid medvetna om. Det var dock just skogens och friluftslivets betydelse för ”själen” som framstod som särskilt tydliga resultat från en nutidsstudie av friluft-engagerade i Södra Halland”

”Att naturkontakt och friluftsliv anses fylla en viktig roll när det gäller hälsa och rekreation är välbekant och det var också ett återkommande tema i fallstudien: ”för att må bra, det är viktigt för både kropp och själ”(intervjusvar) (Sandell, 1999).

#### NATUREN EN LIVSNÖDVÄNDIGHET

I en enkätstudie från 2005 om svenskarnas syn på skogen och naturen svarade fyra femtedelar (80 %) att det är nödvändigt för livskvaliteten att komma ut i skog och mark. Två femtedelar (42 %) svarade att det är absolut nödvändigt. Bara fyra procent svarade att naturen saknar betydelse för deras livskvalitet (Kairos Future AB, 2005).

## 2.2 Friluftsliv som medel för att uppnå flera syften

Här redovisas argument för friluftsliv, där flera syften samtidigt uppnås. Det är främst genom naturmötet och genom fysiska aktiviteter i naturen som detta sker.

### 2.2.1 Naturmötet

#### KÄRLEK TILL NATUREN

Människor har en nedärvd fallenhet för att tycka om levande varelser och trivas i naturen – en egenskap som Edward O. Wilson benämner biofili (kärlek till liv). Människan ”älskar gröna skogar och blåa vatten, därför att grönskan och de djur som vistades i skogen kunde ge henne näring och vattnet kunde stilla hennes törst under den period då vi utvecklades till de biologiska varelser vi är”. Denna kärlek

styr våra livsval. Vi har en förmåga att hämta livskraft ur naturupplevelser och de ger oss perspektiv på livet (Wilson, 1984).

”Om man kan tala om en biologisk rotad kärlek till naturen, så omfattar denna kärlek antagligen också en lust att utforska och utnyttja landskapet och det liv som lever där” (Uddenberg, 1993).

#### VISTELSE I NATUR EN EVOLUTIONÄR NÖDVÄNDIGHET

I boken Friluftslivets värden förs ett resonemang kring motiven för att vistas i naturen. Där sägs bl.a. ”Dels kan man se det i första hand som en evolutionär nödvändighet; en konsekvens av människans utvecklingshistoria i naturpräglade landskap och då vi för att må bra och utvecklas kroppsligt och mentalt bör söka upp den typ av miljöer som vår konstitution skapats för. Ser vi i stället intresset för friluftsliv i första hand som en kulturell konstruktion så är idén om det positiva i att t.ex. vandra i fjällen, bo i tält, bada i havet och grilla korv något som skapats i det samhälle där vi lever genom inflytande från föräldrar, lärare, reklam m.m.” (Sandell, 2004).

#### HAGAR OCH LÖVÄNGAR MEST UPPSKATTADE

”De landskap som är tydligast savannliknande hör till de miljöer som är mest uppskattade bland svenskar. Till dessa kan räknas lövängen och hagmarken, där det finns träd, buskar och betande djur och stadsparken med dess glest stående träd och buskar. Österlen, Öland, Gotland och Fårö är några av de platser som har ”savannkaraktär” och som sannolikt har fått en stor del av sin popularitet genom sin öppna småbrutna natur” (Andersson och Ryberg, 2005).

#### LUGN OCH RO VÄRDERAS HÖGST

Många människor beskriver kvalitet i termer som avskildhet från andra människor och anlagda miljöer. Det vanligaste önskemålet med att vistas ute i naturen är att uppleva lugn och ro och komma ifrån stadens intensiva miljö. Upplevelser av mer aktiv, fysisk karaktär kommer i andra hand och handlar ofta om en kombination av både fysisk och psykisk upplevelse. Att jogga i naturen kan ge ett mervärde i form av frisk luft och naturupplevelse jämfört med att jogga i staden. Kravet på specifika naturupplevelser såsom artrikedom och särpräglade naturmiljöer verkar vara av underordnad betydelse (Regionplane- och Trafikkontoret, 2004).

#### 94 % ANSER SIG VARA HARMONISKA I NATUREN

Svenskarnas motiv för att besöka naturen har studerats av Nils Uddenberg m.fl. med hjälp av djupintervjuer och en omfattande enkätundersökning. Resultaten visar att en majoritet känner en personlig längtan efter naturupplevelser. Medan drygt 60 procent vill ut i naturen för att motionera och hålla kroppen i trim, upplever 94 procent att de blir avspända och harmoniska av att vistas där. Ett besök i naturen upplevs alltså som givande för själen, något som drygt 70 procent uttrycker som att de under vistelsen känner kontakt med tillvarons sammanhang.

Av alla som besvarade intervjun bejakade inte mindre än 94 % att vistelse fick dem att ”känna sig avspända och harmoniska”. – Vistelse i naturen tycks alltså tillfredsställa många behov. Människor vistas i naturen därför att de känner sig tillfreds av att göra det. Även den som plockar bär eller svamp, fiskar eller jagar är, som intervjuerna visar, väsentligen ute efter estetiska upplevelser. Att vara ute i skog och mark kan också ge tillfälle till existentiella reflektioner (Uddenberg, 1995).

#### NATUREN GER SJÄLSLIG STYRKA

Vad människor får ut av sin vistelse i naturen varierar också från individ till individ. Hos slående många har dock naturupplevelsen en dimension som är svår att benämna med något annat ord än religiös. I naturen finns någonting som är större än individen, som griper tag i oss och som får oss att känna oss små inför någonting, men som samtidigt ger möjlighet att hämta någon sorts själslig styrka (Uddenberg, 2005).

#### NATUREN STIMULERAR HJÄRNAN

”Det är nödvändigt att vara utomhus för att hjärnan ska kunna stimuleras av den ström av ljud, ljus, former och färger, som naturen bjuder på. Vi behöver stimuli för vår hörsel, vår syn och vår hud, som finns ute i form av fåglars sång och vindens sus, solreflexer och skugga, fukt och färgupplevelser bland blommor och insekter. Våra hjärncellers tillväxt är avhängigt av den särskilda stimuli som naturen ger” (Ingvar, 1996).

#### FRILUFTSLIV GER PERSPEKTIV SOM MAN INTE VILL MISTA

”Det var också tydligt att det var själva naturmötet som stod i centrum för deras livsstil. För även om mycket friluftsliv skedde i organiserade former så lyftes ofta den egna naturupplevelsen i ensamhet fram och ställdes i kontrast till ”de andra” (arbets- och skolkamrater) som inte förstod detta.

(Som nämndes ovan), så var friluftslivets roll som djupgående livskvalitet ett påtagligt tema i fallstudien, ett sätt att få perspektiv på sig själv och på livet som man absolut inte ville mista” (Sandell, 1999a).

#### OSTÖRD NATUR LUGNAR OCH STÄRKER

Att den nära naturen är outhärlig i vardagslag innebär inte att den avlägsna, vilda och mer eller mindre orörda naturen inte också kan vara av stor vikt. Tvärtom visar intervjuer med privatpersoner ofta att de starkaste upplevelserna av frid och ro – upplevelser med ibland andliga och existentiella drag – äger rum just i sådan natur som känns ursprunglig och ostörd av människan (Ottosson och Ottosson, 2006).

### **2.2.2 Fysisk aktivitet**

Fysisk aktivitet definieras som all typ av rörelse som ger ökad energiförbrukning och används som ett överordnat begrepp innefattande kroppsövelser under såväl arbete som fritid och olika former av kroppsövningar, t.ex. idrott, lek, kroppsövning, gymnastik, motion och friluftsliv.



Hälsofrämjande fysisk aktivitet är all fysisk aktivitet som förbättrar hälsan och den fysiska kapaciteten utan att åsamka skada eller utgöra en risk (Folkhälsoinstitutet, 2006).

Enligt WHO är fysisk inaktivitet en av de tio viktigaste orsakerna till för tidig död. I OECD-länderna är 12 procent av alla förtida dödsfall orsakade av fysisk inaktivitet (KSLA, 2005).

#### INAKTIVITETEN KOSTAR 6 MILJARDER PER ÅR

”700 svenskar har dött som följd av bristande motion år 2002”.

”Samma år förtidspensionerades 1 500 människor på grund av de medicinska skadeverkningarna av fysisk inaktivitet”.

”Fysisk aktivitet minskar bl.a. risken att drabbas av sjukdomar i hjärta och kärl”.

”De medicinska skadeverkningarna till följd av fysisk inaktivitet uppgår till totalt ungefär 6 miljarder kronor om året”.

(Bolin och Lindgren, 2006).

#### STILLASITTANDE LÖPER STOR RISK

”Sambandet mellan låg fysisk aktivitet eller fysisk kondition och högre dödlighets-tal är starkt. Ett försök att sammanfatta hittills svarande forskning visar att stillasittande individer löper cirka dubbelt så hög risk att dö av hjärt-kärlsjukdom som sina fysiskt mer aktiva jämnåriga. Risken för tjocktarmscancer är också fördubblad hos stillasittande personer, jämfört med hos aktiva individer. Sockersjuka (åldersdiabetes) är vanligare hos inaktiva män och kvinnor än hos dem som regelbundet motionerar”.

”Det räcker med att promenera 30 minuter om dagen för att uppnå normal-kondition”.

”Den som motionerar i medelåldern är mindre handikappad som åldring”.

(SBU rapport nr 132/97).

#### FYSISK AKTIVITET FÖRLÄNGER LIVET

Den vetenskapliga dokumentationen visar tydligt att regelbunden fysisk aktivitet motverkar uppkomsten av ett mycket brett spektrum av sjukdom, däribland hjärt-kärlsjukdom, icke insulinberoende diabetes, fetma, benskörhet, led- och ryggbesvär, tjocktarmscancer men också mild depression och ångest.

(A Report of the Surgeon General. USA 1996. Physical Activity and Health)

#### PROMENADER GER BÄST EFFEKT

Regelbunden fysisk aktivitet ökar den fysiska prestationsförmågan i alla åldrar och hos personer med olika funktionshinder. Den främjar hälsan generellt och ökar äldres möjligheter att leva ett självständigt, oberoende liv. Friluftsliv ger också många andra positiva hälsoeffekter av fysiologisk, psykisk och social karaktär. Både vid mätning av den hälsorelaterade livskvaliteten och aktivitetsfaktorens hälsovärde hamnar friluftsliv, promenader och utflykter mycket högt

i rangordningen. Fysisk aktivitet får svenska folket främst genom promenader, jogging, cykelåkning och övrigt friluftsliv. Promenader torde vara den rörelseform som har störst potential att öka den fysiska aktiviteten i vårt land (Departementsskrivelsen Ds 1999:78).

## 2.3 Friluftsliv som medel för att specifikt uppnå bättre folkhälsa

Med utgångspunkt från uppdragets kravspecifikation redovisas under kapitlet om folkhälsa avsnitt med argument om friluftslivets betydelse för fysisk hälsa, psykisk hälsa, rehabilitering och stresshantering. Därtill finns avsnitt med argument som är specifika för barn och ungdom jämte ett tilläggsavsnitt med argument rörande äldre.

HÄLSA definieras som:

"Högst möjliga välbefinnande hos den enskilde individen, fysiskt, andligt, psykiskt och socialt och ej enbart i frånvaro av sjukdom" (Världshälsorganisationen WHO, 1948).

Hälsa ses som en resurs i vardagslivet, inte målet med livet. Hälsa är ett positivt koncept som betonar sociala och individuella resurser såväl som fysisk förmåga (WHO, 1986).

FOLKHÄLSA definieras som befolkningens hälsotillstånd och tar hänsyn till nivå och fördelning av hälsan. En god folkhälsa handlar således inte bara om att hälsan bör vara så god som möjligt, den bör också vara jämnt fördelad (Folkhälsoinstitutet, 2006).

### LIVSLÄNGDEN ÖKAR MEN VI MÅR SÄMRE

Svenskarnas förväntade livslängd ökar visserligen, men samtidigt lever vi i genomsnitt allt färre år som friska. De sjukdomar som ökar är dels de stressrelaterade (depressioner, trötthet, panik och värk) som står för en mycket stor del av dagens långtidssjukskrivningar, dels de som beror på stillasittande (värk, hjärt- och kärlsjukdomar, fetma och diabetes). (Regeringens proposition, 2002/03:35).

### FRILUFTSLIVETS BETYDELSE FÖR FOLKHÄLSAN KAN BELYSAS UR FLERA PERSPEKTIV

- Riskperspektiv, dvs. hur olika hälsorisker kan minskas eller elimineras med friluftsliv.
- Frisk- och skyddsperspektiv, dvs. hur friluftsliv kan främja hälsan och skydda mot ohälsan.
- Sjukdomsperspektiv, dvs. hur friluftsliv kan förebygga, behandla och bota specifika sjukdomar och skador.

- Målgruppsperspektiv, dvs. friluftslivets betydelse för hälsan hos en viss befolkningsgrupp t.ex. barn- och ungdom eller äldre eller vissa speciellt utsatta grupper s.k. riskgrupper.
- Arenaperspektiv, dvs. arenans betydelse som en stödjande miljö för friluftsliv.

(Departementsskrivelsen Ds 1999:78).

### 2.3.1 Fysisk hälsa

#### FRILUFTSLIV HAR HÖGT HÄLSOVÄRDE

”De naturbaserade aktiviteter som friluftsliv och trädgård samt socialt umgänge bedömdes ha högt hälsovärde hos en majoritet av befolkningen. De naturbaserade aktiviteterna faller ut som särskilt hälsofrämjande och intar en dominerande roll inom rekreationen. Andra aktiviteter, som kultur, spel och TV får inte lika höga hälsovärden” (Norling och Larsson, 2004).

#### NATUREN DEN VIKTIGASTE HÄLSOFRÄMJANDE MILJÖN

Från ett evolutionsperspektiv kan hävdas t.ex. att vi idag är lika våra förfäder, jägar- och fiskarfolken under stenåldern Därför har vi stort behov av fysisk, social och psykisk stimulans för att må bra och naturen är sannolikt vår viktigaste stödjande och hälsofrämjande miljö (Norling, 2001).

#### I NATUREN SJUNKER BLODTRYCKET

Den stressåterhämtning vi upplever i naturen uppstår av två aspekter som förstärker varandra. Det är dels den psykologiska distansen till krav och rutiner i vardagslivet och det är dels att naturen fångar vårt intresse och på så sätt försvinner tankar på krav och annat som ligger till grund för stressen.--. Blodtrycket ökade för dem som gick i den urbana miljön och sjönk för dem som promenerade i naturmiljön (Hartig, 2003).

#### UTSIKT MOT GRÖNOMRÅDET GER SNABBARE TILLFRISKNANDE

Vårdtiden för patienter som genomgått en gallstenoperation var näst intill ett dygn kortare för dem som hade ett rum med utsikt mot ett grönområde med träd jämfört med för patienter som hade utsikt mot en tegelvägg. Dessutom larmade patienterna med utsikt mot naturen mera sällan och de tog också mindre doser smärtstillande medel (Ulrich, 1984).

