



Særtræk fra

# Danskernes Friluftsliv 2017

Region Syddanmark



Friluftsrådet

## 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	32
11. Kryds med køn	33
12. Kryds med alderskategori	38
13. Kryds med uddannelse	39

## 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)	336	503	495	185	44	146	2	1710
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	125	411	627	499	14	32	3	1710

**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)	19.6	29.4	28.9	10.8	2.6	8.5	0.1	100.0
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	7.3	24.0	36.7	29.2	0.8	1.9	0.2	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	114	84	172	219	1004	102	16	1710
Gik en tur	332	509	527	189	58	90	4	1710
Oplevede naturen/stedet	498	403	258	83	186	260	22	1710
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	388	402	225	31	454	204	7	1710
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	150	235	22	2	1125	165	11	1710
Fotograferede	313	149	46	13	834	347	10	1710
Så på dyr eller fugle	349	239	190	88	496	328	20	1710
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	297	89	25	3	882	404	10	1710
Studerede naturen/stedet	362	179	135	46	615	343	31	1710
Sad stille og spiste (ude)	541	366	121	30	252	392	8	1710
Legede	307	152	45	16	841	303	46	1710
Var ude at bade/tog solbad	506	343	108	18	384	338	13	1710
Var ude at fiske	92	33	6	2	1389	179	10	1710
Spillede golf	28	60	9	2	1555	45	11	1710
Cyklede på mountainbike	69	85	18	1	1439	87	12	1710
Sejlede (motorbåd)	63	28	5	5	1478	118	13	1710
Var ude at geocache	30	5	4	1	1531	56	84	1710
Roede (kajak/havkajak/kano/robåd)	54	26	2	1	1505	109	12	1710
Var på jagt	28	18	3	1	1613	36	12	1710
Sejlede (sejlbåd)	43	31	3	7	1482	131	14	1710
Var ude at ride	23	12	15	2	1616	27	16	1710
Overnattede i naturen	81	22	1	4	1368	212	23	1710
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	2	1	4	0	1682	6	16	1710
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	10	4	4	0	1670	7	15	1710

**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	6.7	4.9	10.1	12.8	58.7	6.0	0.9	100.0
Gik en tur	19.4	29.8	30.8	11.1	3.4	5.3	0.3	100.0
Oplevede natu- ren/stedet	29.1	23.6	15.1	4.8	10.9	15.2	1.3	100.0
Cyklede en tur (ik- ke mountainbike)	22.7	23.5	13.1	1.8	26.5	11.9	0.4	100.0
Løb en tur (herun- der orienterings- løb)	8.8	13.7	1.3	0.1	65.8	9.7	0.6	100.0
Fotograferede	18.3	8.7	2.7	0.8	48.8	20.3	0.6	100.0
Så på dyr eller fug- le	20.4	14.0	11.1	5.1	29.0	19.2	1.2	100.0
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	17.4	5.2	1.4	0.2	51.6	23.6	0.6	100.0
Studerede natu- ren/stedet	21.2	10.5	7.9	2.7	36.0	20.1	1.8	100.0
Sad stille og spi- ste (ude)	31.6	21.4	7.1	1.8	14.7	22.9	0.5	100.0
Legede	17.9	8.9	2.6	0.9	49.2	17.7	2.7	100.0
Var ude at ba- de/tog solbad	29.6	20.1	6.3	1.0	22.5	19.8	0.8	100.0
Var ude at fiske	5.4	1.9	0.3	0.1	81.2	10.4	0.6	100.0
Spillede golf	1.6	3.5	0.5	0.1	90.9	2.6	0.6	100.0
Cyklede på moun- tainbike	4.0	5.0	1.1	0.0	84.1	5.1	0.7	100.0
Sejlede (motor- båd)	3.7	1.6	0.3	0.3	86.4	6.9	0.8	100.0
Var ude at geoca- che	1.7	0.3	0.2	0.0	89.5	3.2	4.9	100.0
Roede (ka- jak/havkajak/kano/robåd)	3.2	1.5	0.1	0.1	88.0	6.4	0.7	100.0
Var på jagt	1.6	1.1	0.2	0.0	94.3	2.1	0.7	100.0
Sejlede (sejlbåd)	2.5	1.8	0.1	0.4	86.7	7.7	0.8	100.0
Var ude at ride	1.3	0.7	0.8	0.1	94.5	1.6	0.9	100.0
Overnattede i na- turen	4.7	1.3	0.1	0.2	80.0	12.4	1.3	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, parag- lider)	0.1	0.1	0.2	0.0	98.3	0.4	0.9	100.0
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	0.6	0.2	0.3	0.0	97.7	0.4	0.9	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	96	134	96	123	19	7	475
Gik en tur	105	218	81	790	9	22	1226
Oplevede natu- ren/stedet	25	85	44	556	5	29	744
Cyklede en tur	47	95	55	433	10	17	657
Løb en tur (herun- der orienterings- løb)	72	79	40	52	9	6	259
Fotograferede	30	73	39	45	10	11	207
Så på dyr eller fug- le	23	85	34	335	5	34	517
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	18	16	4	72	3	4	117
Studerede natu- ren/stedet	22	48	17	247	3	22	359
Sad stille og spise (ude)	17	90	14	373	0	22	517
Legede	33	10	15	130	2	23	213
Var ude at ba- de/tage solbad	16	59	13	360	3	18	468
Var ude at fiske	8	3	1	27	0	1	40
Spillede golf	13	32	17	0	10	0	72
Cyklede på moun- tainbike	30	18	29	6	12	9	104
Sejlede (motor- båd)	8	10	6	10	0	3	38
Var ude at geoca- chede	1	0	5	0	2	1	9
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	4	13	3	1	6	2	29
Gik på jagt	1	12	0	7	0	1	22
Sejlede (sejlbåd)	6	12	6	13	2	1	41
Var ude at ride	1	7	2	17	1	0	28
Overnattede i na- turen	0	7	1	15	0	4	27
Flyvning (faldskærm, hangglider, parag- lider)	0	1	0	0	0	4	5
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	0	1	0	1	1	5	8



