



Særtræk fra

Danskernes Friluftsliv 2017

Surfing (windsurfing, kitesurfing)



Friluftsliv
Rådet

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)	9	10	15	9	0	42
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	0	10	11	19	3	42

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)	21.0	23.8	34.3	20.9	0.0	100.0
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	0.0	23.3	25.1	45.4	6.1	100.0

Tablet 3: Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftsaaktiviteter: 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	5	2	5	7	23	2	0	42
Gik en tur	9	11	9	9	1	3	0	42
Oplevede naturen/stedet	10	12	11	2	4	3	0	42
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	8	11	8	1	10	4	0	42
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	6	10	2	1	19	4	0	42
Fotograferede	11	7	2	1	17	5	0	42
Så på dyr eller fugle	6	9	10	4	8	6	0	42
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	10	7	2	1	14	9	0	42
Studerede naturen/stedet	14	7	3	1	13	4	1	42
Sad stille og spiste (ude)	12	8	7	1	6	8	0	42
Legede	8	4	4	2	15	5	4	42
Var ude at bade/tog solbad	10	10	8	1	10	4	0	42
Var ude at fiske	1	1	2	0	26	13	0	42
Spillede golf	3	1	1	0	33	4	0	42
Cyklede på mountainbike	6	9	1	2	19	5	0	42
Sejlede (motorbåd)	1	2	0	1	29	10	0	42
Var ude at geocache	3	3	1	0	33	1	3	42
Roede (kajak/havkajak/kano/robbåd)	8	2	1	0	28	3	0	42
Var på jagt	0	7	0	0	33	2	0	42
Sejlede (sejlbåd)	3	3	1	0	25	11	0	42
Var ude at ride	1	4	1	1	36	0	0	42
Overnattede i naturen	6	3	1	0	24	9	0	42
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	5	1	0	0	35	1	0	42
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0	27	14	1	0	0	0	42

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	11.4	3.8	11.6	16.1	53.2	3.9	0.0	100.0
Gik en tur	21.1	26.0	22.4	22.4	1.5	6.6	0.0	100.0
Oplevede naturen/stedet	23.3	28.7	26.1	4.1	10.5	7.3	0.0	100.0
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	20.0	26.9	18.1	1.3	23.8	9.9	0.0	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	13.9	23.2	5.0	1.8	45.6	10.5	0.0	100.0
Fotograferede	25.1	17.5	4.3	1.8	40.0	11.3	0.0	100.0
Så på dyr eller fugle	14.1	21.7	24.3	8.4	17.7	13.8	0.0	100.0
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	23.9	15.5	5.0	1.8	32.6	21.2	0.0	100.0
Studerede naturen/stedet	33.2	16.3	6.4	1.7	30.1	10.5	2.0	100.0
Sad stille og spiste (ude)	28.8	18.8	17.4	1.7	13.5	19.9	0.0	100.0
Legede	19.2	10.1	9.2	4.2	36.5	10.8	10.1	100.0
Var ude at bade/tog solbad	22.5	24.2	19.0	2.7	22.6	9.0	0.0	100.0
Var ude at fiske	2.6	2.3	4.2	0.0	61.3	29.7	0.0	100.0
Spillede golf	7.1	2.3	2.4	0.0	78.1	10.1	0.0	100.0
Cyklede på mountainbike	15.2	22.0	2.4	3.7	45.7	11.1	0.0	100.0
Sejlede (motorbåd)	1.7	4.4	0.0	2.4	68.8	22.8	0.0	100.0
Var ude at geocache	6.1	6.4	1.5	0.0	78.3	1.7	5.9	100.0
Roede (kajak/havkajak/kano/robbåd)	19.2	4.9	2.4	0.0	67.1	6.4	0.0	100.0
Var på jagt	0.0	17.7	0.0	0.0	78.6	3.7	0.0	100.0
Sejlede (sejlbåd)	6.4	6.5	2.4	0.0	58.0	26.8	0.0	100.0
Var ude at ride	2.4	9.1	2.4	1.7	84.5	0.0	0.0	100.0
Overnattede i naturen	13.4	6.1	2.4	0.0	57.8	20.3	0.0	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	12.2	2.3	0.0	0.0	83.7	1.8	0.0	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0.0	63.6	33.0	3.5	0.0	0.0	0.0	100.0

