



Særtræk fra

Danskernes Friluftsliv 2017

Roning (kajak, havkajak, kano, robåd)



Friluftsrådet

Indholdsfortegnelse

1. Tid i naturen	2
2. Tidspunkt for friluftaktivitet	7
3. Årsag til at begynde	9
4. Intensitet af friluftaktivitet	10
5. Friluftaktiviteter og sæson	12
6. Motivation for aktivitet	13
7. Brug af naturen	14
8. Helbred og humør	15
9. Baggrundsvariable	18
10. Friluftsliv på arbejdet	21
11. Kryds med køn	22
12. Kryds med alderskategori	23
13. Kryds med uddannelse	24

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	Sjældnere end 1 gang månedligt	I alt
Vinterhalvåret (23. september - 20. marts)	24	49	44	9	9	135
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	0	34	62	37	3	135

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	Sjældnere end 1 gang månedligt	I alt
Vinterhalvåret (23. september - 20. marts)	17.9	36.6	32.7	6.5	6.4	100.0
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	0.2	24.9	45.8	27.2	1.9	100.0

Tablet 3: Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftsskivtivetet: 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	6	8	11	13	88	7	2	135
Gik en tur	18	45	49	11	8	2	3	135
Oplevede naturen/stedet	32	40	28	13	11	8	3	135
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	26	44	19	5	28	12	0	135
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	18	35	5	0	63	14	0	135
Fotograferede	35	23	8	1	39	27	3	135
Så på dyr eller fugle	20	31	22	12	25	22	4	135
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	25	13	3	5	45	43	0	135
Studerede naturen/stedet	34	32	11	4	38	13	3	135
Sad stille og spiste (ude)	50	36	9	13	9	18	0	135
Legede	28	10	5	0	48	35	8	135
Var ude at bade/tog solbad	42	37	24	2	11	16	3	135
Var ude at fiske	10	8	3	0	98	16	0	135
Spillede golf	2	3	1	0	119	7	3	135
Cyklede på mountainbike	7	15	1	1	99	12	0	135
Sejlede (motorbåd)	10	5	7	2	102	9	0	135
Var ude at geocache	2	2	0	3	115	5	8	135
Roede (kajak/havkajak/kano/robbåd)	0	118	6	11	0	0	0	135
Var på jagt	5	2	1	0	121	3	3	135
Sejlede (sejlbåd)	8	5	4	0	108	9	0	135
Var ude at ride	4	3	1	0	119	5	3	135
Overnattede i naturen	18	5	4	3	67	38	0	135
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	3	1	0	0	127	4	0	135
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	4	3	0	0	120	5	3	135