#### FRILUFTSLIV GER VÄLBEFINNANDE

Bland 18 olika listade fritidsaktiviteter rangordnades umgänge med familj, släkt och vänner högst av 80 procent av studiepopulationen. På andra plats kom friluftsliv, promenader, utflykter och läger med 61 procent. Vid en djupare analys av materialet visar det sig att hälsovärdet för aktivitetsfaktorn friluftsliv är betydligt högre för kvinnor än för män. Intressant att notera är att aktivitetsfaktorn anläggningsidrott endast får ett hälsovärde på 8 procent (Norling, 1989).

### 2.3.2 Psykisk hälsa

#### NATUREN GER MENTAL ÅTERHÄMTNING

De senaste tjugo–trettio åren har forskning både utomlands och i Sverige gett en ny och fördjupad bild av hur människan påverkas av att vara i naturen. Den historiska kunskap som funnits i tusentals år – och den vardagserfarenhet som många privatpersoner har av att naturen kan hjälpa till vid stresshantering, smärtlindring, krisbearbetning och mental återhämtning – har fått stöd av vetenskapliga fakta (Ottosson och Ottosson, 2006).

#### PSYKOTERAPI I NATURKONTAKT EFFEKTIVARE

”Är effekten av motionen lika stor om den utövas i en fönsterlös källare som i skogen? Muskelanspänningen är kanske den samma men när det gäller stressreduktion och buffring för kommande stress och olika hälsoeffekter så vinner skogen. Efter bara 4–5 minuter i naturen går puls och blodtryck ner och mängden stresshormoner i blodet minskar. Natur i kombination med fysisk aktivitet har en turboeffekt som dessutom är mer långvarig. Detta har visat sig gälla även inom en rad andra områden. Som exempel kan nämnas en studie som visar att psykoterapi som sker i kombination med naturkontakt är betydligt effektivare än psykoterapi utan inslag av naturkontakt” (Norling och Larsson, 2004).

#### KONTAKT MED DJUR HAR LÄKANDE EFFEKT

Aktiviteter tillsammans med djur som katter, hundar och hästar kan räknas till de naturbaserade. Olika studier har påvisat ett brett spektrum av psykiska, sociala och fysiska effekter på psykiskt funktionshindrade. Djur är mycket viktiga inom den normala egenvården men används också utomlands i stor omfattning i s.k. Animal Assisted Therapy (AAT) och i besöksverksamhet med frivilliga, särskilt utbildade djurägare (Norling, 2001).

#### NATURBASERADE AKTIVITETER BRA MOT DEPRESSION OCH ÅNGEST

En annan viktig egenskap är att de naturbaserade aktiviteterna bidrar till att indirekt hålla uppe den fysiska aktivitetsnivån hos medelålders och äldre (35–) som inte är intresserade av renodlade fysiska aktiviteter som gymnastik, jogging och raska kvällspromenader. Att detta har stor betydelse för det psykiska hälsoläget visar analyser av effektkedjor t.ex. att höjning från låg till lagom fysisk aktivitetsnivå också förbättrar buffring och nivå inom depression och ångest (Norling, 2001).

#### GRÖN TERAPI

Grön terapi kan vara både ett inslag i vården och del av en hälsofrämjande livsstil. Det kan tillämpas av såväl friska människor som vill behålla hälsan eller må bättre, och av personer med skador eller funktionshinder av olika slag. Vistelser utomhus för personer vid ett äldreboende kan ses både som rehabilitering och som del i hälsofrämjande insatser (Hultman, 2005b).

### 2.3.3 Rehabilitering och stresshantering

#### NATUREN FÅR STRESSHORMONERNA ATT AVKLINGA

”Naturen är bra för hälsan. Den är stresshantering. Den är smärtlindring. Den trycker, utan att vi märker det, på faran-över-knappen i vårt inre, sänker blodtryck och puls och får stresshormonerna att avklinga” (Ottosson och Ottosson, 2006)

#### NATUREN LÖSER BEKYMMER

Numera lider medelsvensken av stress någon gång i veckan, men nya rön visar att folk inte lider lika ofta av stress om de har nära till ett grönområde. Ute i grönskan får vi lägre puls och blodtryck och vår koncentrationsförmåga skärps. Terry Hartig anser att människan har två olika typer av uppmärksamhet. Den ena är riktad koncentration som vi använder när vi ska lösa många av våra dagliga uppgifter. När vi riktar koncentrationen måste vi fokusera på det vi ska göra och sortera bort allt annat. Då blir vi störda av buller, dåliga vibrationer på jobbet, ekonomiska bekymmer eller någon som luktar illa. Den riktade koncentrationen tröttnar snabbt och kräver återhämtning.

Den andra uppmärksamheten är spontan och kallas fascination. Den väcks av en intressant omgivning och kräver ingen koncentration för att skapa klarhet. Människan får då obegränsad kapacitet och nya upptäckter stimulerar mer än de tröttnar. Naturen är rik på fascinerande händelser och där kan den riktade koncentrationen användas till att lösa bekymmer så att man bättre klarar av sin vardag (Bertilsson, 2003).

#### NATURUPPLEVELSER GYNNSAMMA I EN LIVSKRIS.

Johan Ottosson beskriver i en introspektiv studie hur han efter en hjärnskada till följd av en cykelolycka lyckades återvinna livsmodet och hälsan. Det var naturens dragningskraft som fick honom på fötter och de olika naturelementen hjälpte honom att orka igenom kriserna. För honom var det de stora träden, stenen, stigarna och vägarna och vatten som på olika sätt som hjälpte honom (Ottosson, 1997).

”... framträdande drivkraft för att komma ut i naturen är att man söker lugn och ro och därmed kan avskärma sig från både inre – och yttre stress. Den inre stressen bottnar ofta i krav från omgivningen exempelvis arbetslivet eller familjen och den yttre stressen upplevs främst komma från storstadens ibland alltför intensiva puls. I naturen söks avkoppling, stillhet, tid för eftertanke, inspiration i allmänhet och det är här som man ”laddar batterierna” (Regionplane- och Trafikkontoret, 2003).

#### GRÖNSKA VID ARBETSPLATSEN ÄR AVSTRESSANDE

Anställda som inte har utsikt över grönska och saknar möjlighet att gå ut i en trädgård under raster visade sig vara stressade vid dubbelt så många tillfällen som anställda med utsikt över trädgård och med möjlighet att ta rast ute mer än en gång i veckan (Grahn och Stigsdotter, 2003).

#### NATURBASERADE AKTIVITETER ”BÄST I TEST”

Att ta ansvar för sin egen hälsa är viktigt eftersom endast cirka 10 procent av vårt hälsoläge påverkas av sjukvårdens insatser. Vill man skapa motståndskraft mot stress är naturbaserade aktiviteter det bästa, som ger både avkoppling, intellektuell stimulans och positiva hälsoeffekter (Norling och Larsson, 2004).

#### 2.3.4 Barn och ungdom

Barn i Sverige rör sig ca 20 % mindre på sin fritid än under skoltid. Dessutom visar resultaten att barnen är minst aktiva under de mörka månaderna under året. Låg fysisk aktivitet i unga år kan resultera i en ökad risk för välfärdssjukdomar som fetma, hjärt- och kärlsjukdomar och typ-2-diabetes senare i livet (Stockholm Obesity Prevention Project 2005).

#### FRISK NATUR VÄRDERAS HÖGST

Idag lever minst 80 procent av barnen i Sverige i urban miljö. I en undersökning bland niohundra 18-åringar prioriterades ”att ha en frisk natur” högst bland alternativ som social säkerhet, levande landsbygd, lag och ordning, pulserande stadsliv etc. (Persson, 1989).

#### DAGISBARN I NATURLIK MILJÖ ÄR SJUKA MERA SÄLLAN

Barn som gick på ett dagis i en naturlig miljö hade bättre koncentrationsförmåga och motorik än de barn som gick på dagis i en mindre naturlig omgivning. Man kunde också se att barnen i den naturliga miljön behövde vara hemma på grund av sjukdom mer sällan än barnen i den mindre naturliga omgivningen. Leken på gården med mera naturmarkkaraktär fungerade också bättre och personalen kunde få viss avlastning jämfört med personalen på det andra dagiset (Grahn Patrik et al., 1997).

Barnen på de naturrika förskolorna hade bättre motorik i alla testmoment, och de hade betydligt bättre koncentrationsförmåga. De hade lättare för att lyssna på och förstå instruktioner och de var bättre på att arbeta tålmodigt med en uppgift. De visade också mindre ofta prov på impulsivitet och farligt beteende (Grahn, 2003).

#### FÖRSKOLORNAS DRÖMMILJÖ I NATUREN

Träd av olika slag är önskvärda i drömmiljön. Främst är det gammal skog med höga, tjocka stammar och stora lövkronor som lockar. Klätterträd är spännande lekredskap där barnen får träna motorik och styrka för att ta sig fram. Genom intervjuerna kom det fram att både barn och lärare var speciellt förtjusta i dessa: ”Gammal skog är rolig, framför allt kan man hitta fina klätterträd där.” ”Vi tycker om naturliga klätterträd. Det ska inte vara vanliga klätterställningar, utan riktiga träd.” (Beck-Friis, 2003).

#### UTOMHUSPEDAGOGIK STIMULERAR BÅDE KROPP OCH SJÄL

Utomhuspedagogiken är ett viktigt komplement till det lärande som sker i klassrummet för att kunna tillgodose kroppens behov av rörelse och att kunna stimulera det intellektuella tänkandet. Med utomhuspedagogiken som redskap kan man därför levandegöra läroplanernas intentioner. Genom att se uterummet och den övriga utemiljöns möjligheter som lärandemiljö kan man förutom kunskapsinhämtning även lägga grunden till ett friluftsliv för eleverna (Brügge et al., 1999).

#### KORTISOLNIVÅERNA SJUNKER HOS BARNEN SOM UNDERVISAS UTOMHUS

Kortisolnivåerna (stressmarkörer) hos de 300 barnen 6–12 år (särskilt pojkarna) hade tydligt sjunkit i undersökningsgruppen jämfört med kontrollgruppen. En hypotes är att: Minskad stress har lugnande effekt och är positivt för vår minneskapacitet. Det rörelseöverskott som kommer till uttryck förbränner de fria fett-syrorna och lagrar inte upp sockret som annars skulle kunna ske vid mycket stillasittande i klassen (Szczepanski, 2006).

#### 2.3.5 Äldre

##### ÄLDRES HÄLSA FÖRBÄTTRAS AV FRILUFTSLIV

- Skelettet stärks och benskörhet motverkas.
- Muskulatur och rörlighet bibehålls.
- Övervikt motverkas.
- Sömnkvaliteten förbättras.
- Depression och ångest motverkas.
- Motståndskraften mot infektioner ökar.
- Stresstoleransen höjs.
- Akut hjärtåkomma motverkas (dock ej vid stark kyla).
- Socialt liv främjas och ensamhet motverkas.

(Küller och Küller, 1994).

##### NATURBASERAD LIVSSTIL GER BÄTTRE HÄLSA

”De naturbaserade aktiviteterna har en stark roll inom egenvården som ju omfattar över 90 % av de äldre. Utövarna betalar i huvudsak själva för trädgård, fritidshus, båt, fiskeutrustning med mera. I den tidigare nämnda folkhälsoundersökningen i Västsverige utmärktes äldre med bättre hälsa och lägre vårdkonsumtion i första hand av en naturbaserad livsstil med stora inslag av friluftsliv och trädgård. Vid en undersökning där en grupp personer över 75 år aktiverades fysiskt minskade vårdkostnaderna med en tredjedel.” (Norling och Larsson, 2004).

##### GRÖN UTSIKT LOCKAR

I takt med att den egna rörligheten försämras och hjälpbehovet ökar blir närmiljön allt viktigare. Den måste inte bara vara fysiskt tillgänglig utan också attrahera de boende och få dem att vilja gå ut. Det har till exempel visat sig att om man har utsikt över ett grönområde inifrån boendet ökar motivationen att också vistas där (Folkhälsoinstitutet, 2005).

”De främsta skälen till att man gick ut var att man ville komma ut och få frisk luft. Andra nästan lika viktiga motiv var att få röra på sig och få motion samt en önskan att få se natur och grönska. Att gå ut för att träffa människor bedömdes som viktigt av var tredje person, medan att titta på byggnader och i skyltfönster kom längst ned på listan” (Küller, 2005).

#### EN TIMMES VILA UTOMHUS GER EFFEKT

De äldres koncentrationsförmåga förbättrades efter en timmes vila utomhus. Även puls och diastoliskt blodtryck påverkades positivt av vila utomhus för de äldre som var i sämst allmänskondition. Däremot gav inte vila inomhus samma positiva resultat (Ottosson och Grahn, 1998).

#### UTEVISTELSE FÖRBÄTTRAR HÄLSAN

”Studier visar att människors vardagsmiljöer har stor betydelse för stressnivåer och hälsa. Utemiljöernas utformning och innehåll är särskilt betydelsefulla. Det finns ett tydligt samband mellan hur ofta man vistas i grönområden för rekreation och tillgången till grön omgivning i det egna bostadsområdet. Det har visat sig att möjlighet till fysisk aktivitet, annan rekreation och återhämtning i exempelvis natur- och grönområden påverkar människors förmåga att återhämta sig från stress och bidrar till att öka hälsan i befolkningen. Äldre och funktionshindrade med nedsatt rörlighet är mer beroende än andra av att det finns tillgång till sådana områden nära boendet.” (Bengtsson, 2003).

## 2.4 Friluftsliv som medel för att uppnå miljöengagemang

I många utredningar framförs inte sällan att friluftsliv medför att förståelsen för nödvändigheten av miljöskydds- och naturvårdsåtgärder ökar. I den vetenskapliga litteraturen finns emellertid få belägg för ett sådant orsakssamband. I kapitlet redovisas främst argument för att friluftsliv gynnar naturvårdssträvandena och behovet av att skydda närmaturen.

### 2.4.1 Naturvård

#### NATURKONTAKT SKAPAR MILJÖENGAGEMANG

“Det finns mycket goda skäl att tro att ett dylikt positivt samband existerar mellan naturkontakt och miljöengagemang. Men det handlar definitivt inte om ett enkelt orsakssamband” (Sandell, 1999).

#### FRILUFTSLIV – EN AV NATURVÅRDENS HÖRNSTENAR

”Naturvården och friluftslivet utgör två sammanflätade allmänintressen. Att skapa goda förutsättningar för att nyttja naturen för friluftsliv och andra upplevelser är en viktig uppgift. Att vistas i naturen har stor betydelse för folkhälsan, bidrar till



livskvalitet och ger en social dimension till naturvården. Det handlar också om möjligheter till regional och lokal utveckling genom bl.a. ökad turism". (Regeringens skrivelse 2001/02:173).

#### FRILUFTSLIV EN GARANT FÖR ALLEMANSRÄTTEN

Ett brett utövat friluftsliv är också en garanti för att vidmakthålla vår sedvanerätt i form av allemansrätten (Regeringens skrivelse 2001/02:173).