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

	1-5 år	6-10 år	Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	Under 1 år	11 år eller mere	Ved ikke	I alt
Luftede hund	5	5	2	1	0	0	12
Gik en tur	0	6	18	1	1	3	29
Oplevede naturen/stedet	1	1	14	3	1	4	24
Cyklede en tur	1	0	15	0	4	0	20
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	1	1	5	3	2	1	13
Fotograferede	1	2	1	0	3	2	9
Så på dyr eller fugle	3	1	16	1	1	2	23
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	1	0	5	3	1	0	9
Studerede naturen/stedet	0	0	8	1	0	0	9
Sad stille og spise (ude)	0	1	13	1	1	0	16
Legede	0	2	7	0	1	0	10
Var ude at bade/tage solbad	0	1	17	1	0	0	18
Var ude at fiske	0	1	1	0	1	0	3
Spillede golf	0	0	0	1	0	0	1
Cyklede på mountainbike	3	3	1	1	1	2	11
Sejlede (motorbåd)	0	0	2	1	0	0	3
Var ude at geocachede	0	2	0	2	0	0	3
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	0	0	1	0	1	0	3
Gik på jagt	0	0	0	3	3	1	7
Sejlede (sejlbåd)	0	2	0	1	1	0	4
Var ude at ride	0	0	2	3	1	0	6
Overnattede i naturen	0	0	0	0	1	3	4
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0	0	0	1	0	0	1
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	12	3	2	7	2	17	42

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

	1-5 år	6-10 år	Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	Under 1 år	11 år eller mere	Ved ikke	I alt
Luftede hund	36.4	39.9	18.0	5.7	0.0	0.0	100.0
Gik en tur	0.0	19.1	63.0	2.6	4.3	11.0	100.0
Oplevede naturen/stedet	5.2	4.2	58.2	13.7	2.9	15.7	100.0
Cyklede en tur	3.9	1.3	76.1	0.0	18.7	0.0	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	9.9	5.1	38.5	20.4	18.6	7.5	100.0
Fotograferede	8.4	21.6	12.7	0.0	37.0	20.3	100.0
Så på dyr eller fugle	11.2	3.8	67.5	4.3	3.5	9.5	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	6.6	0.0	55.3	30.1	8.0	0.0	100.0
Studerede naturen/stedet	0.0	0.0	88.5	7.5	1.2	2.8	100.0
Sad stille og spise (ude)	0.0	7.8	79.5	4.4	8.3	0.0	100.0
Legede	2.6	16.5	74.6	0.0	6.3	0.0	100.0
Var ude at bade/tage solbad	0.0	3.4	91.4	3.8	0.0	1.4	100.0
Var ude at fiske	0.0	36.6	25.7	0.0	37.7	0.0	100.0
Spillede golf	0.0	0.0	0.0	73.2	0.0	26.8	100.0
Cyklede på mountainbike	26.0	32.1	7.1	11.5	6.5	16.8	100.0
Sejlede (motorbåd)	0.0	0.0	66.3	24.7	0.0	9.0	100.0
Var ude at geocachede	0.0	52.8	0.0	47.2	0.0	0.0	100.0
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	0.0	0.0	44.5	0.0	47.2	8.3	100.0
Gik på jagt	0.0	0.0	0.0	44.0	42.6	13.4	100.0
Sejlede (sejlbåd)	0.0	49.4	5.1	18.8	26.7	0.0	100.0
Var ude at ride	0.0	0.0	30.7	46.7	18.0	4.6	100.0
Overnattede i naturen	0.0	0.0	0.0	0.0	21.0	79.0	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0.0	0.0	0.0	73.2	0.0	26.8	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	27.7	7.1	5.1	15.4	4.2	40.6	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	10	9	6		12
Gik en tur	20	17	13	3	29
Oplevede natu- ren/stedet	16	17	10	2	24
Cyklede en tur	15	15	9		20
Løb en tur	7	7	9	1	13
Fotograferede	6	7	8		9
Så på dyr eller fug- le	19	9	11		23
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	3	6	6		9
Studerede natu- ren/stedet	7	9	7	0	9
Sad stille og spi- ste (ude)	6	15	9		16
Legede	6	4	5	1	10
Var ude at ba- de/tog solbad	3	14	12	0	18
Var ude at fiske	1	2			3
Spillede golf	1			0	1
Cyklede på moun- tainbike	4	7	9	0	11
Sejlede (motor- båd)		2	2	0	3
Var ude at geoca- che	0	2		1	3
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)		2	2	0	3
Gik på jagt	2	2	3	1	7
Sejlede (sejlbåd)	2	2	1		4
Var ude at ride	3	1	1	0	6
Overnattede i na- turen		1	1	3	4
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)	1			0	1
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	9	20	16	17	42