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

	1-3 gan- ge om måneden	1-3 gan- ge om ugen	Dagligt eller næsten dagligt	Flere gange hver dag	Næsten aldrig eller aldrig	Sjældnere end 1 gang må- nedligt	Ved ikke	I alt
Luftede hund	4.6	6.0	8.3	9.3	65.1	5.2	1.5	100.0
Gik en tur	13.5	33.1	36.3	8.0	5.9	1.3	1.9	100.0
Oplevede natu- ren/stedet	23.8	29.6	20.8	9.7	7.9	5.9	2.3	100.0
Cyklede en tur (ik- ke mountainbike)	19.6	32.9	13.8	4.0	20.5	9.2	0.0	100.0
Løb en tur (herun- der orienterings- løb)	13.0	25.7	3.8	0.0	46.9	10.6	0.0	100.0
Fotograferede	25.6	17.3	5.8	0.6	28.6	19.7	2.3	100.0
Så på dyr eller fug- le	14.7	22.8	16.1	9.0	18.3	16.5	2.6	100.0
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	18.7	9.6	2.5	3.8	33.6	31.7	0.0	100.0
Studerede natu- ren/stedet	25.4	23.7	7.8	3.1	28.1	9.6	2.1	100.0
Sad stille og spi- ste (ude)	36.9	26.7	6.6	9.9	6.9	13.1	0.0	100.0
Legede	20.6	7.8	3.6	0.0	35.6	26.3	6.1	100.0
Var ude at ba- de/tog solbad	30.9	27.5	17.6	1.8	8.3	12.1	1.9	100.0
Var ude at fiske	7.5	5.6	2.3	0.0	73.0	11.6	0.0	100.0
Spillede golf	1.5	2.6	0.7	0.0	88.0	5.3	1.9	100.0
Cyklede på moun- tainbike	4.9	11.2	1.0	0.4	73.8	8.8	0.0	100.0
Sejlede (motor- båd)	7.2	3.7	5.1	1.7	75.7	6.7	0.0	100.0
Var ude at geoca- che	1.2	1.7	0.0	2.2	85.2	3.6	6.0	100.0
Roede (ka- jak/havkajak/kano/robåd)	0.0	87.7	4.2	8.1	0.0	0.0	0.0	100.0
Var på jagt	3.8	1.5	0.5	0.0	89.8	2.5	1.9	100.0
Sejlede (sejlbåd)	6.2	3.7	3.1	0.2	80.3	6.5	0.0	100.0
Var ude at ride	2.8	2.4	0.7	0.0	88.5	3.6	1.9	100.0
Overnattede i na- turen	13.1	3.9	2.9	2.2	49.9	27.9	0.0	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, parag- lider)	2.3	0.7	0.0	0.0	93.9	2.9	0.2	100.0
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	3.2	2.3	0.0	0.0	89.3	3.3	1.9	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	5	12	6	8	0	0	31
Gik en tur	5	12	10	71	0	4	102
Oplevede naturen/stedet	3	10	4	60	3	1	80
Cyklede en tur	4	6	6	49	0	1	66
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	6	13	5	12	3	1	39
Fotograferede	8	10	5	8	0	0	31
Så på dyr eller fugle	2	13	6	34	1	7	64
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	6	5	3	4	0	3	21
Studerede naturen/stedet	1	9	3	31	1	1	46
Sad stille og spise (ude)	0	13	3	37	1	5	57
Legede	3	0	1	10	0	0	14
Var ude at bade/tage solbad	5	3	0	50	1	3	61
Var ude at fiske	2	1	3	5	0	0	11
Spillede golf	2	0	0	0	1	0	3
Cyklede på mountainbike	5	5	3	3	0	1	16
Sejlede (motorbåd)	0	1	3	4	1	5	14
Var ude at geocachede	0	0	4	0	1	0	5
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	37	30	22	11	25	9	135
Gik på jagt	0	2	0	0	1	0	3
Sejlede (sejlbåd)	1	6	0	1	1	1	9
Var ude at ride	0	1	0	0	0	3	4
Overnattede i naturen	3	7	1	0	0	2	12
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0	0	0	0	1	0	1
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0	1	1	0	0	1	3

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	14.7	37.7	19.8	26.9	0.8	0.0	100.0
Gik en tur	5.1	11.4	9.9	69.7	0.0	3.8	100.0
Oplevede naturen/stedet	3.2	12.3	4.7	75.1	3.3	1.3	100.0
Cyklede en tur	5.4	9.5	9.6	73.5	0.0	1.9	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	15.1	32.8	11.8	30.9	6.7	2.7	100.0
Fotograferede	24.7	32.4	15.5	26.7	0.0	0.8	100.0
Så på dyr eller fugle	3.9	20.9	9.4	53.9	1.6	10.4	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	27.6	22.7	14.4	20.5	1.2	13.6	100.0
Studerede naturen/stedet	2.2	18.8	7.2	68.2	1.5	2.1	100.0
Sad stille og spise (ude)	0.0	22.0	4.8	64.0	1.2	8.0	100.0
Legede	21.2	1.8	7.0	70.1	0.0	0.0	100.0
Var ude at bade/tage solbad	7.5	5.5	0.0	81.4	1.1	4.5	100.0
Var ude at fiske	16.6	8.3	29.5	45.5	0.0	0.0	100.0
Spillede golf	60.9	4.4	7.3	0.0	20.1	7.3	100.0
Cyklede på mountainbike	32.5	30.6	15.8	16.7	0.9	3.5	100.0
Sejlede (motorbåd)	2.1	6.3	21.2	26.9	5.0	38.6	100.0
Var ude at geocachede	0.0	0.0	76.1	5.6	18.3	0.0	100.0
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	27.4	22.3	16.5	8.0	18.9	7.0	100.0
Gik på jagt	0.0	73.6	0.0	0.0	26.4	0.0	100.0
Sejlede (sejlbåd)	7.8	60.9	2.7	10.6	7.4	10.6	100.0
Var ude at ride	0.0	23.6	0.0	0.0	0.0	76.4	100.0
Overnattede i naturen	25.5	56.0	5.5	0.0	0.0	13.0	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0.0	0.0	0.0	0.0	73.2	26.8	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0.0	34.8	32.4	0.0	0.0	32.8	100.0