### 2.4.2 Närnatur

#### NÄRMILJÖN AVGÖR OM MAN UTÖVAR FRILUFTSLIV

Närmiljön är av avgörande betydelse för om man är fysiskt aktiv, vistas ute och bedriver friluftsliv eller inte. En bra skolgård, förskolegård eller gård vid äldreboende kan ge upphov till en relativt omfattande utevistelse, inte bara på den egna gården, utan dessutom i stadens parker, grönområden och naturområden (Grahn, 1998).

#### GÅNGAVSTÅND AVGÖRANDE FAKTOR FÖR STRÖVANDE

Benägenheten att plocka bär har minskat de senaste decennierna men det är fler människor som kan tänka sig att vistas i "virgin forest". För att människor ofta ska ta sig till strövområden krävs att de ligger på gångavstånd. Avståndet ska helst vara inom en kilometer men två kilometer är maximalt (Hörnsten, 2000).

#### NÄRNATUR GER HÖGRE LIVSKVALITET

Värdefull närnatur bidrar till högre livskvalitet och är därmed en del av välfärden. Människors förhållande till närnaturen är strategiskt viktig för att få en bred uppslutning kring arbetet för ett hållbart samhälle. Tillgänglig och intressant närnatur underlättar för friluftsliv, vilket i sin tur kan leda till en förbättring av folkhälsan (Centrum för biologisk mångfald, 2007).

#### NÄRHETEN VIKTIGAST

De förskolor som är placerade i närheten av naturområden besöker naturen betydligt oftare än förskolor som har en längre sträcka dit. Vid frågan om önskvärd drömmiljö för förskoleverksamheten visade det sig ofta att avståndet, dvs. närheten till naturen är viktigare än hur naturmiljön är utformad: "*Det spelar inte så stor roll hur naturen ser ut, det är närheten till den som är det viktigaste*" (Beck-Friis, 2003).

#### JU NÄRMARE OCH OFTARE DESTO MINDRE STRESS

Ju närmare ett grönområde man bodde, desto oftare besökte man det och ju oftare man besökte ett grönområde desto mindre stressad kände man sig. De som oftast besökte ett grönområde kände sig minst stressade. Ett sådant samband gäller oavsett kön, ålder och social och ekonomisk position i samhället (Grahn och Stigsdotter, 2003).

## 2.5 Friluftsliv som medel för att specifikt uppnå ekonomiska effekter när det gäller regional utveckling, naturturism och utrustning

Den statistik som rör kostnader för vad vi lägger ner på fritiden i form av resekostnader, friluftsprodukter – kläder och utrustning, uppehälle och annan konsumtion urskiljer inte friluftslivet som en särskild post. Antalet företag inom naturturism har dock ökat mycket kraftigt under de senaste decennierna. Genom att företagen ökar omsättningen av varor och tjänster bidrar de till ökad sysselsättning.

Friluftsliv och turism är två begrepp som överlappar varandra. Den turist som söker naturupplevelser utövar inte sällan friluftsliv. Delar av turistomsättningen beror på att vi bedriver friluftsliv.

### FRILUFTSLIV GER HÖG LIVSKVALITET FÖR KOMMUNINVÅNARNA

Naturkvaliteterna är en av många faktorer som förstärker möjligheterna till starkt näringsliv och en attraktiv kommun. Vid sidan av möjligheterna till sysselsättning och inkomst har tillgången till natur i allmänhet, och kanske skyddade områden i synnerhet, betydelse för kommunens attraktivitet för boende och företagsutveckling. Inflyttning, såväl rekrytering av nyckelpersoner som hemvändare, underlättas i många fall av de fördelar som en god tillgång på fin natur kan ge. Naturturism är en av de snabbast växande näringsnischerna i världen. Branschen är dock beroende av att det finns bra tillgång till områden med höga naturvärden. Världsarvet Höga Kusten kan bli ett bra dragplåster i sammanhanget.

För många människor är möjlighet till boendenära naturupplevelser en förutsättning för en hög livskvalitet. Detta gäller såväl vardagsnatur intill hemmet som mer svårtillgängliga utflyktsmål i omgivningen (Örnsköldsviks kommun, 2007).

### FRILUFTSNYTTAN STÖRRE ÄN DEN EKONOMISKA

I ett stort antal undersökningar redovisas betalningsviljan (WTP) för att olika naturområden skall skötas så att de skall kunna nyttjas för friluftsliv. Härvid framkommer att många är villiga att betala för att ett naturområde skall skötas så att man kan bedriva friluftsliv där (Sundberg och Söderqvist, 2004).

### LÖNSAM AFFÄR

”Fritid, naturturism och friluftsliv är också en stor, viktig och expansiv affärsbransch. En bransch viktig för storstädernas resebyråer och utrustningsbutiker, liksom glesbygdskommuners arbetsmarknad och u-ländernas betalningsbalans” (Sandell, 1999c).

”Naturturism som näring betraktad kan också ge positiva effekter i form av arbetstillfällen och gynnande av lokala ekonomier, inte minst i glesbygden. Detta kan i

sin tur vara motiv för offentliga åtaganden eller subventioner för att utveckla en socialt och ekonomiskt hållbar turistnäring” (Naturvårdsverket nr 5468, 2005).

### **2.5.1 Naturturism**

#### NATURTURISM BETYDER MYCKET I KANADA

År 1996 förbrukade kanadensarna 11 miljarder dollar på naturbaserade aktiviteter i landet. Av denna summa användes 28,4 % på utrustning, 23,5 % på transporter, 18,4 % på matvaror, 12,7 % på övernattning och 5,8 % på övriga kostnader som entréavgifter till parker. De övriga 11,2 % användes som bidrag till naturorienterade organisationer, naturvårdsåtgärder och lokala djurskyddsaktiviteter. Utgifterna år 1996 motsvarade 2,3 % av alla utgifter (482,1 miljarder dollar) som kanadensarna förbrukade på varor och service.

Deltagarna i naturrelaterade aktiviteter rapporterade att de var villiga att betala ytterligare 2 miljarder dollar för nöjet av de naturrelaterade rekreationsaktiviteterna under året. Det är en indikation på storleken av det ekonomiska värdet (direkt nytta) av naturrelaterade friluftaktiviteter i Kanada. Deltagarnas utgifter gav signifikant ekonomisk inverkan (indirekt nytta) på nationell, regional och lokal nivå (Gray et al., 2003).

#### TURISMEN SYSSELSÄTTER 138 000 PERSONER I SVERIGE

Under 2005 ökade turistnäringen i Sverige sin totala omsättning med nära 10 % till nästan 191 miljarder kronor. Fritids- och affärsresenärernas konsumtion fördelar sig på många olika branscher. Mest pengar lade turisterna på varuhandel, drygt 75 miljarder kronor. Boende och restaurangbesök stod för drygt 61 miljarder kronor. Transporter omsatte drygt 44 miljarder kronor eller drygt 23 procent av den totala omsättningen under 2005. Antalet helårsverk inom turistnäringen var 138 166 under 2005 (Nutek, 2006).

#### SKÅNES SKOGAR MERA VÄRDA SOM FRILUFTSSKOGAR

Skogarnas värde för rekreation överstiger deras värde från virkessynpunkt flera gånger om – men man skall då betänka att det här handlar om skogar som används extremt mycket för rekreation (Mattsson, 2003).

#### NATUREN EN TILLGÅNG FÖR REGIONAL UTVECKLING

”Den svenska naturen i allmänhet och de skyddade områdena i synnerhet utgör en tillgång med utvecklingsmöjligheter. Staten bör ha ett ansvar att på olika sätt underlätta och stimulera en ökad naturturism, såväl i skyddade områden som i naturen generellt.

Den offentligt ägda marken utgör en tillgång som ger särskilda möjligheter att utveckla naturturismen hand i hand med naturvård. Här kan ekoturismen bli föregångare när det gäller att utveckla former för ömsesidigt samarbete och nytta mellan naturvård och turismnäringen” (Regeringens skrivelse 2001/02:173).

#### HÄLSA PÅVERKAR REGIONAL EKONOMISK UTVECKLING

”Resultaten pekar tydligt på hälsa som en bestämmande faktor för regional ekonomisk tillväxt. Det visar sig först genom en stark korrelation i regionala data mellan hälsonivåer och ekonomisk tillväxt. Kommuner med frisk befolkning har generellt sett en starkare lokal ekonomi än de som karaktäriseras av en sjuk befolkning” (Malmberg och Andersson, 2006).

#### FRILUFTSRESERVAT GER SYSSELSÄTTNING

Skyddad natur som används för friluftsliv och turism kan få en stor betydelse för ekonomi och sysselsättning i regionen. De skyddade områdenas betydelse för regional och lokal utveckling grundar sig bland annat i att de utgör en tryggare grund för investering i besöksnäringen eftersom de är långsiktigt skyddade. Naturen som turistupplevelse har här ett i princip evigt statligt skydd. Dessutom ger de en viss kvalitetsstämpel åt de aktiviteter som knyts till dem (Naturvårdsverket nr 5504, 2005).

#### FRILUFTSLIV RECEPT MOT AVFOLKNING

”Nu ska naturen upplevas. Recepten mot glesbygdens avfolkning, ungdomars övervikt eller befolkningens ohälsotal heter allt oftare friluftsliv och naturturism. Men det innebär samtidigt nya perspektiv på förvaltning och skötsel av skog och mark. Intresset för naturupplevelser är en del av det moderna samhällets framväxt. Som en motvikt till industrialismen och ett väsentligt karaktärsdrag i det postindustriella samhället har människans friluftsliv utgjort en central del i vår kulturtradition, nationella identitet och fritid. Och nu växer friluftslivets betydelse som näringsverksamhet i form av turism. Samtidigt har människans friluftsliv utövande sannolikt aldrig varit så diversifierat som idag. Liksom flertalet andra samhällssektorer präglas friluftslivet av globalisering, diversifiering och specialisering” (Fredman, 2006).

#### FRILUFTSLIVETS BETYDELSE FÖR NÄRINGSVERKSAMHETEN VÄXER

Friluftsliv – vistelse utomhus i natur- och kulturlandskapet för välbefinnande och naturupplevelser utan krav på tävling – har under 2000-talet uppmärksamrats allt mer från såväl social- som näringspolitiska perspektiv. Friluftsliv är ett viktigt karaktärsdrag i det postindustriella samhället, en central del i vår kulturtradition och nationella identitet, liksom ett viktigt element i hälsa och livskvalitet. Friluftsliv är ett pedagogiskt verktyg i förskola, skola och en viktig fritidssysselsättning för många vuxna. Friluftslivets betydelse som näringsverksamhet i form av turism växer (ETOUR 2006-01-18).

### **2.5.2 Utrustning**

#### FRILUFTSLIV ÖKAR OMSÄTTNINGEN

”Till friluftslivets indirekta ekonomiska betydelse hör också tillverkning och försäljning av utrustning. Sverige har ett antal företag inom området och för flera av dem är exportandelen betydande. Om man undantar Silva, som har minskat

kraftigt, visar företagen en samlad omsättningsökning på ca 18 % från 2001. Till omsättningen hos tillverkare kommer naturligtvis också omsättningen i handeln där t.ex. Fenix Outdoor Retail som äger Naturkompaniet omsatte 202 Mkr. Hur stor del av omsättningen i handeln med friluftsutrustning som sker i storstadsområdena saknar vi uppgifter om. Ett allmänt intryck är att t.ex. vissa fjällsportorter har en betydligt större utbud av utrustning än andra. Generellt bör dock noteras både beträffande tillverkning och försäljning att friluftskläder i stor grad är modekläder och "street wear" dvs. i begränsad utsträckning faktiskt används för friluftsliv (Naturvårdsverket nr 5468, 2005). Uppgifterna är hämtade från två artiklar i Svenska Dagbladet Näringsliv 2004-12-31 och 2005-01-03.

#### MODE OCH TREND

Det finns i dag en betydande marknad för kläder, utrustning och resor med anknytning till friluftsliv också som en del av en trend och ett mode som blir allt vanligare i stadslivet.

”En indikation på förebildernas betydelse får vi i det uppenbart stora kommersiella reklamvärde som ligger i kopplingarna till friluftsliv och naturturism. Man kan stilla reflektera över hur få av landets alla mountainbikes som någonsin cyklas i några berg, men där friluftskopplingen blivit en del i ett mode...” (Sandell, 2000).

#### FRILUFTSLIV I VILDMARK KRÄVER NY TEKNIK

”Bekväma funktionskläder kommer på bred front. Ingen vill frysa eller bli blöt. Hightec blandas med ull. GoreTex hänger med och neopren kommer. Nanotekniken slår igenom. På säkerhetssidan kan nämnas mobiltelefoner som laddas med solpaneler, mer eller mindre exakta GPS-mottagare. Transpondrar med inbyggd pulsmätare” (Davner, 2006).

## 2.6 Friluftsliv som medel för att uppnå personlig utveckling, gruppsolidaritet och integration

I konst, musik, film, litteratur och andra kulturyttringar omvittnas den stora betydelse som naturen och naturvistelsen har för den personliga utvecklingen. I otaliga skildringar beskrivs att naturen haft en avgörande betydelse för att må bra i kropp och själ, för att hitta vårt inre, för att få självförtroende och för att få svar på de stora frågorna.

Parallellt härmed redovisas också att naturen utgör den bästa arenan för att skapa en god gemenskap och gruppsolidaritet.

Bland de många som vittnat kan här nämnas den norske filosofen Arne Naess, som menar att enkelheten och strapatserna i naturen gör att vi får tillbaka självförtroendet. Då kan vi också släppa fram våra känslor. ”Känslorna är vägvisare om vi vågar lyssna till dem. Känslorna är kopplade till våra djupaste värderingar”, skriver Naess i boken Livsfilosofi.

Många kurser och föreläsningar när det gäller personlig utveckling, ledarskap och självkänsla bygger på upplevelser och aktiviteter i naturen. Exempelvis har enheten för landskapsarkitektur vid SLU ett forsknings- och utvecklingsprojekt under titeln Betydelsen av biodiversitet i utomhusmiljöer för personlig utveckling och välbefinnande.

Någon omfattande forskning kring friluftslivets betydelse för den personliga utvecklingen, för gruppsolidaritet och för integritetssträvandena har inte stått att finna.

Skriften Mångnatur utgiven av Mångkulturellt centrum och Naturvårdsverket år 2006 med Ella Johansson som redaktör och med underrubriken Friluftsliv och natursyn i det mångkulturella samhället uppmärksammar dock möjligheten att nyttja friluftslivet som del i integrationssträvandena.

#### NATUREN SOM INSPIRATION

Många konstnärer, hantverkare, musiker och poeter använder naturen som inspiration till sitt skapande. Barns lek nära naturen, vid vattendrag, på böljande ängar, mellan buskar och högt uppe i träd präglas också av lättsamhet och kreativ fantasi (Brügge et al., 1999).

