



Særtræk fra

# Danskernes Friluftsliv 2017

Kvinder 30-39 år

**mb**



**Friluftsliv**  
Rådet

## Indholdsfortegnelse

1. Tid i naturen	2
2. Tidspunkt for friluftaktivitet	7
3. Årsag til at begynde	9
4. Intensitet af friluftaktivitet	21
5. Friluftaktiviteter og sæson	23
6. Motivation for aktivitet	24
7. Brug af naturen	25
8. Helbred og humør	26
9. Baggrundsvariable	29
10. Friluftsliv på arbejdet	31

## 1. Tid i naturen

**Tabel 1:** Typisk tid i naturen (antal)

	1-3 gange om måneden	1-3 gange om ugen	Dagligt eller næsten dagligt	Flere gange hver dag	Næsten aldrig eller aldrig	Sjældnere end 1 gang månedligt	Ved ikke	I alt
Vinterhalvåret (23. september - 20. marts)	190	192	90	47	16	100	1	637
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	82	219	205	114	1	15	0	637

**Tabel 2:** Typisk tid i naturen (procent)

	1-3 gange om måneden	1-3 gange om ugen	Dagligt eller næsten dagligt	Flere gange hver dag	Næsten aldrig eller aldrig	Sjældnere end 1 gang månedligt	Ved ikke	I alt
Vinterhalvåret (23. september - 20. marts)	29.8	30.2	14.1	7.4	2.6	15.7	0.2	100.0
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	12.9	34.4	32.2	17.8	0.2	2.4	0.0	100.0

**Tablet 3:** Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftsskivitetet: Husk at se bort fra natur i egen have, på din private eller arbejdspladsens grund. (antal)

	1-3 gange om måneden	1-3 gange om ugen	Dagligt eller næsten dagligt	Flere gange hver dag	Næsten aldrig eller aldrig	Sjældnere end 1 gang månedligt	Ved ikke	I alt
Luftede hund	18	26	39	57	443	48	6	637
Gik en tur	161	239	134	52	12	33	7	637
Oplevede naturen/stedet	208	168	60	12	62	116	13	637
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	164	129	77	19	163	86	0	637
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	85	126	19	1	324	79	4	637
Fotograferede	113	73	17	2	281	150	1	637
Så på dyr eller fugle	137	50	47	6	237	156	5	637
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	128	23	9	8	309	162	0	637
Studerede naturen/stedet	125	60	22	6	272	146	6	637
Sad stille og spiste (ude)	252	141	35	3	60	144	1	637
Legede	156	144	52	7	163	107	8	637
Var ude at bade/tog solbad	265	94	23	4	99	147	5	637
Var ude at fiske	9	5	1	0	573	50	0	637
Spillede golf	3	1	0	0	621	10	3	637
Cyklede på mountainbike	15	13	4	0	573	33	0	637
Sejlede (motorbåd)	8	4	0	0	582	43	0	637
Var ude at geocache	14	3	0	0	567	29	25	637
Roede (kajak/havkajak/kano/robbåd)	13	1	0	3	563	55	3	637
Var på jagt	0	2	0	0	629	2	4	637
Sejlede (sejlbåd)	16	2	0	0	562	56	2	637
Var ude at ride	12	14	8	3	573	26	3	637
Overnattede i naturen	39	3	3	0	493	97	2	637
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	1	1	0	0	629	5	2	637
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0	2	0	1	626	6	3	637

**Table 4:** Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluft aktiviteter: Husk at se bort fra natur i egen have, på din private eller arbejdspladsens grund. (procent)

	1-3 gange om måneden	1-3 gange om ugen	Dagligt eller næsten dagligt	Flere gange hver dag	Næsten aldrig eller aldrig	Sjældnere end 1 gang månedligt	Ved ikke	I alt
Luftede hund	2.8	4.1	6.1	9.0	69.4	7.6	1.0	100.0
Gik en tur	25.2	37.4	21.0	8.2	1.8	5.2	1.1	100.0
Oplevede naturen/stedet	32.6	26.3	9.4	1.8	9.7	18.2	2.0	100.0
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	25.7	20.2	12.1	2.9	25.5	13.6	0.0	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	13.4	19.7	2.9	0.1	50.8	12.4	0.7	100.0
Fotograferede	17.7	11.5	2.6	0.3	44.1	23.6	0.1	100.0
Så på dyr eller fugle	21.5	7.8	7.3	0.9	37.1	24.5	0.8	100.0
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	20.0	3.5	1.4	1.2	48.4	25.4	0.0	100.0
Studerede naturen/stedet	19.6	9.4	3.4	1.0	42.7	23.0	1.0	100.0
Sad stille og spiste (ude)	39.5	22.2	5.6	0.5	9.5	22.6	0.2	100.0
Legede	24.4	22.6	8.1	1.2	25.6	16.8	1.3	100.0
Var ude at bade/tog solbad	41.6	14.7	3.6	0.6	15.6	23.1	0.8	100.0
Var ude at fiske	1.4	0.7	0.1	0.0	89.9	7.9	0.0	100.0
Spillede golf	0.5	0.1	0.0	0.0	97.5	1.5	0.4	100.0
Cyklede på mountainbike	2.3	2.0	0.6	0.0	89.9	5.2	0.0	100.0
Sejlede (motorbåd)	1.3	0.7	0.0	0.0	91.2	6.8	0.1	100.0
Var ude at geocache	2.2	0.4	0.0	0.0	88.9	4.6	3.9	100.0
Roede (kajak/havkajak/kano/robbåd)	2.0	0.1	0.0	0.4	88.4	8.7	0.4	100.0
Var på jagt	0.0	0.3	0.0	0.0	98.7	0.3	0.7	100.0
Sejlede (sejlbåd)	2.5	0.3	0.0	0.0	88.1	8.8	0.3	100.0
Var ude at ride	1.8	2.2	1.2	0.4	89.9	4.1	0.4	100.0
Overnattede i naturen	6.2	0.5	0.4	0.0	77.3	15.2	0.4	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0.1	0.1	0.0	0.0	98.7	0.7	0.3	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0.0	0.3	0.0	0.1	98.2	0.9	0.5	100.0