2. Tidspunkt for friluftaktivitet

Table 7: Hvornår dyrker du primært friluftaktiviteten? (antal)

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke	I alt
Luftede hund	26	26	18	1	31
Gik en tur	85	85	73	4	102
Oplevede natu- ren/stedet	54	75	59	0	80
Cyklede en tur	56	56	41		66
Løb en tur	30	28	19	1	39
Fotograferede	16	17	22	2	31
Så på dyr eller fug- le	43	51	35	8	64
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	8	15	15	0	21
Studerede natu- ren/stedet	25	43	32	0	46
Sad stille og spi- ste (ude)	38	51	44	3	57
Legede	10	9	9		14
Var ude at ba- de/tog solbad	45	53	47	0	61
Var ude at fiske	4	11	7		11
Spillede golf	3	0	0	0	3
Cyklede på moun- tainbike	9	11	9	0	16
Sejlede (motor- båd)	4	4	7	5	14
Var ude at geoca- che	1	2	3		5
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	88	91	61	13	135
Gik på jagt	1	2	0		3
Sejlede (sejlbåd)	3	4	5	1	9
Var ude at ride		1		3	4
Overnattede i na- turen		7	11	2	12
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)	1			0	1
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	1	1	0	1	3

Table 8: Hvornår dyrker du primært friluftaktiviteten? (procent)

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke
Luffede hund	83.8	85.2	59.8	2.4
Gik en tur	83.1	83.2	71.7	3.8
Oplevede natu- ren/stedet	67.2	93.4	73.1	0.3
Cyklede en tur	84.6	83.9	62.0	
Løb en tur	77.0	72.7	49.5	2.7
Fotograferede	53.0	54.8	70.9	5.1
Så på dyr eller fug- le	67.7	80.1	55.7	12.4
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	35.3	71.3	70.5	1.5
Studerede natu- ren/stedet	54.1	93.4	69.3	0.6
Sad stille og spi- ste (ude)	66.6	88.8	77.0	5.2
Legede	67.9	65.1	59.5	
Var ude at ba- de/tog solbad	73.7	86.3	76.2	0.4
Var ude at fiske	39.9	100.0	68.1	
Spillede golf	92.7	4.4	4.4	7.3
Cyklede på moun- tainbike	55.1	71.2	54.6	1.6
Sejlede (motor- båd)	28.2	27.3	50.5	38.6
Var ude at geoca- che	10.5	38.1	57.0	
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	65.2	67.5	45.4	9.7
Gik på jagt	26.4	90.3	9.7	
Sejlede (sejlbåd)	34.0	45.1	54.4	7.4
Var ude at ride		23.6		76.4
Overnattede i na- turen		57.5	87.0	13.0
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)	73.2			26.8
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	22.8	44.5	12.0	32.8

3. Årsag til at begynde

Tablet 9: 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	64	47.7
Familietradition	9	7.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	19	14.1
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	66	49.0
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	1.1
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	11	8.2
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	1.8
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	5	3.4
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	15	10.8
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	9	6.4
Jeg blev aktiv gennem anden forening	13	9.3
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	2	1.1
Andet	14	10.2
Ved ikke	9	6.5
I alt	135	