#### FRILUFTSLIV GER PROPORTIONER ÅT LIVET

”Friluftslivets kanske största pedagogiska kraft ligger i så djupgående frågor som upplevelser av alternativa livsvärden och att på ett påtagligt sätt kunna ge oss proportioner. Att få proportioner på tid och rum i ett samhälle som i övrigt ofta är präglad av ”fartblindhet”. Det är inte minst genom friluftsupplevelser vi får en känsla för stjärnhimlens väldighet, myrans litenhet, dygnsrytmer, årstidsrytmer och vår egen kropps rytm, styrka och svaghet” (Sandell, 1999a).

#### ENSAMMA PROMENADER GER LIVSKVALITET

Ensamma promenader i skog och mark ger en inre kontakt som är unik och som aldrig kan upplevas när man till exempel bläddrar i en skvallertidning, även om man är tyst och ensam då också (Sundlin, 2003).

#### DEN NATURLIGA MILJÖN VIKTIGAST

Den fysiska prestationsförmågan, färdigheten eller resultatet saknar egentlig betydelse i friluftslivet medan det centrala är att ”...verksamheten sker i naturlig miljö...” och att utövarna ”...samtidigt sätter värde på att vistas utomhus och få uppskatta de skönhetsvärden som är förbundna med natur- och djurliv” (Engström och Redelius, 2002).

#### FRILUFTSLIV LEDER TILL SAMHÖRIGHET

I utomhusmiljö ställs helt andra krav på samarbete då den variationsrika naturen bjuder på utmaningar som inomhusmiljön inte kan erbjuda. Detta samarbete leder till social kompetens och en känsla av samhörighet (Brügge och Szczepanski, 2002).

#### FRILUFTSLIV TILLSAMMANS SKAPAR ENGAGEMANG FÖR NATUREN

Rekreation är en förståelseprocess, som är beroende av miljökvaliteter som ger känsla av tillit. Denna process är motsatsen till alienation. Lekfullhet är centralt och lyckad miljöupplevelse är lekfull. Att vara tillsammans med nära vänner i friluftsliv gör det både lättare att låta personligheten påverkas av upplevelser och att utveckla förståelse för livssituation och omgivning. Kanske kan rekreationsupplevelser utveckla intresse för och kunskap om hur man bevarar och främjar miljökvaliteter (Axelsson Lindgren, 1990).

#### CAMPING UTVECKLAR SOCIAL KOMPETENS

Studier av andra grupper funktionshindrade som utvecklingsstörda och fysiskt funktionshindrade visar att naturkontakt är viktigt för livskvalitet, allsidig aktivisering, rehabilitering, integration m.m. Aktiviteter som camping tillhör de mest effektiva när det gäller att utveckla social kompetens, ADL, integration, sinnesstämning, livskvalitet och positiv inställning till behandling (Norling, 2001).

#### FORSKNING KRING FRILUFTSLIV OCH INVANDRARE BRISTFÄLLIG

I Sverige är underlaget av studier om invandrares natursyn och nyttjande av naturen mycket bristfälligt. Få invandrare kommer med i slumpmässiga urval av svenska folket. Det är inte heller troligt att invandrare från olika kulturer kan klumpas ihop till en helhet när dessa frågor skall analyseras (Hultman, 2005a).

#### FRILUFTSAKTIVITET SOM EN MODELL FÖR EN FUNGERANDE MÖTESPLATS FÖR EN VERKLIG INTEGRATION

”Friluftaktiviteter kan ha olika innehåll för olika intressen och vara inriktade på aktiviteten utan att ha planerats eller ämnats för något annat ändamål än just själva aktiviteten. Detta ger en fri och avslappnad möjlighet för olika folkgrupper som till vardags inte har så många berörningsytor att träffas och genomföra aktiviteter som utgår från alla deltagarnas intressen”.

”Friluftaktiviteter har en stor potential som en lämplig mötesplats i ett samhälle där integration eftersträvas. Det är upp till majoritetssamhället och alla aktörer inom friluftsliv att inse utvecklingens riktning, behovet av öppnare klimat och nyskapande. Allt för en hållbar utveckling mot ett friluftaktivare och mer integrerat samhälle” (Bayati, 2007).

### 3 Myndigheter med ansvar för friluftslivet

Här redovisas de myndigheter som i sina instruktioner, regleringsbrev eller genom särskilda uppdrag har del i ansvaret för friluftslivet. Deras webbadresser anges.

NATURVÅRDSVERKET har ett övergripande nationellt ansvar för att bevara och utveckla förutsättningar för friluftslivet och skall bl.a. stimulera skydd och vård av tätortsnära områden för friluftsliv samt peka ut områden som är av riksintresse för friluftslivet. Verket skall utarbeta ett förslag till program för att ta fram relevant statistik om friluftsliv.

Vid verket (i Östersund) finns Enheten för friluftsliv och skötsel som bl.a. arbetar för att bevara och utveckla förutsättningarna för friluftsliv och naturturism.  
Hemsida: [www.naturvardsverket.se](http://www.naturvardsverket.se)

FRILUFTSRÅDET vid Naturvårdsverket med ledamöter som har erfarenheter från myndigheter, forskning och ideella organisationer skall bistå och samverka med myndigheter, forskare och organisationer som på olika sätt har beröring med friluftslivet. Rådet fördelar dessutom årligen bidrag till landets friluftorganisationer.  
Hemsida [www.friluftsradet.se](http://www.friluftsradet.se)

FJÄLLSÄKERHETSRADET vid Naturvårdsverket främjar samordningen av olika verksamheter för fjällsäkerhet, verkar för information och utbildning och följer och stödjer forskning och utvecklingsarbetet om fjällsäkerhet.  
Hemsida [www.fjallsaker.nu](http://www.fjallsaker.nu)

STATENS FOLKHÄLSOINSTITUT har som huvuduppgift att förbättra folkhälsan genom att bl.a. uppmuntra till ökad fysisk aktivitet. Särskild vikt fästs vid insatser för de grupper som är utsatta för de största hälsoriskerna.  
Hemsida: [www.fhi.se](http://www.fhi.se)

RIKSANTIKVARIEÄMBETET ansvarar för frågor som rör kulturmiljö och kulturarv, respekt för olika gruppers kulturarv samt allas förståelse för, delaktighet i och ansvarstagande för den egna kulturmiljön. Verksamheter med anknytning till friluftsliv är bl.a. att öka kunskapen om och tillgängligheten till olika kulturmiljöer och kulturlandskap.  
Hemsida: [www.raa.se](http://www.raa.se)

SKOGSSTYRELSEN arbetar för att landets skogar skall vårdas och brukas så att skogen ger en uthålligt god avkastning samtidigt som biologisk mångfald bevaras. Verket arbetar också med att lyfta fram skogens värden för rekreation.  
Hemsida: [www.skogsstyrelsen.se](http://www.skogsstyrelsen.se)



LÄNSSTYRELSEN bevakar riksintressen, mellankommunala frågor samt hälsa och säkerhet i samband med kommunal planering. Länsstyrelsen ansvarar också för att skydda områden bl.a. genom bildande av naturreservat för att tillgodose friluftslivets behov och för att förvalta naturreservaten.

Hemsida: [www.\(länsbokstav\).lst.se](http://www.(länsbokstav).lst.se)

KOMMUNEN skall i sin översiktsplan redovisa de allmänna intressen som bör beaktas vid beslut om användningen av mark- och vattenområden. Kommunen kan, liksom länsstyrelsen, bilda naturreservat för att tillgodose friluftslivets behov. Friluftslivet kan även stimuleras genom kommunala anläggningar för friluftslivet och genom bidrag till föreningarna.

Hemsida: [www.\(kommunens namn\).se](http://www.(kommunens namn).se)

BOVERKET ansvarar frågor om bl.a. byggd miljö och hushållning med mark- och vattenområden, för fysisk planering och för boendefrågor. Verket skall efter samråd med Naturvårdsverket och Folkhälsoinstitutet utveckla modeller och vägledning för att säkra tillgång till bostadsnära natur.

Hemsida: [www.boverket.se](http://www.boverket.se)

FISKERIVERKET arbetar för en ansvarsfull hushållning med fiskresurserna inom ramen för riksdagens beslutade miljö kvalitetsmål och verkar för att öka allmänhetens tillgång till goda fiskevatten.

Hemsida: [www.fiskeriverket.se](http://www.fiskeriverket.se)

SJÖFARTSVERKET främjar sjösäkerheten i fritidsbåttrafiken genom information och rådgivande verksamhet och beaktar fritidsbåttrafikens intressen i övrigt liksom fiskets och marinens intressen.

Hemsida: [www.sjofartsverket.se](http://www.sjofartsverket.se)

SOCIALSTYRELSEN är expert- och tillsynsmyndighet för bl.a. socialtjänst, hälso- och sjukvård, hälsoskydd, smittskydd och ansvarar för hälsoaspekter i miljö kvalitetsmålen Frisk luft, Giftfri miljö, God bebyggd miljö m.fl.

Hemsida: [www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se)

SKOLVERKET ansvarar för att skollagen och tillhörande författningar följs av kommunerna bl.a. deras krav på friluftsliv i skolan. Kursplaner för grundskola, gymnasium och övriga skolformer finns på hemsidan.

Hemsida: [www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)

MYNDIGHETEN FÖR SKOLUTVECKLING har uppdrag kring fysisk aktivitet, vilket angränsar till ”friluftsliv” t.ex. utomhuspedagogik.

Hemsida: [www.skolutveckling.se](http://www.skolutveckling.se)

NCCF är Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom vid Örebro Universitet och verkar för en helhetssyn på sambandet mellan fysisk aktivitet, kostvanor samt barns och elevers lärande och att utveckla skolornas arbete med fysisk aktivitet och hälsa.

Hemsida: [www.oru.se/ncff](http://www.oru.se/ncff)

UNGDOMSSTYRELSEN arbetar för att öka ungdomars delaktighet och inkludering i samhället genom att bl.a. fördela bidrag till deras egna organisationer och föreningar och genom att stödja utvecklingen av metoder inom ungas fritids- och kulturliv.

Hemsida: [www.ungdomsstyrelsen.se](http://www.ungdomsstyrelsen.se)

NUTEK är myndigheten för turistnärlingsfrämjande och utvecklar bl.a. naturnära turism som inbegriper hållbar utveckling och miljömärkning.

Hemsida: [www.nutek.se](http://www.nutek.se)

ETOUR, Turismforskningsinstitutet vid Mittuniversitetet Östersund, är den ledande källan till forskningsbaserad kunskap för den svenska turistnärlings utveckling.

Forskning bedrivs bl.a. om friluftsliv och naturturism. Forskningsprogrammet Friluftsliv i förändring har sin hemvist vid Etour.

Hemsida: [www.etour.se](http://www.etour.se), [www.friluftsforskning.se](http://www.friluftsforskning.se)

FORSKNINGSRÅDET FORMAS stödjer grundforskning och behovsstyrd forskning inom områdena miljö, areella närlingar och samhällsbyggande och ansvarar vidare för information om forskning och forskningsresultat.

Hemsida: [www.formas.se](http://www.formas.se)

MISTRA är en stiftelsen för Miljstrategisk forskning och arbetar för en hållbar utveckling. Bland de forskningsprogram som har bäring mot friluftsliv kan nämnas Fjäll – Mistra – Uthållig utveckling i fjällregionen och Ljudlandskap för bättre hälsa.

Hemsida: [www.mistra.org](http://www.mistra.org)

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN (GIH) utbildar idrottslärare och har bl.a. ett kunskapsområde som studerar samhällsstrukturens, skolans, arbetslivets samt miljöns betydelse för befolkningens hälsa utifrån perspektivet fysisk aktivitet och rörelse.

Hemsida: [www.ihs.se](http://www.ihs.se)

STATISTISKA CENTRALBYRÅN (SCB) är central förvaltningsmyndighet för den officiella statistiken och för annan statlig statistik. Genom ULF, Undersökningarna av levnadsförhållanden följs utvecklingen av levnadsförhållandena i Sverige omfattande bl.a. ämnesområdet Fritid.

Hemsida: [www.scb.se](http://www.scb.se)

## 4 Lagar och förordningar av betydelse för friluftslivet inklusive allemansrätten

### LAGRUMMET

Är den offentliga förvaltningens gemensamma webbplats för svensk rättsinformation. Hemsida: [www.lagrummet.se](http://www.lagrummet.se) Samtliga nedan nämnda lagar och förordningar återfinns där under rubriken FÖRFATTNINGAR/fulltext.

Lagrummet länkar dessutom till rättsinformation hos regering, riksdag, högre domstolar samt statliga myndigheter.

I förteckningen nedan anges inte alla de förändringar som skett i lagen ifråga sedan den först tillkom.

Beträffande Allemansrätten är det ett stort antal lagar och förordningar som sätter gränser för vad som är tillåtet. De väsentligaste omnämns här.

### MILJÖBALK (1998:808)

Berör bl.a. friluftslivets riksintressen, allmänna hänsynsregler, nationalparker, naturreservat, strandskydd, vilthägn och stängselgenombrott samt kemiska produkter.

### PLAN- OCH BYGGLAG (1987:10)

Behandlar planläggning med beaktande av natur- och kulturvärden för att främja en ändamålsenlig struktur och en estetiskt tilltalande utformning och behov av bl.a. parker och andra grönområden lämpliga platser för lek, motion och annan utvistelse.

### LAG (1988:950) OM KULTURMINNEN M.M. OCH FÖRORDNING (1988:1188) OM KULTURMINNEN M.M.

Reglerar bevarandet av fornlämningar, de värdefullaste byggnaderna, kyrkor och värdefulla kulturföremål. och skyddet av fasta fornlämningar och fornfynd.

### FISKELAG (1993:787) OCH FÖRORDNING (1994:1716) OM FISKET, VATTENBRUKET OCH FISKERINÄRINGEN OCH FISKERIVERKETS FÖRFATTNINGSSAMLING (FIFS 1993:32,1994:14)

Innehåller bestämmelser om fiske i allmänt och enskilt vatten och reglerar bl.a. möjligheten att nyttja det fria handredskapsfisket m.m.

### SJÖLAG (1994:1009), SJÖTRAFIKFÖRORDNING (1986:300) OCH SJÖFARTSVERKETS SJÖTRAFIKFÖRESKRIFTER

Reglerar bl.a. utprickning och sjövägmärken, utmärkning av fiskeredskap, säkerhetsutrustning – fritidsbåtar, sjöräddning, kompetenskrav för förarintyg och kustskepparintyg, m.m.

VÄGMÄRKESFÖRORDNING (1978:1001)

Omfattar anvisningar för trafik på väg och i terräng genom vägmärken, trafiksignaler, vägmarkeringar m.m.

TERRÄNGKÖRNINGSLAG (1975:1313) OCH TERRÄNGKÖRNINGSFÖRORDNING (1978:594)

Reglerar formerna för körning i terräng med motordrivna fordon.

FÖRORDNING (1993:1053) OM ANVÄNDNING AV VATTENSKOTER

Innehåller regler för var och hur vattenskotrar får framföras.

BROTTSBALK (1962:700)

Är den centrala straffrättsliga lagen i Sverige. Där regleras bl.a. tagande av olovlig väg och skadegörelse i naturen.