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

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke
Luftede hund	84.6	74.4	45.2	
Gik en tur	68.3	58.1	43.2	11.0
Oplevede natu- ren/stedet	67.6	69.1	40.7	9.1
Cyklede en tur	77.1	74.0	44.8	
Løb en tur	58.1	58.7	68.5	7.5
Fotograferede	71.3	74.8	89.3	
Så på dyr eller fug- le	80.3	37.4	48.3	
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	34.6	60.2	62.8	
Studerede natu- ren/stedet	79.6	94.1	79.0	2.8
Sad stille og spi- ste (ude)	36.5	96.6	56.5	
Legede	64.2	39.2	49.8	6.3
Var ude at ba- de/tog solbad	18.5	73.9	62.4	1.4
Var ude at fiske	25.7	74.3		
Spillede golf	73.2			26.8
Cyklede på moun- tainbike	32.7	65.2	84.8	2.4
Sejlede (motor- båd)		55.8	66.3	9.0
Var ude at geoca- che	7.6	73.7		18.7
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)		68.9	59.2	8.3
Gik på jagt	25.8	22.7	38.1	13.4
Sejlede (sejlbåd)	54.5	50.6	23.9	
Var ude at ride	59.3	18.0	18.0	4.6
Overnattede i na- turen		21.0	21.0	79.0
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)	73.2			26.8
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	22.2	46.7	37.9	40.6

3. Årsag til at begynde

Tabel 9: Da du startede med at dyrke friluftsskativiteten (surfe (windsurfing, kitesurfing)), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	9	20.9
Familietradition	4	9.1
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	10	23.6
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	14	32.2
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	1.5
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	3	6.5
Jeg har udelukkende været friluftsskativ i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.6
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	2	3.7
Andet	5	12.7
Ved ikke	13	30.1
I alt	42	

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	1	11	0	0	11
Gik en tur	3	21	3	0	28
Oplevede naturen/stedet	7	19	1	0	26
Cyklede en tur	9	10	1	0	19
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	7	2	3	0	12
Fotograferede	1	11	0	0	12
Så på dyr eller fugle	3	17	0	2	22
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	1	11	3	0	15
Studerede naturen/stedet	1	12	0	0	13
Sad stille og spise (ude)	1	18	0	2	21
Legede	3	6	0	0	9
Var ude at bade/tage solbad	2	14	1	0	17
Var ude at fiske	1	3	0	0	4
Spillede golf	0	0	1	0	1
Cyklede på mountainbike	6	6	2	0	14
Sejlede (motorbåd)	0	1	1	0	2
Var ude at geocachede	1	1	1	0	2
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	0	2	0	0	2
Gik på jagt	2	1	3	0	6
Sejlede (sejlbåd)	2	4	0	0	5
Var ude at ride	3	2	0	0	5
Overnattede i naturen	0	6	0	0	6
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	1	0	0	0	1
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	16	16	3	6	40