4. Intensitet af friluftaktivitet

Tablet 10: 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	Ved ikke	I alt
Luftede hund	2	29	0	0	31
Gik en tur	16	85	1	0	102
Oplevede naturen/stedet	8	73	1	0	82
Cyklede en tur	37	27	5	0	69
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	20	4	19	0	43
Fotograferede	3	49	0	0	52
Så på dyr eller fugle	4	67	0	0	71
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	3	31	5	0	39
Studerede naturen/stedet	4	48	3	0	54
Sad stille og spise (ude)	4	66	0	0	70
Legede	10	18	0	0	28
Var ude at bade/tage solbad	4	64	1	0	69
Var ude at fiske	0	11	2	0	13
Spillede golf	0	8	1	0	8
Cyklede på mountainbike	11	3	7	0	21
Sejlede (motorbåd)	0	12	4	0	16
Var ude at geocachede	0	3	4	0	6
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	49	69	11	2	131
Gik på jagt	0	3	1	0	4
Sejlede (sejlbåd)	1	8	3	0	12
Var ude at ride	3	8	0	0	11
Overnattede i naturen	3	22	3	0	28
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	1	2	0	0	3
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0	5	1	0	7

Table 11: Når du dyrker følgende friluft aktiviteter, 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	Ved ikke	I alt
Luftede hund	6.2	93.8	0.0	0.0	100.0
Gik en tur	16.0	83.3	0.7	0.0	100.0
Oplevede naturen/stedet	10.1	89.1	0.9	0.0	100.0
Cyklede en tur	53.8	38.9	7.4	0.0	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	47.1	9.5	43.4	0.0	100.0
Fotograferede	6.2	93.8	0.0	0.0	100.0
Så på dyr eller fugle	5.4	94.6	0.0	0.0	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	6.6	80.3	13.1	0.0	100.0
Studerede naturen/stedet	6.8	87.4	5.5	0.4	100.0
Sad stille og spise (ude)	5.9	94.1	0.0	0.0	100.0
Legede	35.9	63.0	1.1	0.0	100.0
Var ude at bade/tage solbad	6.4	92.6	1.0	0.0	100.0
Var ude at fiske	0.0	83.7	16.3	0.0	100.0
Spillede golf	0.0	91.7	8.3	0.0	100.0
Cyklede på mountainbike	53.2	15.0	31.8	0.0	100.0
Sejlede (motorbåd)	0.0	75.6	22.4	2.0	100.0
Var ude at geocachede	0.0	40.9	59.1	0.0	100.0
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	37.4	52.6	8.4	1.5	100.0
Gik på jagt	0.0	83.3	16.7	0.0	100.0
Sejlede (sejlbåd)	8.5	66.2	25.3	0.0	100.0
Var ude at ride	31.5	68.5	0.0	0.0	100.0
Overnattede i naturen	10.6	79.0	9.2	1.2	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	23.7	76.3	0.0	0.0	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	5.6	72.3	22.1	0.0	100.0

5. Friluftaktiviteter og sæson

Tabel 12: Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret...

	Antal	Procent
Ligeså friluftaktiv	14	10.5
Mere friluftaktiv	3	2.0
Mindre friluftaktiv	114	87.0
Ved ikke	1	0.5
I alt	131	100.0

Tabel 13: Sammenlignet med sommerhalvåret, udfører du så i vinterhalvåret...

	Antal	Procent
Samme friluftaktiviteter	57	42.0
Andre friluftaktiviteter	41	30.1
Andre aktiviteter, der erstatter friluftaktiviteter såsom indendørs sport, gymnastik, fitness, mv.	68	50.2
Ved ikke	7	5.2

Tabel 14: Hvilke andre friluftaktiviteter dyrker du i vinterhalvåret, som du ikke dyrker i sommerhalvåret?

	Antal	Procent
Samler bær, svampe m.v.	9	6.5
Står på ski og skøjter i Danmark	17	12.7
Vinterbader	5	3.7
Andre friluftaktiviteter	20	15.0

Tabel 15: Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret...