**Table 5:** Tid friluftaktiviteten er blevet dyrket i (antal)

	1-5 år	11 år eller mere	6-10 år	Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	Under 1 år	Ved ikke	I alt
Luftede hund	30	19	27	28	8	3	115
Gik en tur	50	32	40	280	6	6	414
Oplevede natu- ren/stedet	20	16	13	160	7	11	227
Cyklede en tur	17	12	14	165	4	3	215
Løb en tur (herun- der orienterings- løb)	56	29	31	12	12	0	140
Fotograferede	11	29	14	13	2	19	88
Så på dyr eller fug- le	12	5	7	54	4	17	99
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	5	4	3	14	2	6	35
Studerede natu- ren/stedet	10	4	6	51	4	9	84
Sad stille og spise (ude)	5	8	9	140	0	8	170
Legede	62	4	32	78	6	10	190
Var ude at ba- de/tage solbad	1	18	1	96	3	0	120
Var ude at fiske	3	1	1	0	0	0	4
Spillede golf	0	0	0	0	1	0	1
Cyklede på moun- tainbike	9	0	5	1	1	0	16
Sejlede (motor- båd)	2	1	0	0	0	0	3
Var ude at geoca- chede	1	0	1	0	1	0	3
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	0	0	0	0	1	3	4
Gik på jagt	0	1	0	0	0	0	1
Sejlede (sejlbåd)	1	0	0	0	0	0	2
Var ude at ride	0	1	0	17	0	4	23
Overnattede i na- turen	3	3	0	0	0	0	6
Flyvning (faldskærm, hangglider, parag- lider)	0	0	0	0	1	0	1
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	1	0	0	0	0	1	1

**Tabel 6:** Tid friluftaktiviteten er blevet dyrket i (procent)

	1-5 år	11 år eller mere	6-10 år	Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	Under 1 år	Ved ikke	I alt
Luftede hund	26.0	16.1	23.6	24.3	7.1	2.9	100.0
Gik en tur	12.1	7.8	9.7	67.7	1.4	1.4	100.0
Oplevede naturen/stedet	8.8	7.1	5.6	70.6	3.0	4.9	100.0
Cyklede en tur	7.8	5.4	6.5	76.8	2.0	1.6	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	39.7	21.0	22.1	8.7	8.5	0.0	100.0
Fotograferede	12.9	32.8	15.9	14.4	2.0	21.9	100.0
Så på dyr eller fugle	11.8	5.3	6.8	54.9	4.0	17.2	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	15.2	11.2	9.0	41.0	6.6	17.0	100.0
Studerede naturen/stedet	12.0	4.6	7.2	60.9	4.4	10.9	100.0
Sad stille og spise (ude)	3.2	4.8	5.1	82.2	0.0	4.7	100.0
Legede	32.5	2.0	16.6	40.8	2.9	5.1	100.0
Var ude at bade/tage solbad	0.7	15.4	0.8	80.6	2.1	0.4	100.0
Var ude at fiske	59.4	17.7	22.9	0.0	0.0	0.0	100.0
Spillede golf	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	100.0
Cyklede på mountainbike	58.3	0.0	30.9	4.8	6.0	0.0	100.0
Sejlede (motorbåd)	68.9	31.1	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
Var ude at geocachede	35.8	0.0	27.7	0.0	36.5	0.0	100.0
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	0.0	0.0	0.0	0.0	26.9	73.1	100.0
Gik på jagt	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
Sejlede (sejlbåd)	45.0	27.3	0.0	27.7	0.0	0.0	100.0
Var ude at ride	0.0	5.5	0.0	75.5	2.0	17.0	100.0
Overnattede i naturen	45.9	45.9	0.0	8.3	0.0	0.0	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	45.4	0.0	0.0	0.0	0.0	54.6	100.0