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	6.8	93.2	0.0	0.0	100.0
Gik en tur	12.2	76.1	11.8	0.0	100.0
Oplevede naturen/stedet	25.6	71.7	2.7	0.0	100.0
Cyklede en tur	45.6	50.7	3.7	0.0	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	56.3	16.7	27.0	0.0	100.0
Fotograferede	6.5	93.5	0.0	0.0	100.0
Så på dyr eller fugle	15.3	76.0	0.0	8.8	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	5.3	76.9	17.8	0.0	100.0
Studerede naturen/stedet	6.0	94.0	0.0	0.0	100.0
Sad stille og spise (ude)	3.7	86.9	0.0	9.3	100.0
Legede	28.9	71.1	0.0	0.0	100.0
Var ude at bade/tage solbad	14.2	81.8	4.0	0.0	100.0
Var ude at fiske	18.2	81.8	0.0	0.0	100.0
Spillede golf	0.0	26.8	73.2	0.0	100.0
Cyklede på mountainbike	44.3	40.5	15.1	0.0	100.0
Sejlede (motorbåd)	0.0	62.0	38.0	0.0	100.0
Var ude at geocachede	32.8	37.5	29.7	0.0	100.0
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	0.0	100.0	0.0	0.0	100.0
Gik på jagt	29.8	19.4	50.8	0.0	100.0
Sejlede (sejlbåd)	30.2	69.8	0.0	0.0	100.0
Var ude at ride	56.9	43.1	0.0	0.0	100.0
Overnattede i naturen	0.0	100.0	0.0	0.0	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	73.2	26.8	0.0	0.0	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	38.7	39.1	7.3	14.9	100.0

5. Friluftaktiviteter og sæson

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

	Antal	Procent
Ligeså friluftaktiv	12	28.7
Mere friluftaktiv	2	3.8
Mindre friluftaktiv	27	65.8
Ved ikke	1	1.7
I alt	40	100.0

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

	Antal	Procent
Samme friluftaktiviteter	17	40.5
Andre friluftaktiviteter	15	35.0
Andre aktiviteter, der erstatter friluftaktiviteter såsom indendørs sport, gymnastik, fitness, mv.	20	47.6
Ved ikke	4	9.2

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

	Antal	Procent
Samler bær, svampe m.v.	2	5.3
Står på ski og skøjter i Danmark	7	16.5
Vinterbader	1	1.3
Andre friluftaktiviteter	12	29.5

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

	Antal	Procent
Ligeså fysisk aktiv	23	57.9
Mere fysisk aktiv	5	12.4
Mindre fysisk aktiv	11	27.4
Ved ikke	1	2.4
I alt	40	100.0

6. Motivation for aktivitet

Table 16: Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet: (antal)

	Meget vigtigt	Slet ikke vigtigt	Ved ikke	Vigtigt	Hverken eller	Mindre vigtigt	I alt
Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe)	21	1	2	17	0	0	40
Afslapning (fx være i fred og ro, stress af, komme til hægterne)	17	2	0	18	2	1	40
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	16	0	0	23	1	1	40
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	21	2	1	13	2	2	40

Table 17: Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet: (procent)

	Meget vigtigt	Slet ikke vigtigt	Ved ikke	Vigtigt	Hverken eller	Mindre vigtigt	I alt
Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe)	52.6	1.7	4.8	40.9	0.0	0.0	100.0
Afslapning (fx være i fred og ro, stress af, komme til hægterne)	41.7	4.8	0.0	44.8	5.2	3.5	100.0
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	38.8	0.0	0.0	57.1	1.9	2.2	100.0
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	51.5	5.0	1.8	32.8	4.5	4.4	100.0

7. Brug af naturen

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

	Antal	Procent
Alene og uden forening/klub	21	49.4
Sammen med andre, som jeg selv laver aftaler med (uden forening/klub)	31	73.5
Alene, med forening/klub	8	18.7
Sammen med andre i forening/klub	9	20.1
Ved ikke	2	4.6

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

	Antal	Procent
Som led i min uddannelse-/skolegang eller andet lærings- eller udviklingsforløb	4	9.6
Som led i et behandlingsforløb eller anbefaling fra læge, fysioterapeut eller andet sundhedspersonale eller behandler	10	22.6
Som led i mit arbejde indenfor social-, sundheds-, daginstitutions- eller uddannelses-/skoleområdet	2	5.9
Andet	12	28.3
Ingen af ovenstående passer på min situation	18	42.1

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

	Antal	Procent
Ja	24	59.2
Nej	12	29.6
Ved ikke	5	11.2
I alt	40	100.0

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

	Antal	Procent
Manglende tid pga. arbejde	18	41.6
Vejret	5	12.3
Fritiden bruges på computer, elektroniske spil eller tv	8	18.5
Manglende tid pga. sport/andre hobbyer	4	10.5
Der er ingen at følges med		
Der er for langt til naturen		
Manglende lyst		
Det er for besværligt		
Jeg mangler gode ideer til sjove og spændende oplevelser i naturen	3	7.4
Der er for få aktiviteter i naturen		
Der er for mange love og regler, der skal overholdes i naturen		
Andet	3	6.6