	Antal	Procent
Ligeså fysisk aktiv	45	34.3
Mere fysisk aktiv	5	3.6
Mindre fysisk aktiv	78	59.9
Ved ikke	3	2.3
I alt	130	100.0

6. Motivation for aktivitet

Table 16: 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)	4	53	3	2	2	66	130
Afslapning (fx være i fred og ro, stresse af, komme til hægterne)	6	47	7	0	0	70	130
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	10	48	2	0	4	65	130
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	21	36	12	2	1	58	130

Table 17: 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)	2.8	40.6	2.3	1.6	1.7	50.9	100.0
Afslapning (fx være i fred og ro, stresse af, komme til hægterne)	4.4	36.5	5.1	0.2	0.2	53.6	100.0
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	7.4	37.3	1.9	0.0	3.4	49.9	100.0
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	16.3	27.4	9.2	1.4	0.8	44.9	100.0

7. Brug af naturen

Tabel 18: Når jeg benytter naturen, så gør jeg det...

	Antal	Procent
Alene og uden forening/klub	87	64.3
Sammen med andre, som jeg selv laver aftaler med (uden forening/klub)	99	73.3
Alene, med forening/klub	21	15.9
Sammen med andre i forening/klub	65	47.9
Ved ikke		

Tabel 19: Jeg gør yderligere brug af naturen...

	Antal	Procent
Som led i min uddannelse-/skolegang eller andet lærings- eller udviklingsforløb	7	5.0
Som led i et behandlingsforløb eller anbefaling fra læge, fysioterapeut eller andet sundhedspersonale eller behandler	12	9.1
Som led i mit arbejde indenfor social-, sundheds-, daginstitutions- eller uddannelses-/skoleområdet	20	14.8
Andet	31	22.9
Ingen af ovenstående passer på min situation	67	49.8

Tabel 20: Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden?

	Antal	Procent
Ja	68	52.8
Nej	45	34.6
Ved ikke	16	12.6
I alt	129	100.0

Tabel 21: Hvad afholder dig fra at være mere friluftaktiv, end du er for tiden?

	Antal	Procent
Manglende tid pga. arbejde	44	32.4
Vejret	38	28.4
Fritiden bruges på computer, elektroniske spil eller tv	3	2.6
Manglende tid pga. sport/andre hobbyer	17	12.9
Der er ingen at følges med	1	0.8
Der er for langt til naturen	4	3.0
Manglende lyst	3	1.9
Det er for besværligt	0	0.1
Jeg mangler gode ideer til sjove og spændende oplevelser i naturen	7	5.0
Der er for få aktiviteter i naturen	3	1.9
Der er for mange love og regler, der skal overholdes i naturen	3	2.1
Andet	4	3.1

8. Helbred og humør

Tabel 22: 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)

	10	2	3	4	5	6	7	8	9	0	I alt
...din helbredstilstand?	22	2	1	0	8	16	25	33	21	0	128
...dit psykiske velvære/humør?	18	0	0	3	5	13	16	48	25	0	128
...dit sociale liv?	16	1	3	2	7	8	19	30	39	3	128
...dit liv generelt?	25	3	0	0	7	3	18	41	31	0	128

Tabel 23: 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)

	10	2	3	4	5	6	7	8	9	0	I alt
...din helbredstilstand?	17.1	1.4	0.7	0.3	6.5	12.3	19.7	25.5	16.6	0.0	100.0
...dit psykiske velvære/humør?	14.4	0.0	0.0	2.1	4.1	9.8	12.5	37.2	19.9	0.0	100.0
...dit sociale liv?	12.6	0.8	2.7	1.5	5.6	6.0	14.6	23.2	30.7	2.3	100.0
...dit liv generelt?	19.6	2.3	0.0	0.0	5.3	2.7	13.8	31.8	24.4	0.0	100.0

Tabel 24: I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluft aktiviteter forbedrer... (antal)

	Hverken/eller	I høj grad	I meget høj grad	I lav grad	Ved ikke	I meget lav grad	I alt
...din fysiske form og helbredstilstand?	7	57	63	0	0	0	128
...dit psykiske velvære og humør?	6	49	65	5	3	0	128
...dit sociale liv?	38	51	31	9	0	0	128
...dit liv generelt?	12	66	42	6	3	0	128

Tabel 25: I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluft aktiviteter forbedrer... (procent)