## 2. Tidspunkt for frilftsaktivitet

**Table 7:** Hvornår dyrker du primært frilftsaktiviteten? (antal)

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke	I alt
Luftede hund	107	97	84		115
Gik en tur	296	359	284	5	414
Oplevede natu- ren/stedet	111	188	154	8	227
Cyklede en tur	169	165	116	1	215
Løb en tur	117	117	77		140
Fotograferede	39	68	64	4	88
Så på dyr eller fug- le	56	72	61	11	99
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	16	29	28	1	35
Studerede natu- ren/stedet	48	65	51	7	84
Sad stille og spi- ste (ude)	92	157	126	2	170
Legede	119	173	124	6	190
Var ude at ba- de/tog solbad	45	95	107	1	120
Var ude at fiske		4	3		4
Spillede golf		1			1
Cyklede på moun- tainbike	14	9	5		16
Sejlede (motor- båd)		3	2		3
Var ude at geoca- che		3	1		3
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	1	1	3		4
Gik på jagt	1	1			1
Sejlede (sejlbåd)	2	2	2		2
Var ude at ride	18	17	12	4	23
Overnattede i na- turen	0	6	6		6
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)				1	1
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing		1	1	1	1



**Tabel 8:** Hvornår dyrker du primært friluftaktiviteten? (procent)

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke
Luftede hund	92.7	84.1	72.8	
Gik en tur	71.4	86.7	68.6	1.1
Oplevede natu- ren/stedet	49.1	82.9	67.8	3.3
Cyklede en tur	78.8	76.9	53.9	0.7
Løb en tur	83.7	83.8	55.2	
Fotograferede	44.5	77.5	72.3	4.8
Så på dyr eller fug- le	56.1	72.3	61.2	11.1
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	45.5	81.9	78.6	2.7
Studerede natu- ren/stedet	56.8	77.5	61.2	8.3
Sad stille og spi- ste (ude)	53.9	92.1	74.0	1.1
Legede	62.5	90.7	65.1	3.3
Var ude at ba- de/tog solbad	37.7	79.2	89.8	0.7
Var ude at fiske		100.0	59.4	
Spillede golf		100.0		
Cyklede på moun- tainbike	85.7	57.4	31.6	
Sejlede (motor- båd)		100.0	62.7	
Var ude at geoca- che		100.0	35.8	
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	26.9	26.9	73.1	
Gik på jagt	100.0	100.0		
Sejlede (sejlbåd)	100.0	100.0	100.0	
Var ude at ride	77.5	71.8	50.5	17.0
Overnattede i na- turen	8.3	100.0	100.0	
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)				100.0
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing		45.4	45.4	54.6

### 3. Årsag til at begynde

**Tabel 9:** Da du startede med at dyrke friluftssaktiviteten (lufte hund), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	1	0.9
Familietradition	15	12.9
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	0.9
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	61	52.9
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	3	2.6
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftssaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	1	0.9
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftssforening	3	2.9
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.4
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	62	54.2
Ingen af de ovennævnte	3	3.0
Andet	13	11.4
Ved ikke	2	1.7
I alt	115	

**Tabel 10:** Da du startede med at dyrke friluftssaktiviteten (gå en tur), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	33	7.9
Familietradition	174	42.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	11	2.7
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	254	61.3
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	19	4.6
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	5	1.2
Jeg har udelukkende været friluftssaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	0.3
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	5	1.3
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	7	1.6
Jeg blev aktiv gennem en friluftssforening	17	4.1
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	29	7.1
Ingen af de ovennævnte	16	3.9
Andet	51	12.4
Ved ikke	21	5.2
I alt	414	

**Tabel 11:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (opleve natur/steder), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	23	10.0
Familietradition	100	44.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	15	6.4
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	131	57.7
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	4	1.6
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	8	3.4
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	6	2.6
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	6	2.7
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	13	5.7
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	0.3
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	2	1.0
Ingen af de ovennævnte	8	3.7
Andet	26	11.6
Ved ikke	14	6.3
I alt	227	

**Tabel 12:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (cykle en tur), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	17	7.8
Familietradition	86	40.2
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	9	4.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	98	45.7
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	3	1.5
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	6	3.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	4	1.7
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	13	6.1
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	6	2.7
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	5	2.2
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	4	2.1
Ingen af de ovennævnte	21	9.9
Andet	37	17.3
Ved ikke	11	5.1
I alt	215	

**Tabel 13:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (løbe en tur), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	37	26.7
Familietradition	17	12.1
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	13	9.6
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	66	47.5
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	10	7.2
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	4	2.5
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	4	3.2
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	20	14.6
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	2	1.2
Jeg blev aktiv gennem anden forening	3	2.4
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	14	10.1
Andet	25	17.6
Ved ikke	4	3.1
I alt	140	