ORDNINGSLAG (1993:1617) OCH FÖRORDNING (1993:1632)

Med bemyndigande för kommuner och länsstyrelser att meddela lokala föreskrifter enligt ordningslagen innehåller särskilda föreskrifter som gäller allmän ordning och säkerhet. bl.a. vid användandet av offentliga platser och vilka tillstånd som krävs för bl.a. skyltar.

LAG (2003:778) OM SKYDD MOT OLYCKOR  
(TIDIGARE RÄDDNINGSTJÄNSTLAGEN)

Reglerar bl.a. sjöräddningstjänsten och flygräddningstjänsten och möjligheterna för länsstyrelser och kommuner att meddela föreskrifter om förbud helt eller delvis mot eldning utomhus.

JAKTLAG (1987:259) OCH JAKTFÖRORDNING (1987:905)

Hanterar viltvården, rätten till jakt och jaktens bedrivande och kraven på att var och en skall visa viltet hänsyn vid bl.a. friluftsvksamheter.

LAG (1943:459) OM TILLSYN ÖVER HUNDAR OCH KATTER

Reglerar hund- och kattägares ansvar bland annat att hundar ska hållas under sådan tillsyn som behövs för att förebygga att de orsakar skador eller avsevärda olägenheter.

FÖRORDNING (2001:1096) MED INSTRUKTION FÖR NATURVÅRDSVERKET

Säger att Naturvårdsverket skall se till att förutsättningarna för friluftslivet bevaras och utvecklas.

## 5 Organisationer som fått stöd av Friluftsrådet

Enligt Förordning (2003: 133) om statsbidrag till friluftorganisationer 5 § får bidrag lämnas till ideell organisation som har till huvudändamål eller som väsentlig del av sin verksamhet att bedriva eller främja långsiktigt hållbart friluftsliv. Bidragen får ges som organisationsbidrag eller verksamhetsbidrag.

### ORGANISATIONS BIDRAG

Under åren 2004–2007 har sammanlagt 58 726 000 kr fördelats enligt följande tabell.

Organisation	Bidrag åren	S:a tkr
Cykelfrämjandet <a href="http://www.cykelframjandet.se">www.cykelframjandet.se</a>	2004, 2005, 2006, 2007	1 992
Friluftfrämjandet <a href="http://www.frilufts.se">www.frilufts.se</a>	2004, 2005, 2006, 2007	31 650
FRISAM (Svensk Friluftsliv) <a href="http://www.svenskfriluftsliv.se">www.svenskfriluftsliv.se</a>	2004, 2005, 2006, 2007	4 040
Fältbiologerna <a href="http://www.faltbiologerna.se">www.faltbiologerna.se</a>	2004	100
Riksförbundet Hälsofrämjandet <a href="http://www.halsoframjandet.se">www.halsoframjandet.se</a>	2005, 2006, 2007	900
Svenska Botaniska Föreningen <a href="http://www.sbf.c.se">www.sbf.c.se</a>	2004, 2005, 2006, 2007	700
Svenska Båtunionen <a href="http://www.batunionen.com">www.batunionen.com</a>	2004, 2005, 2006, 2007	1 050
Svenska Cykelsällskapet <a href="http://www.svenska-cykelsallskapet.se">www.svenska-cykelsallskapet.se</a>	2004	200
Svenska Folksportsförbundet <a href="http://biphome.spray.se/ake.sjoblom">http://biphome.spray.se/ake.sjoblom</a>	2007	10
Svenska Frisksportförbundet <a href="http://www.frisksport.se">www.frisksport.se</a>	2004, 2005, 2006, 2007	1 634
Svenska Livräddningssällskapet <a href="http://www.sls.a.se">www.sls.a.se</a>	2004, 2005, 2006, 2007	5 350
Sveriges Ornitologiska Förening <a href="http://www.sofnet.org">www.sofnet.org</a>	2004, 2005, 2006, 2007	1 100
Svenska Pistolskytteförbundet <a href="http://www.pistolskytte.org">www.pistolskytte.org</a>	2004, 2005	700
Sveriges Sportfiske- och Fiskevårdsförbund <a href="http://www.sportfiskarna.se">www.sportfiskarna.se</a>	2004, 2005, 2006, 2007	9 300

### VERKSAMHETS BIDRAG (PROJEKT)

Under åren 2004–2007 har 33 664 000 kr delats ut som verksamhetsbidrag till de organisationer som anges i nedanstående tabell. Närmare information om de projekt som organisationerna arbetat med framgår av Friluftsrådets hemsida under rubriken Protokoll över bidrag 2004–2007.

<b>Organisation</b>	<b>Bidrag åren</b>	<b>S:a tkr</b>
Cykelfrämjandet www.cykelframjandet.se	2004, 2005	450
Friluftsrämjandet www.frilufts.se	2004, 2005, 2006, 2007	8 915
FRISAM (Svenskt Friluftsliv) www.svenskfriluftsliv.se	2005	1 100
Fältbiologerna www.faltbiologerna.se	2005, 2006, 2007	2 600
Riksförbundet 4 H www.rs4h.se	2005, 2006, 2007	1 020
Riksförbundet Hälsöfrämjandet www.halsöframjandet.se	2007	100
Studiefrämjandet, Svenska Naturskyddsföreningen och Sveriges Ornitologiska Förening www.sf.se, www.snf.se, www.sofnet.org	2004, 2005, 2006, 2007	4 660
Svenska Botaniska Föreningen www.sbf.c.se	2006, 2007	200
Svenska Cykelsällskapet www.svenska-cykelsallskapet.se	2004	250
Svenska Folksportförbundet http://biphome.spray.se	2004, 2005, 2007	240
Svenska Frisksportförbundet www.frisksport.se	2005, 2007	496
Svenska Gång- och Vandrarförbundet www.vandring.com	2005	250
Svenska Livräddningssällskapet www.sls.a.se	2005, 2006, 2007	3 420
Svenska Klätterförbundet www.klatterforbundet.com	2005, 2006	338
Svenska Scoutrådet www.scout.se	2005, 2006, 2007	3 300
Sveriges Sportfiske- och Fiskevårdsförbund www.sportfiskarna.se	2004, 2005, 2006, 2007	3 925
Svenska Turistföreningen www.svenskaturistforeningen.se	2004, 2005, 2006, 2007	2 400

## 6 Svenska folkets friluftsvanor

Statistiska centralbyrån (SCB) har sedan 1976 kartlagt svenska folkets fritidsvanor och har bl.a. följt utvecklingen av åtta olika aktiviteter under begreppet friluftsliv. I skriften *Fritid 1976–2002 Levnadsförhållanden*, rapport 103 SCB. 2004 görs en omfattande redovisning av resultaten från ett slumpmässigt urval besöksintervjuer om ca 7 000 personer i åldrarna 16–84 år (16–74 år 1975–79).

Här redovisas endast en kortfattad sammanfattning av det stora material som finns i *Fritid 1976–2002*. Det fullständiga tabellmaterialet tillhandahålls på SCB:s hemsida [www.scb.se](http://www.scb.se). Tabellerna återfinns under *Undersökningarna av Levnadsförhållanden(ULF) – Publikationer – Fritid 1976–2002*. Att notera är dock att den statistik som samlas in endast ytligt täcker friluftslivets alla aspekter.

Naturvårdsverket har emellertid ett regeringsuppdrag att ”efter samråd med berörda myndigheter, organisationer, friluftorganisationer och andra intressenter utarbeta ett förslag till program för att ta fram relevant statistik om friluftsliv”. Uppdraget skall redovisas senast den 1 december 2007.

Forskningsprogrammet *Friluftsliv i förändring* avser också att ta fram ytterligare parametrar för att belysa friluftslivets och naturturismens olika perspektiv.

Nedan redovisas också några andra källor än SCB om svenska folkets motions- och friluftsvanor.

### **Statistik från SCB**

#### SAMMANFATTNING FRÅN FRITID 1976–2002

79 procent av kvinnorna 16–84 år strövar i skog och mark minst någon gång under ett år. Bland männen är det 77 procent. 14 procent av kvinnorna och 12 procent av männen är ute mer än 60 gånger. Att vara ute i skog och mark på fritiden är en företeelse som ökar med stigande ålder. Kvinnorna har ett markant övertag i de yngre åldersgrupperna, medan förhållandena är de omvända bland de äldre. Kvinnorna är överlag också betydligt oftare än männen ute och nöjespromenerar, men skillnaderna avtar efter pensionsåldern (Illustration 1).

För jakt och fiske råder stora könsskillnader. 43 procent av männen fritidsfiskar minst någon gång under ett år medan det bland kvinnorna endast är 21 procent. Ungefär 30 procent av männen 16–24 år fiskar mer än 5 gånger under ett år, medan motsvarande andel bland de yngsta kvinnorna endast är 7 procent. Fritidsfisket lockar också den, där andelen som fiskar mer än fem gånger under ett år är dubbelt så hög (42 procent bland männen och 24 procent bland kvinnorna). Fritidsfiskandet är till och med vanligare bland kvinnor i Norra glesbygden än det är bland män i Stockholmsregionen. Fritidsfisket har dock minskat under de senaste 25 åren (Illustration 2).

För jakt är den manliga dominansen större än för fritidsfiske. Men i motsats till fritidsfisket, tycks jagandet för männen i stället öka med stigande ålder, åtminstone fram till ålderspensionen. Och i likhet med fisket är jakten främst en angelägenhet för arbetare, infödda svenskar med svensk bakgrund, samt i högsta grad för män i Norra glesbygden (Illustration 3).

Att vandra i fjällen är något vanligare bland män än bland kvinnor, 12 procent jämfört med 10 procent 16–84 år. Det tycks också ha blivit något populärare under 90-talet. Arbetare i större utsträckning än högre tjänstemän. En stor skillnad finner vi också mellan stockholmsregionen och Norra glesbygden (Illustration 4).

Bland de äldre har de vardagliga, förhållandevis okomplicerade friluftaktiviteterna såsom trädgårdsarbete, nöjespromenader och vandringar i skog och mark ökat i varierande omfattning. När det gäller nöjespromenerandet kan vi konstatera en synnerligen kraftig ökning med 33 procentenheter bland såväl äldre män som äldre kvinnor.

Bland de yngre tycks utvecklingen i stället ha stagnerat. När det gäller de mer resurskrävande friluftaktiviteterna såsom att fiska, jaga och att vandra i fjällen, framträder ett annat mönster, där det i första hand är de yngre som ägnar sig åt detta, och några större förändringar kan inte konstateras vare sig för de yngre eller för de äldre (Illustration 5).

## Övrig statistik

### RIKSIDROTTSFÖRBUNDET

Riksidrottsförbundets gör en årlig undersökning "Svenska folkets tävlingsmotionsvanor" i samarbete med Statistiska centralbyrån (SCB). 4 000 svenskar mellan 7 och 70 år frågas ut om sina tävlings- och motionsvanor. Av enkäterna framgår att gångpromenader är den mest populära motionsformen och att den ökar över tiden. De vanligaste motiven för att ägna sig åt motion är att det är kul och att man vill hålla sig i form (Illustration 6–8).

### TURISTDELEGATIONEN (NUMERA NUTEK)

En databas över antalet besökare vid svenska besöksmål finns vid Nutek. Från databaser redovisas följande.

Mellan åren 1998 och 2003 ökade totalt antal besök med 6 procent från 104 miljoner till 110 miljoner. Besöksutvecklingen varierar mellan kategorierna. Kategorin aktiviteter har den starkaste utvecklingen. Över 80 procent av besöken i kategorin hänför sig bad- och liftanläggningar, men här ryms även golfbanor, teknik och aktivitetshus, m.m. Besöken vid naturattraktioner, hantverk och industrier och evenemang har också utvecklats bättre än genomsnittet.

Besöksmål inom kategorierna museer, parker och konst har tappat besökare. Inom kategorin museer avviker friluftsmuseerna från den nedåtgående trenden. Bland parker avviker fornbyar dvs. artificiellt uppbyggda vikingabyar och stenåldersboplatser medan traditionella djur- och nöjesparker har en medioker utveckling och trädgårdar förlorar besökare. Inom kategorin konst svarar traditionella



konstmuseer för tillbakagången, medan kulturhus, gallerier och konsthantverksutställningar utvecklas bättre.

Kategorierna kulturminnen (kyrkor, slott, industriminnen, fornlämningar, m.m.) och övrigt uppvisar ökade antal besök, men i mindre grad än genomsnittligt (Illustration 9).

Kategorin Natur utgör en av de minsta kategorierna sett till besöksvolymen (åtta procent), men även till antalet besöksmål som finns upptagna i besöksmålsdatabasen (cirka 90). Det kanske finns anledning att förvänta sig att såväl antalet besöksmål som andelen besöksvolym kommer att öka om den nuvarande trenden håller i sig.

Natur är den kategori som har den näst största ökningen (efter kategorin aktiviteter) och ökar från 8 miljoner besökare 1998 till 9 miljoner 2003. Detta innebär en ökning på 12,4 procent (Illustration 10).

Eftersom kategorin Natur endast utgörs av ett 90-tal besöksmål har det varit förhållandevis enkelt att skapa underkategorier. Naturområden är den klart största underkategorin och lockade 8 miljoner besökare under 2003. De övriga två underkategorierna, bestående av ett mindre antal fågelskådarplatser, grottor och vattenfall utgör tillsammans endast en tiondel av besöksvolymen (Illustration 10).

#### ÄR DET INNE ATT VARA UTE?

I en skrift från 2004 lämnar Erik Backman vid Idrottshögskolan en del statistik kring friluftaktiviteterna bland ungdomar (15–16-årsåldern). Han anför bl.a. att ”På en snabbt föränderlig fritidsmarknad där ungdomar möter ett differentierat, medialiserat och kommersialiserat utbud har deras roll som konsumenter fått ökad innebörd och betydelse. Här framstår utövande av friluftsliv som förenat med lågt symboliskt kapital bland ungdomar. I ett livslångt hälsoperspektiv och utifrån en miljövårdande aspekt menar jag att det är betydelsefullt att ungdomar får erfarenheter av friluftsliv med inriktning mot miljö- och naturupplevelser utan krav på prestation, bedrift och tävling. Detta kan då utgöra ett alternativ till de adrenalinskapande, sensationella och äventyrsbetonade former av aktivitet i naturen som idag lyfts fram och lanseras som en del av en eftersträvansvärd livsstil”.