	Hverken/eller	I høj grad	I meget høj grad	I lav grad	Ved ikke	I meget lav grad	I alt
...din fysiske form og helbredstilstand?	5.8	44.7	49.4	0.0	0.0	0.0	100.0
...dit psykiske velvære og humør?	4.7	38.2	51.2	3.7	2.2	0.0	100.0
...dit sociale liv?	29.5	39.5	24.0	7.0	0.0	0.0	100.0
...dit liv generelt?	9.4	51.3	32.6	4.4	2.2	0.1	100.0

Tabel 26: 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	19	2	107	128
At gå flere etager op ad trapper	20	4	103	128

Tablet 27: 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	15.0	1.3	83.7	100.0
At gå flere etager op ad trapper	15.7	3.4	80.9	100.0

Tablet 28: 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	5	6	29	10	76	126
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	3	4	30	8	81	126

Tablet 29: 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	3.6	5.1	23.2	8.1	60.0	100.0
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	2.6	2.9	23.9	6.5	64.0	100.0

Tablet 30: 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?	79	17	1	24	5	0	126
...følt dig rolig og afslappet?	71	11	4	27	13	0	126
...følt dig aktiv og energisk?	60	11	4	35	15	2	126
...vågnet frisk og udhvilet?	59	17	13	26	9	2	126
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	57	28	4	28	9	1	126

Tabel 31: Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du... (procent)

	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?	62.8	13.5	0.9	18.8	4.0	0.0	100.0
...følt dig rolig og afslappet?	56.1	8.7	2.9	21.8	10.4	0.0	100.0
...følt dig aktiv og energisk?	47.4	8.7	3.0	27.7	11.8	1.3	100.0
...vågnet frisk og udhvilet?	46.5	13.5	10.0	20.7	7.3	1.8	100.0
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	45.2	22.1	2.8	22.1	7.3	0.5	100.0

Tabel 32: 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	69	6	48	126
...dig som en del af en vennegruppe?	1	63	12	49	126
...dig isoleret fra andre?	26	4	56	39	126
...at du savner nogen at være sammen med?	25	4	56	41	126
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	2	48	10	65	126
...dig udenfor?	39	2	60	26	126

Tabel 33: 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?	2.1	55.0	4.8	38.2	100.0
...dig som en del af en vennegruppe?	0.9	50.1	9.7	39.2	100.0
...dig isoleret fra andre?	20.6	3.5	44.7	31.3	100.0
...at du savner nogen at være sammen med?	19.9	2.9	44.5	32.8	100.0
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	1.8	38.5	8.1	51.6	100.0
...dig udenfor?	31.0	1.3	47.4	20.4	100.0

9. BaggrundsvARIABLE

Tabel 34: Region

	Antal	Procent
Region Hovedstaden	37	29.2
Region Midtjylland	28	22.1
Region Nordjylland	15	12.0
Region Sjælland	17	13.1
Region Syddanmark	29	23.5
I alt	126	100.0

Tabel 35: Hvad er din højest gennemførte uddannelse?

	Antal	Procent
Erhvervsuddannelse	14	10.8
Folkeskole/grundskole (inkl. mellemskole og realeksamen)	16	12.6
Kort videregående uddannelse (under 3 år)	26	20.6
Lang videregående uddannelse (over 4 år)	22	17.5
Mellemlang videregående uddannelse (op til 4 år)	35	27.7
Studentereksamen, HF, HH, HTX el. lign.	13	10.7
I alt	126	100.0

Tabel 36: Hvad er din beskæftigelsessituation?

	Antal	Procent
Andet	8	6.0
Efterløbner/pensionist	34	27.1
Faglært arbejde (fx håndværker)	2	1.6
Funktionæransat eller lignende (læge, bankansat, kontor, lærer, sygeplejerske m.v.)	39	30.9
Ledig	2	1.7
Medarbejdende ægtefælle	2	1.7
Selvstændig	9	7.0
Studerende/uddannelsessøgende/går i skole	17	13.9
Ufaglært arbejde	13	10.2
I alt	126	100.0

Tabel 37: Benytter du friluftaktiviteter og naturoplevelser i din jobudførelse? Fx i undervisning, læring, pasning, behandling eller lignende?