**Tabel 14:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (fotografere), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	13	14.3
Familietradition	21	23.9
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	6	7.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	36	41.0
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	7	7.8
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	1	1.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.6
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	11	12.1
Andet	15	17.1
Ved ikke	10	11.5
I alt	88	

**Table 15:** Da du startede med at dyrke friluftsliv (se på dyr eller fugle), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	7	7.0
Familietradition	35	35.5
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	3	3.4
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	67	67.3
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	1.3
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	3	3.3
Jeg har udelukkende været friluftsliv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	2	1.9
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	1	0.9
Jeg blev aktiv gennem en friluftslivforening	10	9.9
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	14	13.9
Ingen af de ovennævnte	3	3.5
Andet	7	7.4
Ved ikke	5	5.5
I alt	99	

**Table 16:** Da du startede med at dyrke friluftsliv (samle bær, svampe, blomster og lign.), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	3	9.5
Familietradition	17	48.7
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	3	7.5
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	18	50.8
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	3	7.7
Jeg har udelukkende været friluftsliv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	2.5
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	1.4
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	3	7.4
Jeg blev aktiv gennem en friluftslivforening	2	6.3
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	1	2.7
Andet	5	13.7
Ved ikke	1	2.8
I alt	35	

**Table 17:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (studere natur/steder), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	5	5.7
Familietradition	33	39.4
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	1.5
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	61	72.5
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	2	2.7
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	7	7.8
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	5	6.3
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	11	13.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	3	4.1
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	5	5.9
Ingen af de ovennævnte	5	5.4
Andet	8	10.0
Ved ikke	2	2.9
I alt	84	

**Table 18:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (sidde og spise ude), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	14	8.1
Familietradition	106	62.6
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	0.8
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	98	57.4
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	1.4
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	1	0.4
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	2	1.4
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	1	0.7
Ingen af de ovennævnte	5	3.1
Andet	21	12.3
Ved ikke	6	3.4
I alt	170	

**Tabel 19:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (lege), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	12	6.5
Familietradition	73	38.4
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	5	2.5
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	68	35.6
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	11	6.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	1.1
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	10	5.3
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	5	2.9
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	5	2.5
Jeg blev aktiv gennem anden forening	2	1.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	3	1.7
Ingen af de ovennævnte	21	10.9
Andet	60	31.4
Ved ikke	13	6.8
I alt	190	

**Tabel 20:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (bade/solbade), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	5	4.3
Familietradition	40	33.1
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	2	1.7
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	68	56.5
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	0.9
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	1.6
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	1	0.8
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	2	1.3
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	1	1.0
Ingen af de ovennævnte	9	7.8
Andet	16	13.6
Ved ikke	8	6.8
I alt	120	

**Table 21:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (fiske), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	0	0.0
Familietradition	0	0.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	1	17.7
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	1	22.9
Andet	3	59.4
Ved ikke	0	0.0
I alt	4	

**Table 22:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (spille golf), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	0	0.0
Familietradition	1	100.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	0	0.0
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	1	100.0
Ved ikke	0	0.0
I alt	1	



**Tablet 23:** Da du startede med at dyrke frilftsaktiviteten (cykle på mountainbike), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	7	44.2
Familietradition	3	20.2
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	4	25.5
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	3	21.2
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været frilftsaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en frilftsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	1	4.0
Ved ikke	0	0.0
I alt	16	

**Tablet 24:** Da du startede med at dyrke frilftsaktiviteten (sejle (motorbåd)), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	1	37.3
Familietradition	2	68.4
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	0	0.0
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været frilftsaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en frilftsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	2	68.9
Ved ikke	0	0.0
I alt	3	

**Tablet 25:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (geocache), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	0	0.0
Familietradition	0	0.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	2	72.3
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	1	27.7
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	0	0.0
Ved ikke	0	0.0
I alt	3	

**Tablet 26:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (ro (kajak/havkajak/kano/robåd)), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	1	26.9
Familietradition	0	0.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	4	100.0
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	26.9
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	0	0.0
Ved ikke	0	0.0
I alt	4	

**Tablet 27:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (gå på jagt), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	0	0.0
Familietradition	1	100.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	0	0.0
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	0	0.0
Ved ikke	0	0.0
I alt	1	

**Tablet 28:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (sejle (sejlbåd)), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	1	45.0
Familietradition	1	72.7
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	1	72.7
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	45.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	0	27.3
Ved ikke	0	0.0
I alt	2	

**Tabel 29:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (ride), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	6	27.8
Familietradition	8	32.6
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	2.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	9	38.7
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	3	14.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	2	9.6
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	5.5
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	3	12.8
Ingen af de ovennævnte	2	10.4
Andet	5	21.1
Ved ikke	0	0.0
I alt	23	