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	4	5	6	7	8	9	3	I alt
...din helbredstilstand?	8	2	1	4	1	7	7	10	0	40
...dit psykiske velvære/humør?	14	0	0	5	1	6	8	5	1	40
...dit sociale liv?	10	0	0	3	1	2	8	16	0	40
...dit liv generelt?	16	0	0	3	2	1	6	13	0	40

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	4	5	6	7	8	9	3	I alt
...din helbredstilstand?	20.4	4.8	1.7	10.4	1.7	17.9	17.8	25.3	0.0	100.0
...dit psykiske velvære/humør?	35.2	0.0	0.0	13.4	1.7	15.0	19.8	13.2	1.7	100.0
...dit sociale liv?	23.9	0.0	0.0	8.6	1.7	6.0	19.1	40.6	0.0	100.0
...dit liv generelt?	38.4	0.0	0.0	7.1	5.7	1.6	14.3	33.0	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 meget lav	Ved ikke	I alt
...din fysiske form og helbredstilstand?	3	20	17	0	0	40
...dit psykiske velvære og humør?	3	18	18	0	0	40
...dit sociale liv?	10	21	7	1	1	40
...dit liv generelt?	9	18	13	0	0	40

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 meget lav	Ved ikke	I alt
...din fysiske form og helbredstilstand?	8.2	48.7	43.2	0.0	0.0	100.0
...dit psykiske velvære og humør?	8.6	45.7	45.6	0.0	0.0	100.0
...dit sociale liv?	24.8	52.2	18.0	3.3	1.7	100.0
...dit liv generelt?	21.6	45.8	32.6	0.0	0.0	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	7	1	32	40
At gå flere etager op ad trapper	5	2	34	40

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	17.8	2.4	79.8	100.0
At gå flere etager op ad trapper	11.6	5.4	83.0	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	3	3	10	10	14	39
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	5	2	9	4	20	39

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	8.4	6.9	25.3	24.4	35.1	100.0
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	11.5	4.7	22.0	10.4	51.4	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	I alt
...følt dig glad og i godt humør?	22	8	2	5	1	37
...følt dig rolig og afslappet?	21	5	0	11	1	37
...følt dig aktiv og energisk?	25	2	1	10	0	37
...vågnet frisk og udhvilet?	17	6	2	12	0	37
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	22	4	0	10	0	37

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	I alt
...følt dig glad og i godt humør?	60.0	20.4	5.2	12.5	1.9	100.0
...følt dig rolig og afslappet?	56.4	12.3	0.0	28.4	2.9	100.0
...følt dig aktiv og energisk?	66.6	4.1	1.9	26.5	1.0	100.0
...vågnet frisk og udhvilet?	45.9	16.6	4.7	32.7	0.0	100.0
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	59.9	12.0	0.0	27.2	1.0	100.0

Tabel 32: Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler... (antal)

	Altid	Sjældent	Sommetider	Aldrig	I alt
...at du er på 'bølgelængde' med dem du er sammen med?	32	3	2	0	37
...dig som en del af en vennegruppe?	24	3	10	0	37
...dig isoleret fra andre?	1	19	1	17	37
...at du savner nogen at være sammen med?	2	12	2	21	37
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	23	3	10	2	37
...dig udenfor?	1	13	1	23	37

Tabel 33: Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler... (procent)

	Altid	Sjældent	Sommetider	Aldrig	I alt
...at du er på 'bølgelængde' med dem du er sammen med?	86.3	7.6	6.1	0.0	100.0
...dig som en del af en vennegruppe?	65.0	7.6	27.4	0.0	100.0
...dig isoleret fra andre?	1.9	50.8	2.7	44.7	100.0
...at du savner nogen at være sammen med?	5.3	32.5	5.4	56.8	100.0
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	61.6	7.6	25.6	5.2	100.0
...dig udenfor?	1.9	34.6	2.0	61.5	100.0

9. BaggrundsvARIABLE

Tabel 34: Region

	Antal	Procent
Region Hovedstaden	3	9.4
Region Midtjylland	12	33.8
Region Nordjylland	1	4.0
Region Sjælland	10	29.1
Region Syddanmark	8	23.7
I alt	34	100.0

Tabel 35: Hvad er din højest gennemførte uddannelse?