	Antal	Procent
Ja	21	25.0
Nej	60	73.4
Ved ikke/vil ikke oplyse	1	1.5
I alt	82	100.0

Tabel 38: Inden for hvilket område arbejder du?

	Antal	Procent
Andet	4	17.6
Beskæftigelse og aktivering	3	14.0
Daginstitution/børnepasning (fx vuggestue, børnehave og dagpleje)	0	1.8
Fritidstilbud (sfo, fritidsklub, ungdomsklub mm.)	1	2.5
Psykologi og terapi	2	9.2
Sundhedsvæsen (hospital, sundhedscenter, lægeklinik, fysioterapi, kiropraktik eller lignende)	2	11.8
Undervisning (skole, ungdomsuddannelse, efterskole, højskole mm.)	9	43.0
I alt	21	100.0

Tabel 39: Er du født i Danmark?

	Antal	Procent
Ja	117	93.0
Nej	9	7.0
I alt	126	100.0

Tabel 40: Har du hjemmeboende børn under 15 år?

	Antal	Procent
Ja	19	14.9
Nej	107	85.1
I alt	126	100.0

Tabel 41: Hvad er din årlige personlige indkomst (uden pension og før skat)?

	Antal	Procent
100.000-199.999	23	18.2
200.000-299.999	11	9.1
300.000-399.999	24	19.2
400.000-499.999	20	15.7
500.000-599.999	3	2.5
600.000-699.999	6	5.2
700.000 eller derover	5	3.7
Under 100.000	18	14.0
Ved ikke	9	7.1
Vil ikke oplyse	7	5.3
I alt	126	100.0

Tabel 42: Køn

	Antal	Procent
Kvinder	59	45.6
Mænd	70	54.4
I alt	129	100.0

Tabel 43: Alderskategori

	Antal	Procent
18-29 år	27	21.0
30-39 år	9	6.8
40-49 år	19	14.8
50-59 år	31	23.8
60-69 år	33	25.8
70+ år	10	7.8
I alt	129	100.0

10. Friluftsliv på arbejdet

Tabel 44: Hvor hyppigt er du friluftaktiv i dit professionelle arbejdsliv?

	Antal	Procent
1-3 gange om måneden	3	14.1
1-3 gange om ugen	6	28.0
Dagligt eller næsten dagligt	2	10.7
Flere gange hver dag	5	24.9
Sjældnere end 1 gang månedligt	2	9.8
Ved ikke	3	12.6
I alt	21	100.0

Tabel 45: Hvorfor bruger du friluftaktiviteter i dit arbejde?

	Antal	Procent
Det er en del af jobbeskrivelsen	5	3.8
Det øger min arbejdsglæde	14	10.4
Det gavner den fysiske helbredstilstand hos dem, jeg arbejder med	7	4.9
Det gavner det psykiske velvære hos dem, jeg arbejder med	10	7.8
Det gavner det sociale liv hos dem, jeg arbejder med	10	7.3
Det skaber god gruppedynamik hos dem, jeg arbejder med	9	7.0
Andet		

Tabel 46: I hvor høj grad oplever du... (antal)

	Høj grad	Nogen grad	Ved ikke	Hverken eller	Mindre grad	I alt
...at friluftaktiviteter gavner den målgruppe, du arbejder med?	11	3	3	0	0	17
...at dit arbejde motiverer dem du arbejder med til at dyrke yderligere friluftaktiviteter	5	5	4	3	1	17

Tabel 47: I hvor høj grad oplever du... (procent)

	Høj grad	Nogen grad	Ved ikke	Hverken eller	Mindre grad	I alt
...at friluftaktiviteter gavner den målgruppe, du arbejder med?	62.3	20.6	17.1	0.0	0.0	100.0
...at dit arbejde motiverer dem du arbejder med til at dyrke yderligere friluftaktiviteter	29.4	27.3	23.7	15.1	4.6	100.0

11. Kryds med køn

12. Kryds med alderskategori

13. Kryds med uddannelse