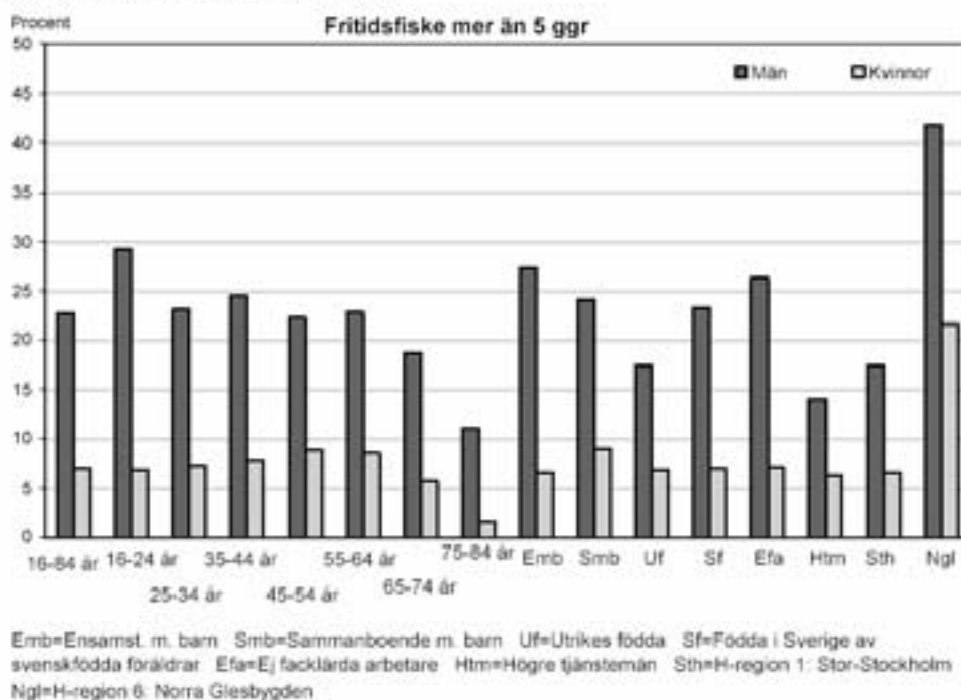
Han anser också att ”den undersökta ålderskategorin, verkar inte praktiken naturupplevelse utan krav på prestation eller bedrift vara speciellt inne. Däremot verkar nya former av äventyrliga, adrenalinskapande och sensationella friluftaktiviteter i naturen röna allt större uppmärksamhet och intresse bland unga människor” (Backman, 2004b).

**Tabell 5.1**  
**Utövande av olika friluftaktiviteter på fritiden under en 12-månadersperiod**  
**1999. Personer 16-84 år. Procent**

	Inte alls	Minst 1 gång	Mer än 5 ggr	Mer än 20 ggr	Mer än 60 ggr	Skattat antal i befolkningen (1000-tal)
<b>Trädgårdsarbetat</b>						
Män	26,0	74,0	60,6	43,4	20,1	3 401
Kvinnor	28,0	72,0	59,6	43,6	21,5	3 464
Alla	27,0	73,0	60,1	43,5	20,8	6 865
<b>Strövat i skog o mark</b>						
Män	22,7	77,3	54,3	28,9	12,2	3 401
Kvinnor	21,1	78,9	57,7	32,0	13,7	3 464
Alla	21,9	78,2	56,0	30,5	13,0	6 865
<b>Nöjespromenerat</b>						
Män	17,0	83,1	69,2	46,2	23,5	3 401
Kvinnor	11,3	88,7	80,1	61,1	34,0	3 464
Alla	14,1	85,9	74,7	53,7	28,8	6 865
<b>Fritidsfiskat</b>						
Män	56,7	43,3	22,1	8,4	2,8	3 401
Kvinnor	79,4	20,6	6,6	1,7	0,4	3 464
Alla	68,2	31,8	14,2	5,0	1,6	6 865
<b>Fjällvandrat</b>						
Män	88,5	11,5	1,8	0,5	0,1	3 401
Kvinnor	90,3	9,8	1,6	0,5	0,1	3 464
Alla	89,4	10,6	1,7	0,5	0,1	6 865
<b>Gjort utflykter i fritidsbåt</b>						
Män	55,7	44,3	20,3	6,8	1,8	3 401
Kvinnor	67,0	33,0	11,8	4,4	0,8	3 464
Alla	61,4	38,6	16,0	5,6	1,3	6 865
<b>Jagat</b>						
Män	87,6	12,4	8,1	4,3	1,3	3 401
Kvinnor	98,0	2,1	0,7	0,4	0,1	3 464
Alla	92,8	7,2	4,4	2,3	0,7	6 865
<b>Friluftsbadat</b>						
Män	27,9	72,2	46,9	19,2	5,2	3 401
Kvinnor	32,6	67,4	44,6	20,5	5,8	3 464
Alla	30,2	69,8	45,8	19,8	5,5	6 865

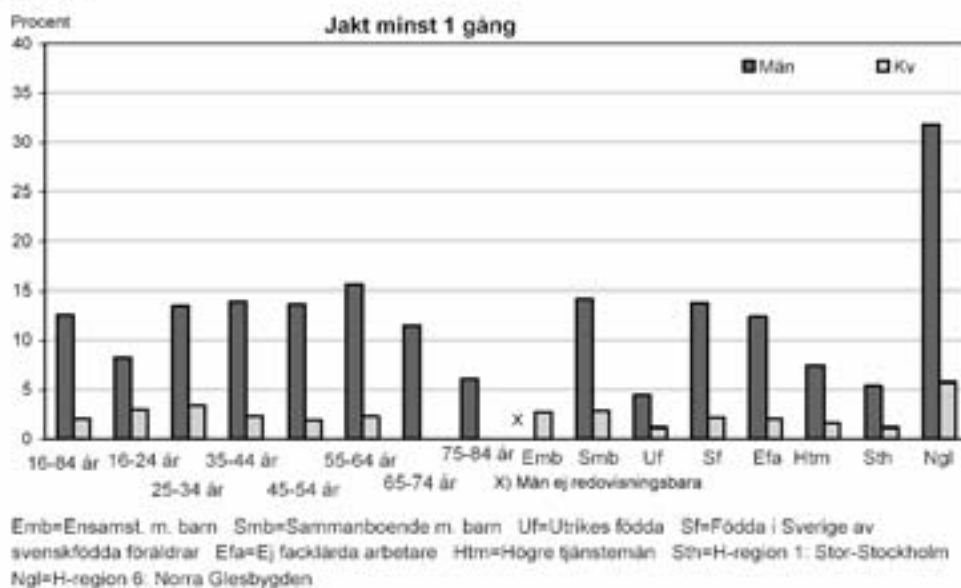
Illustration 1. Källa: SCB 2004 Fritid 1976–2002. Levnadsförhållanden, rapport 103, kapitel 5.

**Diagram 5.3**  
**Fritidsfiske mer än 5 gånger under de senaste 12 månaderna. Personer 16–84 år i genomsnitt för 1998-99. Procent**



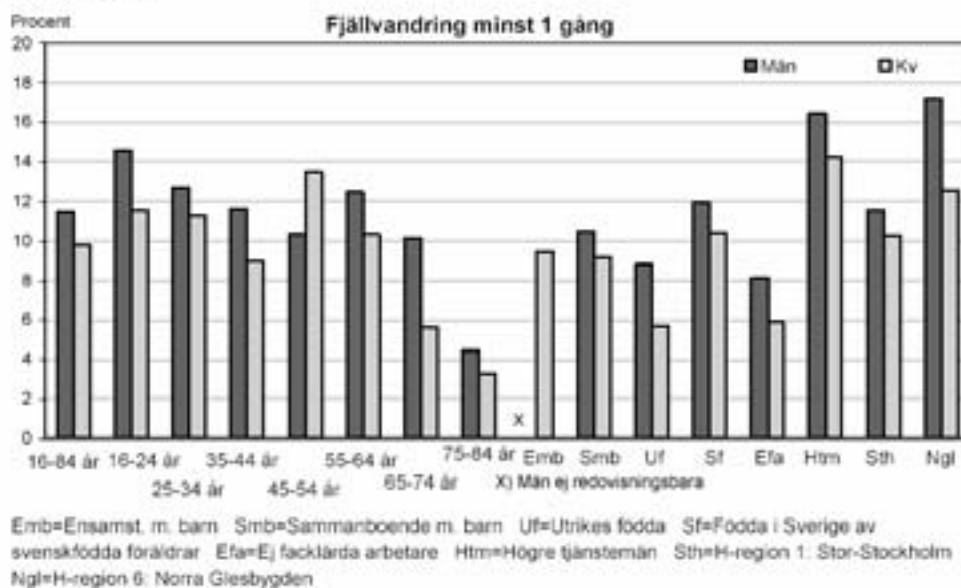
**Illustration 2.** Källa: SCB 2004 Fritid 1976–2002. Levnadsförhållanden, rapport 103, kapitel 5.

**Diagram 5.4**  
**Jakt minst 1 gång under de senaste 12 månaderna. Personer 16–84 år 1999. Procent**



**Illustration 3.** Källa: SCB 2004 Fritid 1976–2002. Levnadsförhållanden, rapport 103, kapitel 5.

**Diagram 5.5**  
**Fjällvandring minst 1 gång under de senaste 12 månaderna. Personer 16–84 år 1999. Procent**



**Illustration 4.** Källa: SCB 2004 Fritid 1976–2002. Levnadsförhållanden, rapport 103, kapitel 5.

Diagram 5.7–5.12

Friluftaktivitetens utövande mer än 20 gånger under de senaste 12 månaderna. Personer 16–84 år och 75–84 år 1982-99. Procent

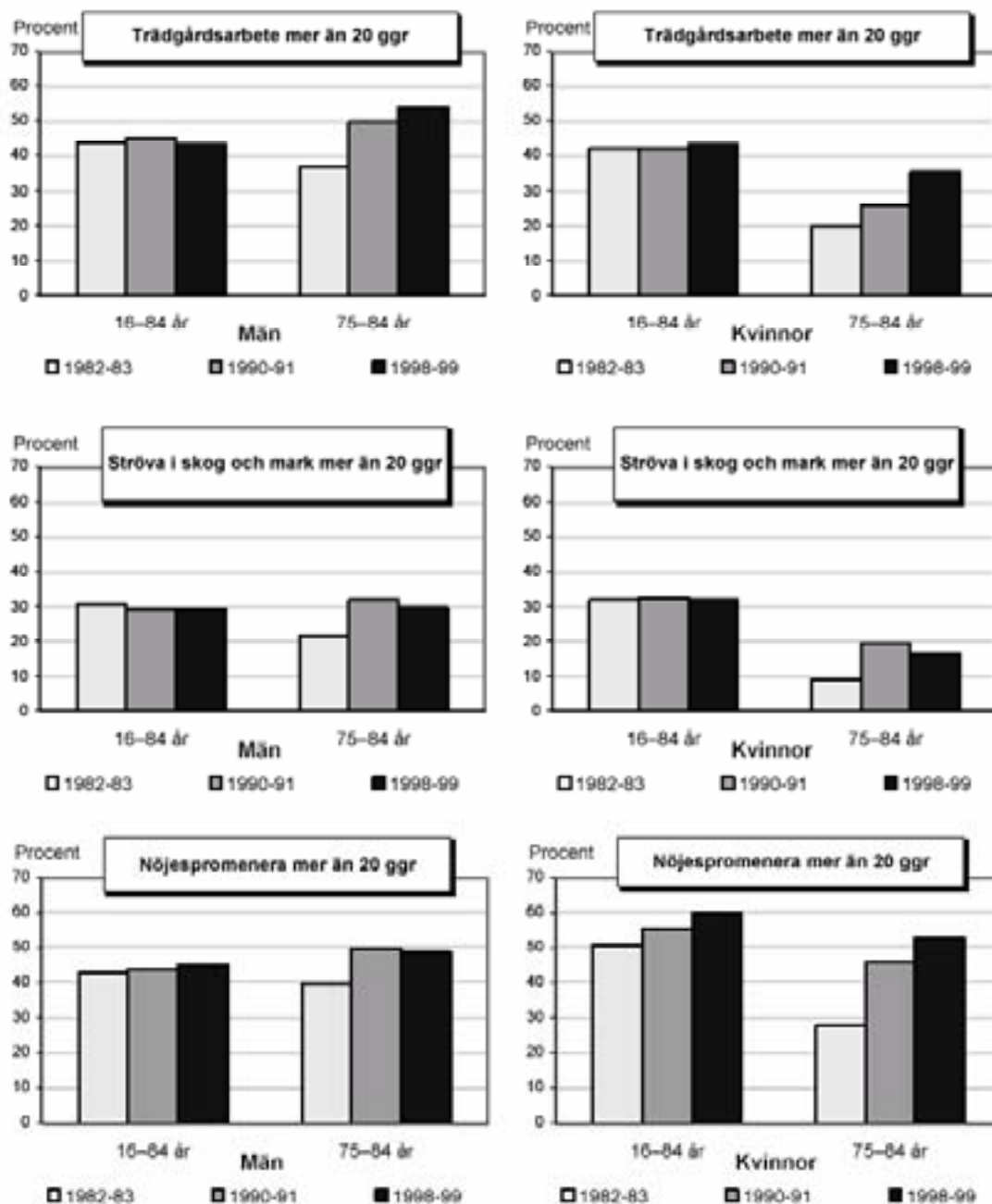


Illustration 5. Källa: SCB 2004 Fritid 1976–2002. Levnadsförhållanden, rapport 103, kapitel 5.

**De populäraste motionsidrotterna 2005**  
**aktivitet minst en gång i månaden**

	Antal	%
Gång promenader	3 722 200	51
Styrketräning	1 454 800	20
Löpning, jogging	1 340 600	18
Gympa, workouts	1 275 800	18
Cykling	1 135 000	16
Simning	874 000	12
Fotboll	572 200	8
Innebandy	548 200	8
Övrig gymträning	514 600	7
Dans	499 700	7
Skidor-längd	467 900	6
Golf	467 300	6
Stavgång	364 400	5
Spinning	360 400	5
Skidor-utför	323 100	4
Powerwalk	310 900	4
Aerobics	301 400	4
Skridsko	272 800	4
Ridning	266 300	4
Badminton	247 900	3

**Illustration 6.** Källa: Riksidrottsförbundets årliga undersökning "Svenska folkets tävlings- och motionsvanor" i samarbete med SCB.

**De populäraste motionsaktiviteterna jämförelser 1998-2005**  
**aktivitet minst en gång i månaden**

	1998	2005	Förändring	
	Antal	Antal	Antal	%
Badminton	240 000	247 900	7 000	2,9%
Basket	138 000	127 800	-11 100	-8,0%
Bordtennis	237 700	224 400	-13 300	-5,6%
Boule	68 900	76 122	7 222	10,5%
Bowling	138 500	197 000	59 400	42,9%
Cykling	1 300 400	1 135 000	-166 400	-12,9%
Dans	501 700	499 700	-2 000	-0,4%
Fotboll	571 300	572 200	900	0,2%
Golf	418 700	467 300	48 600	11,6%
Gympa, aerobics	1 206 800	1 275 800	-21 000	-1,6%
Gång promenader	3 202 000	3 722 200	519 300	16,2%
Inline	377 000	175 500	-201 500	-53,4%
Innebandy	540 800	548 200	7 400	1,4%
Löpring, jogging	1 217 300	1 340 600	123 300	10,1%
Orientering	66 300	65 305	-995	-1,5%
Ridning	256 200	266 300	10 100	3,9%
Segling	125 300	134 800	9 500	7,6%
Simning	884 400	874 000	-10 400	-1,2%
Skidor-längd	447 000	467 900	20 000	4,5%
Skidor-utför	263 000	323 100	69 200	27,3%
Skridsko	212 600	272 800	60 200	28,3%
Snowboard	67 600	112 400	44 800	66,3%
Styrketräning	766 100	1 454 800	688 700	89,9%
Tennis	182 200	157 700	-24 500	-13,4%
Volleyboll, Beachvolleyboll	74 500	122 500	48 000	64,4%

**Illustration 7.** Källa: Riksidrottsförbundets årliga undersökning "Svenska folkets tävlings- och motionsvanor" i samarbete med SCB.