	Antal	Procent
Erhvervsuddannelse	9	22.8
Folkeskole/grundskole (inkl. mellemskole og realeksamen)	3	7.1
Kort videregående uddannelse (under 3 år)	11	28.7
Lang videregående uddannelse (over 4 år)	4	11.9
Mellemlang videregående uddannelse (op til 4 år)	6	16.8
Studentereksamen, HF, HH, HTX el. lign.	5	12.6
I alt	37	100.0

Tabel 36: Hvad er din beskæftigelsessituation?

	Antal	Procent
Efterløbner/pensionist	8	22.0
Faglært arbejde (fx håndværker)	2	5.2
Funktionæransat eller lignende (læge, bankansat, kontor, lærer, sygeplejerske m.v.)	16	42.5
Medarbejdende ægtefælle	0	1.2
Selvstændig	4	12.0
Studerende/uddannelsessøgende/går i skole	4	9.9
Ufaglært arbejde	3	7.1
I alt	37	100.0

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

	Antal	Procent
Ja	11	39.2
Nej	18	60.8
I alt	29	100.0

Tabel 38: Inden for hvilket område arbejder du?

	Antal	Procent
Andet	5	39.7
Fritidstilbud (sfo, fritidsklub, ungdomsklub mm.)	3	25.9
Psykologi og terapi	1	6.1
Undervisning (skole, ungdomsuddannelse, efterskole, højskole mm.)	3	28.3
I alt	11	100.0

Tabel 39: Er du født i Danmark?

	Antal	Procent
Ja	36	95.6
Nej	2	4.4
I alt	37	100.0

Tabel 40: Har du hjemmeboende børn under 15 år?

	Antal	Procent
Ja	11	29.4
Nej	26	70.6
I alt	37	100.0

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

	Antal	Procent
100.000-199.999	6	16.7
200.000-299.999	3	6.9
300.000-399.999	8	21.7
400.000-499.999	2	5.5
500.000-599.999	0	0.8
600.000-699.999	5	12.9
700.000 eller derover	4	10.7
Under 100.000	5	12.6
Ved ikke	1	2.0
Vil ikke oplyse	4	10.3
I alt	37	100.0

Tabel 42: Køn

	Antal	Procent
Kvinder	21	49.9
Mænd	21	50.1
I alt	42	100.0

Tabel 43: Alderskategori

	Antal	Procent
18-29 år	10	22.7
30-39 år	3	7.8
40-49 år	10	23.1
50-59 år	9	20.7
60-69 år	8	19.7
70+ år	3	5.9
I alt	42	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	27.7
1-3 gange om ugen	3	25.9
Dagligt eller næsten dagligt	1	6.8
Flere gange hver dag	3	23.3
Sjældnere end 1 gang månedligt	0	2.6
Ved ikke	2	13.7
I alt	11	100.0

Tabel 45: Hvorfor bruger du friluftaktiviteter i dit arbejde?

	Antal	Procent
Det er en del af jobbeskrivelsen	6	15.0
Det øger min arbejdsglæde	5	12.7
Det gavner den fysiske helbredstilstand hos dem, jeg arbejder med		
Det gavner det psykiske velvære hos dem, jeg arbejder med	1	1.7
Det gavner det sociale liv hos dem, jeg arbejder med	0	0.7
Det skaber god gruppedynamik hos dem, jeg arbejder med	1	1.7
Andet		

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

	Høj grad	Mindre grad	Nogen grad	I alt
...at friluftaktiviteter gavner den målgruppe, du arbejder med?	2	3	2	7
...at dit arbejde motiverer dem du arbejder med til at dyrke yderligere friluftaktiviteter	1	0	5	7

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

	Høj grad	Mindre grad	Nogen grad	I alt
...at friluftaktiviteter gavner den målgruppe, du arbejder med?	26.8	37.6	35.7	100.0
...at dit arbejde motiverer dem du arbejder med til at dyrke yderligere friluftaktiviteter	21.4	0.0	78.6	100.0

11. Kryds med køn

12. Kryds med alderskategori

13. Kryds med uddannelse