**Tabel 30:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (overnatte i naturen), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	0	0.0
Familietradition	3	54.1
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	0	0.0
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	3	45.9
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	0	0.0
Ved ikke	0	0.0
I alt	6	

**Tablet 31:** Da du startede med at dyrke friluftssaktiviteten (flyve (faldskærm, hangglider, paraglider)), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	0	0.0
Familietradition	0	0.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	0	0.0
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftssaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftssforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	1	100.0
Andet	0	0.0
Ved ikke	0	0.0
I alt	1	

**Tablet 32:** Da du startede med at dyrke friluftssaktiviteten (surfe (windsurfing/kitesurfing)), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	0	0.0
Familietradition	0	0.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	45.4
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	1	45.4
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	45.4
Jeg har udelukkende været friluftssaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftssforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	1	54.6
Ved ikke	0	0.0
I alt	1	

## 4. Intensitet af friluftaktivitet

**Tablet 33:** Når du dyrker følgende friluftaktiviteter, bliver du da forpustet? (antal)

	Ja, jeg føler mig lettere forpustet, men kan tale med andre imens	Nej, jeg bliver ikke forpustet og kan samtale ubesværet med andre imens	Ja, jeg føler mig forpustet og har svært ved at føre en samtale	I alt
Luftede hund	34	85	0	119
Gik en tur	108	316	3	427
Oplevede naturen/stedet	39	224	5	268
Cyklede en tur	164	70	11	245
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	65	13	74	153
Fotograferede	15	125	0	140
Så på dyr eller fugle	19	124	0	143
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	9	79	0	87
Studerede naturen/stedet	12	118	1	131
Sad stille og spise (ude)	8	223	1	232
Legede	99	127	7	233
Var ude at bade/tage solbad	9	157	0	166
Var ude at fiske	1	19	0	20
Spillede golf	0	2	0	2
Cyklede på mountainbike	14	4	7	26
Sejlede (motorbåd)	0	12	0	12
Var ude at geocachede	2	13	0	15
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	3	9	0	13
Gik på jagt	0	0	1	1
Sejlede (sejlbåd)	0	11	0	11
Var ude at ride	16	10	3	29
Overnattede i naturen	0	27	3	30
Flyvning (faldskærm, hanglider, paraglider)	0	1	0	1
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	1	1	0	2

**Tablet 34:** Når du dyrker følgende friluftsaaktiviteter, bliver du da forpustet? (procent)

	Ja, jeg føler mig lettere forpustet, men kan tale med andre imens	Nej, jeg bliver ikke forpustet og kan samtale ubesværet med andre imens	Ja, jeg føler mig forpustet og har svært ved at føre en samtale	I alt
Luftede hund	28.6	71.4	0.0	100.0
Gik en tur	25.3	74.0	0.6	100.0
Oplevede naturen/stedet	14.5	83.7	1.8	100.0
Cyklede en tur	67.0	28.6	4.4	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	42.8	8.5	48.7	100.0
Fotograferede	10.8	89.2	0.0	100.0
Så på dyr eller fugle	13.4	86.6	0.0	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	9.8	90.2	0.0	100.0
Studerede naturen/stedet	9.4	90.0	0.7	100.0
Sad stille og spise (ude)	3.5	96.0	0.5	100.0
Legede	42.5	54.5	3.0	100.0
Var ude at bade/tage solbad	5.3	94.7	0.0	100.0
Var ude at fiske	3.9	96.1	0.0	100.0
Spillede golf	0.0	100.0	0.0	100.0
Cyklede på mountainbike	55.3	16.3	28.4	100.0
Sejlede (motorbåd)	0.0	100.0	0.0	100.0
Var ude at geocachede	13.0	87.0	0.0	100.0
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	25.5	71.3	3.2	100.0
Gik på jagt	0.0	0.0	100.0	100.0
Sejlede (sejlbåd)	0.0	100.0	0.0	100.0
Var ude at ride	55.8	32.5	11.7	100.0
Overnattede i naturen	0.0	91.4	8.6	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0.0	100.0	0.0	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	42.3	57.7	0.0	100.0

## 5. Friluftaktiviteter og sæson

**Tabel 35:** Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret...

	Antal	Procent
Ligeså friluftaktiv	59	9.8
Mere friluftaktiv	12	2.0
Mindre friluftaktiv	527	87.4
Ved ikke	5	0.8
I alt	603	100.0

**Tabel 36:** Sammenlignet med sommerhalvåret, udfører du så i vinterhalvåret...

	Antal	Procent
Samme friluftaktiviteter	309	48.5
Andre friluftaktiviteter	129	20.2
Andre aktiviteter, der erstatter friluftaktiviteter såsom indendørs sport, gymnastik, fitness, mv.	224	35.1
Ved ikke	72	11.3