Vad är anledningen till att du idrottar/motionerar?  
Kvinnor Andelar i procent

	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005
För att ta till	6	5	5	6	7	7	8	8
För att gå ned i vikt	21	18	24	24	23	23	25	22
Jag mår dåligt utan idrottsmotion	23	24	28	28	28	28	29	28
För att träffa människor	21	20	21	23	20	19	21	19
Det är roligt	52	55	50	55	55	56	58	55
För att hålla mig i form	62	61	67	63	67	69	70	69

Vad är anledningen till att du idrottar/motionerar?  
Män Andelar i procent

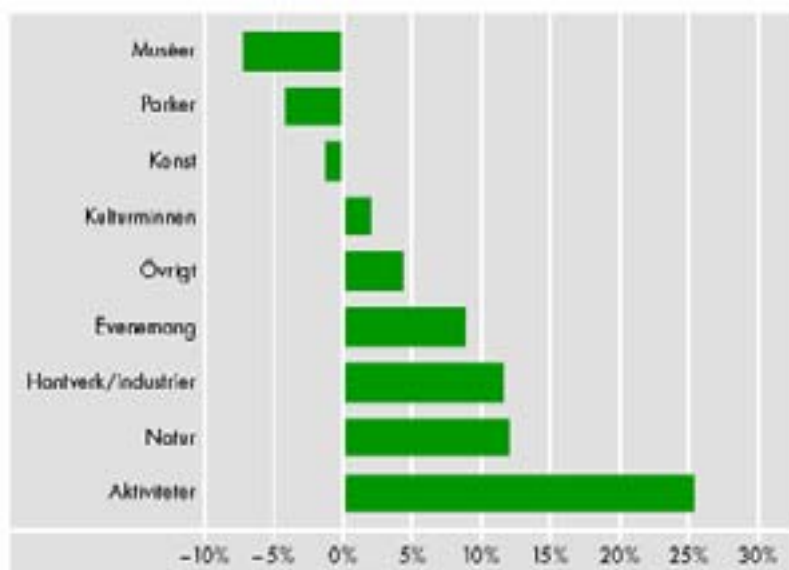
	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005
För att ta till	14	15	14	14	14	14	12	14
För att gå ned i vikt	15	14	15	15	16	18	17	19
Jag mår dåligt utan idrottsmotion	19	21	22	24	22	24	26	27
För att träffa människor	27	25	28	25	27	28	24	25
Det är roligt	59	58	58	59	58	58	60	55
För att hålla mig i form	55	50	59	59	60	63	64	64

Vad är anledningen till att du idrottar/motionerar?  
Totalt Andelar i procent

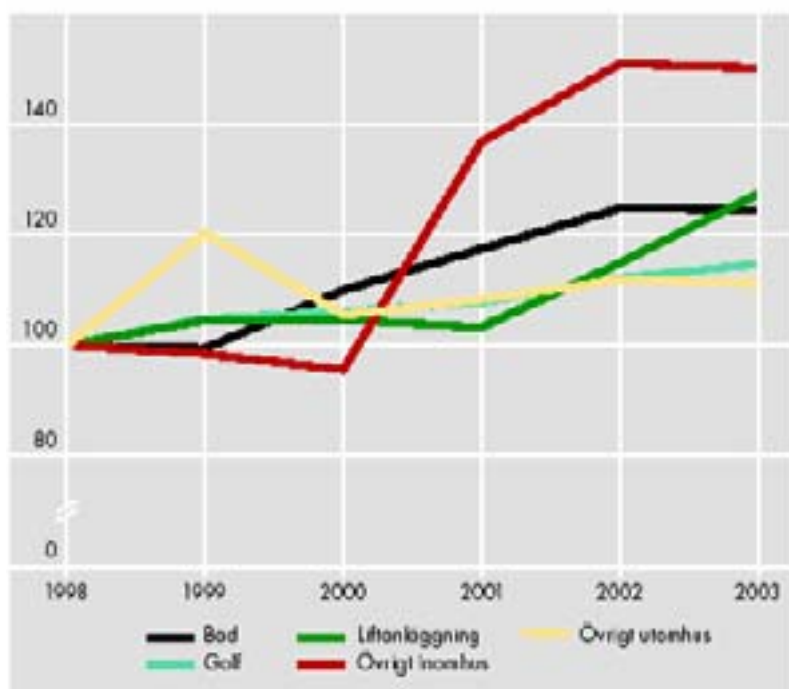
	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005
För att ta till	10	10	10	10	11	10	9	10
För att gå ned i vikt	18	16	19	20	19	20	21	20
Jag mår dåligt utan idrottsmotion	21	22	24	25	25	26	27	28
För att träffa människor	24	23	25	24	23	24	22	22
Det är roligt	54	56	58	57	57	57	59	55
För att hålla mig i form	60	59	63	61	63	66	67	67

**Illustration 8.** Källa: Riksidrottsförbundets årliga undersökning "Svenska folkets tävlings- och motionsvanor" i samarbete med SCB.



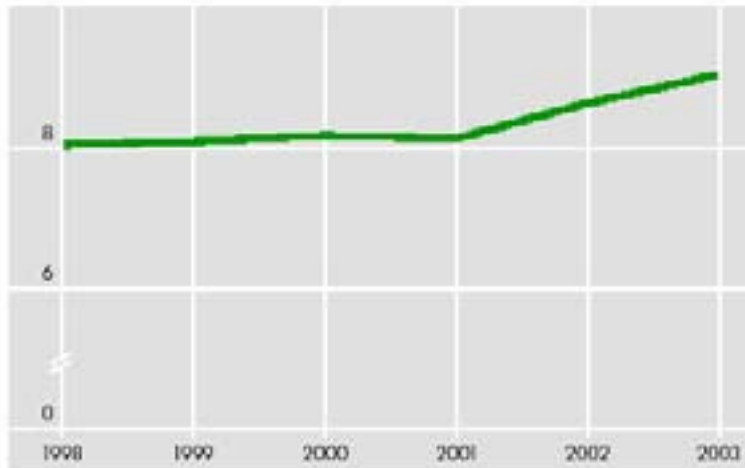


Figur 2.3 Förändringar av antal besökare per besökskategori 1998–2003.

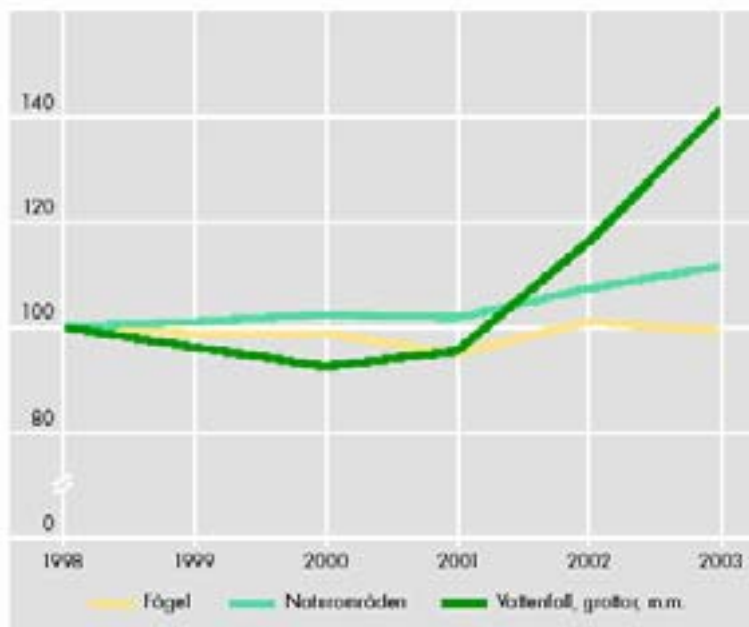


Figur 2.6 Index för volymutveckling per Aktiviteternas underkategorier.

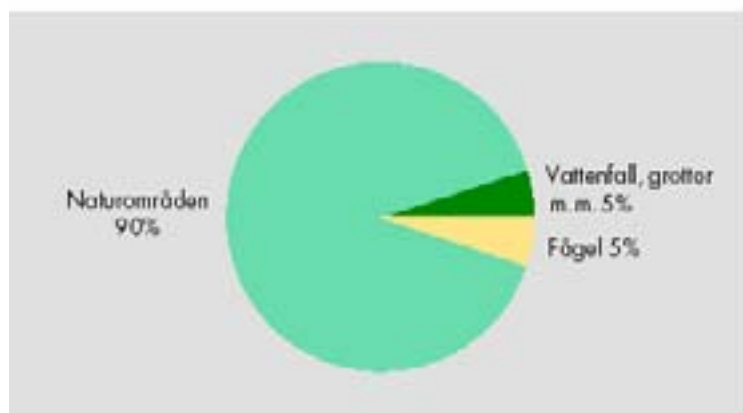
Illustration 9. Källa NUTEK Svenska besöksmål.



Figur 2.22 Volymutveckling antal besökare till Natur 1998–2003 (miljontal).



Figur 2.24 Index för volymutveckling per besökskategori.



Figur 2.23 Fördelning av antalet besökare per underkategori 2003.

Illustration 10. Källa NUTEK Svenska besöksmål.

## 7 Referenser

Här förtecknas ett antal svenska skrifter av stort värde för alla som vill argumentera för friluftslivet. Utförligare förteckningar finns bl.a. i Naturvårdsverkets rapport 2005 nr 5468 Planering och förvaltning för friluftsliv, i FRISAMs rapport 2005:01 Forskning och utbildning inom friluftsliv och i Sandell Klas. Friluftslivets värden En internationell forskningsutblick 2004. Forskningsprogrammet Friluftsliv i förändring kommer framöver att vara en fortlöpande informationsplattform när det gäller bl.a. litteratur om friluftsliv. [www.friluftsforskning.se](http://www.friluftsforskning.se).

Några skrifter utgivna på engelska är också medtagna.

Ahlström Ingemar, 1999. Allemansrätten – en bok om vad som gäller i naturen.

Andersson Royne, Ryberg Dan, 2005. Naturen och hälsan. Skogsstyrelsen.

Axelsson Lindgren Christina, 1990. Upplevda skillnader mellan skogsbestånd – rekreations- och planeringsaspekter Stad & Land 87.

Backman Erik, 2004a. Idrottshögskolan Friluftsliv i grundskolan.

Backman Erik, 2004b. Är det inne att vara ute? I serien Skola – Idrott – Hälsa från Idrottshögskolan i Stockholm.

Bayari Zarah, 2007. Kan friluftaktivitet bidra till integration? (opubl.artikel).

Beck-Friis Maria, 2003. Förskolors inställning till och användning av stadens natur. SLU Examensarbeten Nr 13 2003.

Bengtsson Anna, 2003. Utevistelsens betydelse för äldre och funktionshindrade.

Bengtsson Bertil, 2004. Allemansrätten – Vad säger lagen? Naturvårdsverket.

Bertilsson Cecilia, 2003. Hjärtats skog nr 2003-4. Sveriges natur.

Bolin Kristian, Lindgren Björn, 2006. Fysisk inaktivitet – produktionsbortfall och sjukvårdskostnader

Brügge Britta, Glantz Matz, Svenning Stephan, 1999. Planera för friluftsliv i Friluftslivets pedagogik.

Brügge Britta, Szczepanski Anders, 2002. Pedagogik och ledarskap.

Brügge Britta, Glantz Matz, Sandell Klas (red.) 2007. (3:e reviderade uppl.) Friluftslivets pedagogik. Liber.

Centrum för biologisk mångfald, 2007. MINNA – Mångfald i närmatur.

Dahlgren Lars-Owe, Szczepanski Anders, 1997. Utomhuspedagogik.

Ingvar David, 1996. Utan lek inget liv.

Davner Lars, 2006. Skogen nr 4. Efter besök på Vildmarksmässan.

Departementsskrivelsen Ds 1999:78. Statens stöd till friluftsliv och främjarorganisationer.

Engström Lars-Magnus, 1999. Idrott som social markör.

Engström Lars-Magnus, Redelius Karin 2002. Pedagogiska perspektiv på idrott.

Folkhälsoinstitutet, 2001. Rörelseglada barn. Idéskrift och utbildningsmaterial.

Folkhälsoinstitutet och Livsmedelsverket, 2005. Handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet i befolkningen.

Folkhälsoinstitutet, 2005. Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade vid särskilda boenden.

Folkhälsoinstitutet, 2006. Fysisk aktivitet och folkhälsa.

Fredman Peter, 2006. Miljöforskning 3/2006. Upplevelser i skogen Hälsans stig och bygdens väl?

Friluftsrådets förslag till kursplan för grundskolan i ämnet Natur och Friluftsliv 2006.

Friluftsrådet Rapporter med dokumentation från Friluftsrådets tankesmedjor: Naturvårdsverkets rapport nr 5388, 2004. Hur förverkliga 2000-talets friluftspolitik?.

Naturvårdsverkets rapport nr 5487, 2005. Så förverkligar vi 2000-talets friluftspolitik.

Naturvårdsverkets rapport nr 5559, 2006. 2000-talets friluftspolitik – från ord till handling 2006.

Friluftsrådet, 2006. Fritt fram för friluftsliv.

Friluftsrådet, 2006. Friluftsrådets uppgifter och ledamöter.

FRISAM Friluftsliv För Framtid Rapport 2001:01.

FRISAM Hållbart friluftsliv Rapport 2003:01.

FRISAM Forskning och utbildning inom friluftsliv Rapport 2005:01.

FRISAM Friluftsliv – Framtid – Folkhälsa. Konferensrapport, Rapport 2005:02.

FRISAM Fysisk inaktivitet – produktionsbortfall och sjukvårdskostnader Rapport 2006.

Grahn Patrik, 1991. SLU. Om parkers betydelse: parkers möjligheter att underlätta och berika föreningsverksamhet och arbete på daghem, skolor, servicehus och sjukhus.