**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	20.1	28.2	20.3	25.9	4.0	1.5	100.0
Gik en tur	8.6	17.8	6.6	64.4	0.7	1.8	100.0
Oplevede naturen/stedet	3.4	11.4	5.9	74.7	0.7	3.9	100.0
Cyklede en tur	7.2	14.5	8.4	65.9	1.5	2.5	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	27.8	30.7	15.6	20.1	3.4	2.5	100.0
Fotograferede	14.3	35.4	18.7	21.6	4.8	5.3	100.0
Så på dyr eller fugle	4.5	16.4	6.5	64.9	1.0	6.7	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	15.5	13.9	3.2	61.5	2.6	3.4	100.0
Studerede naturen/stedet	6.2	13.3	4.7	68.9	0.7	6.2	100.0
Sad stille og spise (ude)	3.4	17.4	2.7	72.2	0.0	4.3	100.0
Legede	15.3	4.6	7.1	61.0	1.0	11.0	100.0
Var ude at bade/tage solbad	3.4	12.7	2.8	76.8	0.5	3.8	100.0
Var ude at fiske	20.6	8.4	1.7	65.9	0.0	3.4	100.0
Spillede golf	17.6	45.2	23.4	0.0	13.8	0.0	100.0
Cyklede på mountainbike	28.8	16.9	27.7	5.9	11.9	8.9	100.0
Sejlede (motorbåd)	21.1	27.1	16.5	26.6	1.2	7.5	100.0
Var ude at geocachede	7.5	2.8	52.2	3.2	20.0	14.3	100.0
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	12.6	43.5	11.6	4.0	21.6	6.7	100.0
Gik på jagt	5.8	56.0	0.0	32.0	0.0	6.2	100.0
Sejlede (sejlbåd)	15.8	29.5	14.4	31.7	5.5	3.1	100.0
Var ude at ride	2.9	26.1	6.8	58.9	4.4	0.9	100.0
Overnattede i naturen	0.0	27.1	3.2	55.4	0.0	14.3	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0.0	26.5	0.0	0.0	0.0	73.5	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0.0	8.7	0.0	15.6	11.0	64.8	100.0

## 2. Tidspunkt for frilftsaktivitet

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

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke	I alt
Luftede hund	438	403	349	10	475
Gik en tur	1010	1004	820	24	1226
Oplevede natu- ren/stedet	511	618	516	19	744
Cyklede en tur	565	463	338	16	657
Løb en tur	228	203	142	11	259
Fotograferede	130	147	153	13	207
Så på dyr eller fug- le	395	406	322	40	517
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	82	98	66	5	117
Studerede natu- ren/stedet	268	301	260	24	359
Sad stille og spi- ste (ude)	365	448	376	25	517
Legede	127	158	130	23	213
Var ude at ba- de/tog solbad	287	382	380	15	468
Var ude at fiske	24	35	25	1	40
Spillede golf	58	49	29		72
Cyklede på moun- tainbike	57	74	43	15	104
Sejlede (motor- båd)	23	31	22	1	38
Var ude at geoca- che	3	8	6	1	9
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	20	18	8	5	29
Gik på jagt	14	17	5	1	22
Sejlede (sejlbåd)	29	33	26	1	41
Var ude at ride	25	25	20	0	28
Overnattede i na- turen	8	19	19	4	27
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)	1	1	1	4	5
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	2	2	2	5	8