**Tabel 37:** Hvilke andre friluftaktiviteter dyrker du i vinterhalvåret, som du ikke dyrker i sommerhalvåret?

	Antal	Procent
Samler bær, svampe m.v.	16	2.5
Står på ski og skøjter i Danmark	40	6.3
Vinterbader	11	1.7
Andre friluftaktiviteter	91	14.3

**Tabel 38:** Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret...

	Antal	Procent
Ligeså fysisk aktiv	166	27.5
Mere fysisk aktiv	23	3.7
Mindre fysisk aktiv	409	67.8
Ved ikke	6	1.0
I alt	603	100.0



## 6. Motivation for aktivitet

**Table 39:** Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet: (antal)

	Hverken eller	Meget vigtigt	Mindre vigtigt	Slet ikke vigtigt	Ved ikke	Vigtigt	I alt
Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe)	81	150	47	27	9	282	594
Afslapning (fx være i fred og ro, stresse af, komme til hægterne)	34	256	14	10	3	278	594
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	71	211	35	7	3	268	593
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	83	207	32	20	1	250	593

**Table 40:** Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet: (procent)

	Hverken eller	Meget vigtigt	Mindre vigtigt	Slet ikke vigtigt	Ved ikke	Vigtigt	I alt
Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe)	13.6	25.2	7.9	4.6	1.5	47.4	100.0
Afslapning (fx være i fred og ro, stresse af, komme til hægterne)	5.8	43.0	2.4	1.7	0.5	46.7	100.0
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	12.0	35.5	5.8	1.1	0.5	45.1	100.0
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	14.0	34.9	5.5	3.4	0.2	42.1	100.0

## 7. Brug af naturen

**Tabel 41:** Når jeg benytter naturen, så gør jeg det...

	Antal	Procent
Alene og uden forening/klub	411	64.5
Sammen med andre, som jeg selv laver aftaler med (uden forening/klub)	514	80.6
Alene, med forening/klub	23	3.5
Sammen med andre i forening/klub	60	9.4
Ved ikke	9	1.4

**Tabel 42:** Jeg gør yderligere brug af naturen...

	Antal	Procent
Som led i min uddannelse-/skolegang eller andet lærings- eller udviklingsforløb	19	2.9
Som led i et behandlingsforløb eller anbefaling fra læge, fysioterapeut eller andet sundhedspersonale eller behandler	55	8.7
Som led i mit arbejde indenfor social-, sundheds-, daginstitutions- eller uddannelses-/skoleområdet	71	11.2
Andet	113	17.8
Ingen af ovenstående passer på min situation	378	59.3

**Tabel 43:** Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden?

	Antal	Procent
Ja	431	73.1
Nej	116	19.7
Ved ikke	42	7.2
I alt	589	100.0

**Tabel 44:** Hvad afholder dig fra at være mere friluftaktiv, end du er for tiden?

	Antal	Procent
Manglende tid pga. arbejde	285	44.7
Vejret	168	26.3
Fritiden bruges på computer, elektroniske spil eller tv	57	9.0
Manglende tid pga. sport/andre hobbyer	46	7.3
Der er ingen at følges med	37	5.8
Der er for langt til naturen	54	8.5
Manglende lyst	37	5.8
Det er for besværligt	32	5.0
Jeg mangler gode ideer til sjove og spændende oplevelser i naturen	90	14.2
Der er for få aktiviteter i naturen	18	2.9
Der er for mange love og regler, der skal overholdes i naturen	10	1.5
Andet	99	15.6

## 8. Helbred og humør

**Tabel 45:** På en skala fra 0 til 10, hvor 0 er meget utilfreds, og 10 er meget tilfreds, hvor tilfreds er du så alt i alt med... (antal)

	0	1	10	2	3	4	5	6	7	8	9	I alt
...din helbredstilstand?	4	9	59	19	22	17	49	56	109	142	100	586
...dit psykiske velvære/humør?	2	10	57	21	32	19	43	61	98	130	113	586
...dit sociale liv?	1	9	71	24	17	32	31	59	101	142	100	586
...dit liv generelt?	0	3	83	15	8	16	38	41	78	157	146	586

**Tabel 46:** På en skala fra 0 til 10, hvor 0 er meget utilfreds, og 10 er meget tilfreds, hvor tilfreds er du så alt i alt med... (procent)

	0	1	10	2	3	4	5	6	7	8	9	I alt
...din helbredstilstand?	0.8	1.5	10.1	3.2	3.8	2.9	8.4	9.6	18.5	24.2	17.0	100.0
...dit psykiske velvære/humør?	0.4	1.6	9.8	3.5	5.5	3.3	7.3	10.4	16.7	22.2	19.3	100.0
...dit sociale liv?	0.2	1.6	12.1	4.1	2.9	5.4	5.4	10.0	17.1	24.2	17.1	100.0
...dit liv generelt?	0.0	0.6	14.1	2.5	1.4	2.8	6.5	7.0	13.3	26.8	25.0	100.0