- Grahn Patrik et al. 1997. Ute på dagis. Hur använder barn daghemsgården? Alnarp: Stad & Land nr 145.
- Grahn Patrik, 1998. Egen härd – Guld värd.
- Grahn Patrik, 2003. Trädgården – tiden, lusten och varat ur Finns det rum för barn?.
- Hartig Terry, 2003. I naturen sjunker blodtrycket Skog & Forskning 2003 nr 2.
- Henriksson Jan, 2004. FYSS för alla – en bok om att röra på sig för att må bättre.
- Hultman Sven-G, 2005a. Främja invandrares friluftsliv.
- Hultman Sven-G, 2005b. Natur i vården Grön terapi och rehabilitering – en naturlig del av framtidens hälso- och sjukvård?
- Hörnsten Lisa, 2000. Outdoor Recreation in Swedish Forests – Implications for Society and Forestry.
- Kairos Future AB, 2005. Allmänhetens syn på och relation till skogen.
- Kardell Lars, 2003. Rörligt friluftsliv på Bogesundslandet 1969–2001 SLU Rapport nr 92.
- Karlsson Sven-Erik, 2006. Det är inte bara fråga om snö, det är mer komplext än så – om nysvenskar och skidåkning. Karlstad University Studies, No. 2006:47.
- KSLA, 2005. Friluftsliv – Framtid – Folkhälsa.
- Küller Rickard och Marianne, 1994. Stadens grönska, äldres utevistelse och hälsa. Byggnadsrådet R24.
- Küller Rikard, 2005. Forskning om åldrande och boende i svensk miljöpsykologi.
- Mattsson Leif, 2003. Skogens välfärdsekonomiska rekreativvärde.
- Mångkulturellt centrum och Naturvårdsverket, 2006. Mångnatur Friluftsliv och natursyn i det mångkulturella samhället.
- Naturvårdsverkets rapport nr 4446, 1995. Allemansrätten och kommersen.
- Naturvårdsverkets rapport nr 5009, 1999. Sektorsmål för friluftsliv och naturturism.
- Naturvårdsverkets rapport nr 5410, 2004. Värna Vårda Visa.
- Naturvårdsverkets rapport nr 5437, 2005. Visa vägen till naturen.
- Naturvårdsverkets rapport nr 5468, 2005. Planering och förvaltning för friluftsliv.
- Naturvårdsverkets rapport nr 5504, 2005. Skyddad natur – en motor för regional och lokal utveckling.

- Naturvårdsverket, 2006. Naturvård Sverige runt – Exempel på lokala naturvårdsprojekt 2004–2005.
- Naturvårdsverket, 2006. Friluftsliv i förändring Forskningsprogram pdf
- NCCF, 2006. Ut i naturen och ha kul!
- Nordström Maria, 1994. Vårt behov av grönska.
- Norling Ingemar, Gunnarsson Marie, 1995. Fritid, rekreation och hälsa.
- Norling Ingemar, 1989. Folkhälsorapport 2. Miljö- och hälsoskyddsförvaltningen Göteborg.
- Norling Ingemar, 2001. Rekreation och psykisk hälsa.
- Norling Ingemar, Larsson Eva-Lena, 2004. Ett gott och friskare liv som äldre – för en aktiv livsstil i natur och trädgård.
- Nutek Pressmeddelande 060620.
- Ottosson Johan, 1997. Naturens betydelse i en livskris. Stad & land nr 148.
- Ottosson Johan, Grahn Patrik, 1998. Utemiljöns betydelse för äldre med stort vårdbehov. Med ögon känsliga för grönt. Stad & Land nr 155.
- Ottosson Mats och Åsa, 2006. Naturen som kraftkälla Naturvårdsverket.
- Ottosson Åsa och Mats, 2006. Naturkraft – om naturens lugnande, stärkande och läkande effekter.
- Regeringens proposition, 1998/99:107. En idrottspolitik för 2000-talet.
- Regeringens proposition, 2002/03:35. Mål för folkhälsan. Stockholm.
- Regeringens skrivelse, 2001/02:173. En samlad naturvårdspolitik.
- Regionplane- och Trafikkontoret Stockholms läns landsting PM, 17:2003. I min barndoms skogar.
- Regionplane- och Trafikkontoret, 2004. Upplevelsevärden i Stockholmsregionens gröna kilar.
- Sandell Klas, 1999a. Naturkontakt och utveckling i skriften Friluftshistoria.
- Sandell Klas, 1999b. Naturnära friluftsliv – en miljöpedagogik i Friluftslivets pedagogik.
- Sandell Klas, 1999c. Från naturliv till friluftsliv i Friluftslivets pedagogik.
- Sandell Klas, 2000. Fritidskultur i natur i Berggren Leif (red). Fritidskulturer.
- Sandell Klas, Sörlin Sverker, 2000. Friluftshistoria.
- Sandell Klas, 2004. Friluftslivets värden. En internationell forskningsutblick.

SBU rapport nr 132/97. Längre liv och bättre hälsa – en rapport om prevention.

SCB, 2004. Fritid 1976–2002. Levnadsförhållanden, rapport 103.

SCB, 2005. Barns villkor Levnadsförhållanden Rapport 110.

Schantz Peter, 2003. Fysisk aktivitet och hälsa kräver goda miljöer.

Skogsstyrelsen Rapport, 2004. Vår tätortsnära natur.

Skogsstyrelsen meddelande, 3/2004. Skogens sociala värden.

Skogsstyrelsen, 2005. Mötesplats Skogen.

Skogsstyrelsen, 2005. Naturen och hälsan.

Skogsstyrelsen Rapport, 2005:2. Tillgång till naturen för människor med funktionshinder.

SNF Årsbok, 2002. Liv och lust, inblickar och utflykter i naturen.

SNF Årsbok, 2005. Livet leker: upptäck naturen med barnen.

SNF, 2006. Nyfiken grön – handbok för naturguider.

SNF och Centrum för biologisk mångfald, 2006. Närnaturboken.

SOU, 1996:3. Fritid i förändring. Slutbetänkande från fritidsutredningen.

Stockholms läns landsting Regionkontoret. Upplevelsevärden 4:2001.

Sundlin Paul, 2003. Tystnadens terapi Forum.

Svenska Kommunförbundet, 2003. Vem tar hand om kultur och fritid i Sveriges kommuner?

Svenska Kommunförbundet/Riksidrottsförbundet, 2003. Tillgänglighet inom fritid – idrott.

Svenskt Friluftsliv, 2007. Handlingsprogram. Friluftslivet och samhället.

Uddenberg Nils, 1993. Ett djur bland alla andra.

Uddenberg Nils, 1995. Det stora sammanhanget – moderna svenskars syn på människans plats i naturen.

Uddenberg Nils, 1995. Den stora utmaningen.

Uddenberg Nils, 2005. KSLA Friluftsliv – Framtid – Folkhälsa.

Upplandsstiftelsen Årsberättelse, 2002. Friluftsliv och folkhälsa.

Världshälsoorganisationen WHO i konstitutionen från 1948.

Wilson Edward O, 1984. Biophilia The human bond with other species.

Öhman Johan, 2003. Miljöfostran i naturen – I Östman Leif (red.) Nationell och internationell miljödidaktisk forskning.

Örnsköldsviks kommun, 2007. Örnsköldsviks kommunala naturvårdsprogram.

### *Engelsk litteratur*

Grahn Patrik, Stigsdotter Ulrika, 2003. Landscape planning and stress.

Gray Paul A et al., 2003. The Socioeconomic Significance of Nature-based Recreation in Canada.

Grahn Patrik, Stigsdotter Ulrika, 2003. A garden at your workplace may reduce stress i Design & Health III.

Kaplan R och S, 1989. The Experience of Nature – a psychological perspective. Cambridge: Cambridge University Press

Kaplan, Kaplan, Ryan, 1998. With people in mind – design and management of everyday nature. Washington D C: Island Press.

Malmberg Bo, Andersson Eva, 2006. Health as a factor in regional economic development. Arbetsrapport/Institutet för Framtidsstudier 2006:4.

Persson, 1989. I Sandell Klas 1991. ”Ecostrategies” and environmentalism – the case of outdoor life and ”friluftsliv” Geografiska Annaler Vol. 73 B No. 2.

Rickinson M et al. 2004. A Review of Research on Outdoor Learning.

Szczepanski Anders, 2006. Outdoor Education – Authentic Learning in the Context of Landscape Literary education and sensory experience.

Stigsdotter Ulrika, Grahn Patrik 2003. Experiencing a Garden: A Healing Garden for People Suffering from Burnout Diseases. Journal of Therapeutic Horticulture 14.

Sundberg Sara, Söderqvist Tore, 2004. A Survey of Studies on the Economic Values of Environmental Change in Sweden, Beijers Occasional Papers.

Ulrich R, 1984. View Through a Window May Influence Recovery from Surgery. Science, vol 224, s 420–421.

WHO, 1986. Ottawa Charter for Health Promotion Rapport WHO/HPR/HEP 95.1.

Wilson Edward, 1984. Biophilia. The human bond with other species.



# Bilaga 1

## Uppdraget

2006-11-17

### **Kravspecifikation. Friluftslivets värde – fakta och idéer**

Friluftsrådet planerar att presentera ett urval av fakta, litteratur och annan information som hjälper aktiva i friluftorganisationer i sitt arbete. Materialet ska presenteras på Friluftsrådets webbplats och ett urval av materialet kommer även att publiceras i tryckt form, fr. a. argument med referenser. Det kommer tydligt att framgå att Friluftsrådet inte gör anspråk på att materialet är fullständigt.

De korta fakta som presenteras ska kunna användas som citat vid presentationer, i debattartiklar etc. Långa texter ska undvikas och här hänvisas läsaren istället till litteraturlistan (ev. endast aktuellt för webb-publiceringen).

#### DEFINITION AV FRILUFTSLIV

Med friluftsliv menas: vistelse utomhus i natur- och kulturlandskapet för välbefinnande och naturupplevelser utan krav på tävling.

#### UPPDRAG

Insamling av fakta som stödjer satsningar på friluftsliv och annan information som underlättar för aktiva i friluftorganisationer att genomföra sitt arbete och få gehör för sina åsikter.

Layout etc. för publicering på webbplats och i tryckt form ligger utanför detta uppdrag.

#### INNEHÅLL

- 1) Korta fakta (argument) som kan användas vid exempelvis presentationer för politiker (30–50 st). Med angivande av referenser.
- 2) Litteraturlista. Med övrig intressant information för den som vill fördjupa sig. Kan vara böcker, rapporter och artiklar som på olika sätt belyser det vi tar upp.
- 3) Lista på myndigheter med ansvar för friluftsliv och mycket kort information om respektive myndighets ansvarsområde (någon mening). Webbadress till fördjupad information. Aktuella regleringsbrev som påverkar friluftslivet.
- 4) Namn och webbadress till de organisationer som får stöd av Friluftsrådet. Informationen finns givetvis hos rådet.
- 5) Lagar som påverkar friluftslivet och om möjligt webbadress till dessa.
- 6) Urval av SCB-statistik – utöver det som presenteras under punkt 1.

#### PUNKT 1.

Ska innehålla korta fakta kring friluftsliv, folkhälsa, naturvård och samhälls-ekonomi, exempelvis:

- Fysisk aktivitet / kostnader för fysisk inaktivitet.
- Folkhälsoperspektivet.
- Naturmötet och psykisk hälsa (exempelvis Norge håller på att kartlägga effekter).
- Rehabilitering, stresshantering.
- Barn och natur.
- Koppling friluftsliv – naturvård.
- Vikten av tillgång till närnatur.
- Regional utveckling / arbetstillfällen.
- Naturturism.
- Friluftsutrustning och kläder – en tillväxtbransch.
- SCB statistik om utövande.
- Övrig ”statistik” om utövande från forskning och utredningar.

#### MÅLGRUPP

Aktiva inom friluftsförbund och andra som arbetar med frågor som rör friluftsliv.

#### REDOVISNING

Upplägget presenteras vid Friluftsrådets möte den 7 december och justeras eventuellt utifrån rådets synpunkter. Uppdraget slutredovisas till Friluftsrådet 28 februari 2007.

#### KVALITETSSÄKRING

De korta fakta som presenteras ska vara väl underbyggda och finnas dokumenterade i trovärdig litteratur med tydlig hänvisning. Uppdragsgivaren ska kvalitetssäkra texten hos namngivna referenspersoner med kompetens inom friluftslivets olika områden. Konsulten väljer referensgrupp.

Korta fakta som relaterar till exempelvis lågintensiv fysisk aktivitet kan användas om det klart framgår att det är detta som avses.

Det är viktigt att skilja på de värden som faktiskt realiseras (ex företagets omsättning, minskade sjukvårdskostnader) och de värden som människor tillmäter utövandet. Det senare finns sammanställt i en översikt från Beijerinstitutet

#### EXEMPEL PÅ KORTA CITAT

”Fysisk aktivitet är den enda faktor som påtagligt ökar energiomsättningen”.

”75 % av Sveriges vuxna befolkning över 30 år är inte tillräckligt fysiskt aktiva för att må bra”.

”Efter 10 minuter ute i naturen har mängden stresshormon minskat x % i blodet”.

”Barn som leker i naturen på dagarna får en ökad koncentrationsförmåga”.

”Tillverkningsföretag inom friluftsliv ökade omsättningen med 18 % mellan 2001 och 2003”.

”Naturbaserad rekreation omsätter 11 miljarder dollar i Kanada”.

#### EXEMPEL PÅ LITTERATUR

SCB, 2004. Fritid 1976–2002. Levnadsförhållanden. Statistiska Centralbyrån, rapport 103. (Denna statistik handlar inte så mycket om ”värden” utan mer om deltagande och i vissa fall nerbrutet på olika demografiska grupper.)

Sundberg, S, Söderberg, T, 2004. A survey of studies on the economic value of environmental change in Sweden. Beijer Occasional Paper Series. Beijer International Institute of Ecological Economics. The Royal Swedish Academy of Sciences.

Loomis J B, Walsh R G, 1997. Recreation Economic Decisions: Comparing Benefits and Costs. Venture Publishing, State College, Pennsylvania.

Emmelin L, Fredman P, Sandell K, 2005. Planering och förvaltning för friluftsliv – en forskningsöversikt. Naturvårdsverket, rapport 5468.

Norling I, 1999. Om hur fritid – kultur – rekreation påverkar äldres hälsa. Sektionen för vårdforskning, Sahlgrenska universitetssjukhuset, Göteborg och Svenskt nätverk för lokalt folkhälsoarbete, Svenska Kommunförbundet.

Naturen som kraftkälla. ISBN 91-620-8252-3. Naturvårdsverket.

# Argument för friluftsliv

I rapporten redovisas argument avsedda att underlätta för aktiva i friluftorganisationer och kommuner att främja friluftslivet. Friluftslivets effekter på folkhälsan, miljöengagemanget, ekonomin och den personliga utvecklingen behandlas. Argument som är specifika för barn och ungdom respektive äldre har samlats i egna kapitel.

Läs och låt dig inspireras av forskningsresultat och utdrag ur undersökningar som entydigt visar på friluftslivets värde för allt från folkhälsa och kommunal ekonomi till individuell utveckling hos barn och äldre.

Friluftsrådet har också givit ut en kortversion av rapporten; ”20 argument för friluftsliv – plus några extra” samt en PowerPointpresentation. Dessa finner du på [www.friluftsradet.se](http://www.friluftsradet.se).



Friluftsrådet arbetar för att skapa goda förutsättningar för friluftsliv i Sverige.  
Rådet är tillsatt av regeringen och rådets kansli finns på Naturvårdsverket.  
[www.friluftsradet.se](http://www.friluftsradet.se)