**Tabel 47:** I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluft aktiviteter forbedrer... (antal)

	Hverken/eller	I høj grad	I lav grad	I meget høj grad	I meget lav grad	Ved ikke	I alt
...din fysiske form og helbredstilstand?	76	287	10	205	5	2	585
...dit psykiske velvære og humør?	44	263	7	266	4	2	585
...dit sociale liv?	303	154	46	54	22	7	585
...dit liv generelt?	90	319	18	149	4	6	585

**Tabel 48:** I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluft aktiviteter forbedrer... (procent)

	Hverken/eller	I høj grad	I lav grad	I meget høj grad	I meget lav grad	Ved ikke	I alt
...din fysiske form og helbredstilstand?	13.0	49.0	1.8	35.1	0.8	0.4	100.0
...dit psykiske velvære og humør?	7.5	44.9	1.2	45.4	0.7	0.3	100.0
...dit sociale liv?	51.7	26.3	7.9	9.2	3.8	1.2	100.0
...dit liv generelt?	15.3	54.4	3.0	25.4	0.7	1.1	100.0

**Tabel 49:** Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen? (antal)

	Ja, lidt begrænset	Ja, meget begrænset	Nej, slet ikke begrænset	I alt
Lettere aktiviteter, så som at flytte borde, støvsuge eller cykle	81	28	476	585
At gå flere etager op ad trapper	93	20	472	585

**Table 50:** Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen? (procent)

	Ja, lidt begrænset	Ja, meget begrænset	Nej, slet ikke begrænset	I alt
Lettere aktiviteter, så som at flytte borde, støvsuge eller cykle	13.9	4.7	81.4	100.0
At gå flere etager op ad trapper	15.9	3.4	80.7	100.0

**Table 51:** Hvor stor en del af tiden inden for de sidste 4 uger har du haft følgende problemer med dit arbejde eller andre daglige aktiviteter på grund af dit fysiske helbred? (antal)

	Det meste af tiden	Hele tiden	Lidt af tiden	Noget af tiden	På intet tidspunkt	I alt
Jeg har nået mindre, end jeg gerne ville	43	30	109	72	329	583
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	43	20	94	61	365	583

**Table 52:** Hvor stor en del af tiden inden for de sidste 4 uger har du haft følgende problemer med dit arbejde eller andre daglige aktiviteter på grund af dit fysiske helbred? (procent)

	Det meste af tiden	Hele tiden	Lidt af tiden	Noget af tiden	På intet tidspunkt	I alt
Jeg har nået mindre, end jeg gerne ville	7.4	5.1	18.7	12.4	56.3	100.0
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	7.4	3.4	16.1	10.4	62.6	100.0

**Table 53:** Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du... (antal)

	Det meste af tiden	Hele tiden	Lidt af tiden	Lidt mere end halvdelen af tiden	Lidt mindre end halvdelen af tiden	På intet tidspunkt	I alt
...følt dig glad og i godt humør?	327	22	31	143	57	3	583
...følt dig rolig og afslappet?	214	14	66	182	100	8	583
...følt dig aktiv og energisk?	150	8	85	214	106	20	583
...vågnet frisk og udhvilet?	148	8	108	153	112	55	583
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	227	42	50	158	96	10	583

**Tabel 54:** Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du... (procent)

	Det meste af tiden	Hele tiden	Lidt af tiden	Lidt end mere halv-af den tiden	Lidt mindre end halvde-len af tiden	På intet tids-punkt	I alt
...følt dig glad og i godt humør?	56.0	3.8	5.4	24.5	9.7	0.6	100.0
...følt dig rolig og afslappet?	36.6	2.4	11.3	31.1	17.1	1.4	100.0
...følt dig aktiv og energisk?	25.8	1.4	14.5	36.6	18.2	3.5	100.0
...vågnet frisk og udhvilet?	25.4	1.3	18.5	26.2	19.2	9.4	100.0
...haft en daglig-dag fyldt med ting der interesserer dig?	38.9	7.2	8.6	27.0	16.5	1.8	100.0

**Tabel 55:** Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler... (antal)

	Aldrig	Altid	Sjældent	Sommetider	I alt
...at du er på 'bølgelængde' med dem du er sammen med?	3	244	29	301	577
...dig som en del af en vennegruppe?	24	262	73	218	576
...dig isoleret fra andre?	124	21	247	185	576
...at du savner nogen at være sammen med?	134	27	217	198	575
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	3	223	50	300	575
...dig udenfor?	166	18	255	136	575

**Tabel 56:** Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler... (procent)

	Aldrig	Altid	Sjældent	Sommetider	I alt
...at du er på 'bølgelængde' med dem du er sammen med?	0.6	42.2	5.0	52.2	100.0
...dig som en del af en vennegruppe?	4.1	45.5	12.7	37.7	100.0
...dig isoleret fra andre?	21.5	3.7	42.8	32.0	100.0
...at du savner nogen at være sammen med?	23.3	4.7	37.7	34.4	100.0
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	0.5	38.7	8.8	52.1	100.0
...dig udenfor?	28.9	3.2	44.3	23.6	100.0

## 9. BaggrundsvARIABLE

**Tabel 57:** Region

	Antal	Procent
Region Hovedstaden	217	38.4
Region Midtjylland	129	22.8
Region Nordjylland	44	7.8
Region Sjælland	64	11.3
Region Syddanmark	110	19.6
I alt	564	100.0

**Tabel 58:** Hvad er din højest gennemførte uddannelse?

	Antal	Procent
Erhvervsuddannelse	83	14.5
Folkeskole/grundskole (inkl. mellemskole og realeksamen)	46	8.0
Kort videregående uddannelse (under 3 år)	72	12.5
Lang videregående uddannelse (over 4 år)	168	29.3
Mellemlang videregående uddannelse (op til 4 år)	175	30.6
Studentereksamen, HF, HH, HTX el. lign.	30	5.2
I alt	573	100.0

**Tabel 59:** Hvad er din beskæftigelsessituation?

	Antal	Procent
Andet	31	5.4
Efterløbner/pensionist	11	1.8
Faglært arbejde (fx håndværker)	48	8.4
Funktionæransat eller lignende (læge, bankansat, kontor, lærer, sygeplejerske m.v.)	309	53.8
Ledig	37	6.4
Medarbejdende ægtefælle	1	0.2
Midlertidigt udenfor arbejdsstyrke (orlov, dagpenge i sygdoms-/barselsperiode, revalidering, introduktionsuddannelse, aktivering m.m.).	43	7.6
Selvstændig	15	2.6
Studerende/uddannelsessøgende/går i skole	40	7.0
Ufaglært arbejde	39	6.7
I alt	573	100.0

**Tabel 60:** Benytter du friluftaktiviteter og naturoplevelser i din jobudførelse? Fx i undervisning, læring, pasning, behandling eller lignende?

	Antal	Procent
Ja	91	20.1
Nej	355	78.7
Ved ikke/vil ikke oplyse	5	1.2
I alt	451	100.0

**Tabel 61:** Inden for hvilket område arbejder du?

	Antal	Procent
Andet	21	23.2
Beskæftigelse og aktivering	4	4.5
Daginstitution/børnepasning (fx vuggestue, børnehave og dagpleje)	22	24.7
Fritidstilbud (sfo, fritidsklub, ungdomsklub mm.)	2	2.0
Kommunale sundhedstilbud	3	3.4
Psykologi og terapi	2	2.4
Sundhedsvæsen (hospital, sundhedscenter, lægeklinik, fysioterapi, kiropraktik eller lignende)	7	7.6
Undervisning (skole, ungdomsuddannelse, efterskole, højskole mm.)	28	30.9
Ungevejledning	1	1.3
I alt	91	100.0

**Tabel 62:** Er du født i Danmark?

	Antal	Procent
Ja	483	84.2
Nej	90	15.8
I alt	573	100.0

**Tabel 63:** Har du hjemmeboende børn under 15 år?

	Antal	Procent
Ja	372	64.9
Nej	201	35.1
I alt	573	100.0

**Tabel 64:** Hvad er din årlige personlige indkomst (uden pension og før skat)?

	Antal	Procent
100.000-199.999	70	12.3
200.000-299.999	103	18.0
300.000-399.999	168	29.3
400.000-499.999	87	15.2
500.000-599.999	27	4.6
600.000-699.999	12	2.0
700.000 eller derover	17	3.0
Under 100.000	32	5.6
Ved ikke	24	4.2
Vil ikke oplyse	33	5.8
I alt	573	100.0

## 10. Friluftsliv på arbejdet

**Tabel 65:** Hvor hyppigt er du friluftaktiv i dit professionelle arbejdsliv?

	Antal	Procent
1-3 gange om måneden	26	29.0
1-3 gange om ugen	22	24.6
Dagligt eller næsten dagligt	28	31.1
Flere gange hver dag	3	2.9
Næsten aldrig eller aldrig	2	2.0
Sjældnere end 1 gang månedligt	9	10.4
I alt	91	100.0

**Tabel 66:** Hvorfor bruger du friluftaktiviteter i dit arbejde?

	Antal	Procent
Det er en del af jobbeskrivelsen	41	6.5
Det øger min arbejdsglæde	42	6.6
Det gavner den fysiske helbredstilstand hos dem, jeg arbejder med	52	8.2
Det gavner det psykiske velvære hos dem, jeg arbejder med	52	8.2
Det gavner det sociale liv hos dem, jeg arbejder med	42	6.6
Det skaber god gruppedynamik hos dem, jeg arbejder med	36	5.6
Andet	9	1.5