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

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke
Luffede hund	92.2	84.9	73.5	2.1
Gik en tur	82.4	81.9	66.9	1.9
Oplevede natu- ren/stedet	68.7	83.1	69.4	2.6
Cyklkede en tur	86.0	70.4	51.5	2.5
Løb en tur	87.9	78.5	54.8	4.3
Fotograferede	62.8	71.0	73.6	6.4
Så på dyr eller fug- le	76.5	78.6	62.4	7.8
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	69.9	83.6	56.5	4.3
Studerede natu- ren/stedet	74.6	83.8	72.3	6.7
Sad stille og spi- ste (ude)	70.6	86.7	72.7	4.8
Legede	59.6	74.1	61.0	10.9
Var ude at ba- de/tog solbad	61.3	81.5	81.1	3.3
Var ude at fiske	60.3	87.3	62.4	3.4
Spillede golf	80.6	68.3	40.9	
Cyklkede på moun- tainbike	54.5	71.5	41.2	14.1
Sejlede (motor- båd)	61.8	81.0	57.4	2.4
Var ude at geoca- che	33.5	85.7	62.3	14.3
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	69.1	62.0	28.2	18.2
Gik på jagt	65.0	79.5	25.0	6.2
Sejlede (sejlbåd)	70.4	81.6	63.1	3.1
Var ude at ride	89.1	87.3	69.8	0.9
Overnattede i na- turen	29.8	69.4	71.8	14.3
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)	13.1	26.5	13.4	73.5
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	26.5	24.3	24.3	64.8

### 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	20	4.1
Familietradition	108	22.7
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	5	1.1
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	218	46.0
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	12	2.5
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	0.3
Jeg har udelukkende været friluftssaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	0.2
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	4	0.9
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	5	1.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftssforening	12	2.5
Jeg blev aktiv gennem anden forening	8	1.6
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	225	47.3
Ingen af de ovennævnte	26	5.6
Andet	48	10.1
Ved ikke	11	2.3
I alt	475	

**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	87	7.1
Familietradition	440	35.9
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	24	2.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	780	63.6
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	84	6.8
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	19	1.5
Jeg har udelukkende været friluftssaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	4	0.3
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	38	3.1
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	43	3.5
Jeg blev aktiv gennem en friluftssforening	76	6.2
Jeg blev aktiv gennem anden forening	18	1.4
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	103	8.4
Ingen af de ovennævnte	82	6.7
Andet	106	8.7
Ved ikke	46	3.8
I alt	1226	

**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	63	8.5
Familietradition	313	42.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	22	2.9
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	511	68.7
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	15	2.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	27	3.6
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	4	0.5
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	28	3.7
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	37	4.9
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	65	8.7
Jeg blev aktiv gennem anden forening	22	3.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	33	4.5
Ingen af de ovennævnte	21	2.8
Andet	50	6.7
Ved ikke	33	4.5
I alt	744	

**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	58	8.8
Familietradition	184	28.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	9	1.3
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	410	62.4
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	40	6.1
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	17	2.6
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	18	2.7
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	41	6.2
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	16	2.4
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	22	3.3
Jeg blev aktiv gennem anden forening	13	2.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	10	1.6
Ingen af de ovennævnte	57	8.6
Andet	81	12.3
Ved ikke	16	2.5
I alt	657	

**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	68	26.3
Familietradition	23	9.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	14	5.3
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	142	54.8
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	18	7.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	23	9.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	6	2.2
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	14	5.3
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	38	14.8
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	11	4.2
Jeg blev aktiv gennem anden forening	12	4.6
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	3	1.2
Ingen af de ovennævnte	18	6.9
Andet	41	16.0
Ved ikke	11	4.3
I alt	259	

**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	12	5.6
Familietradition	50	23.9
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	10	4.6
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	100	48.3
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	5	2.2
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	2	1.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	1	0.3
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	11	5.3
Jeg blev aktiv gennem anden forening	6	2.8
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	3	1.5
Ingen af de ovennævnte	30	14.3
Andet	27	12.9
Ved ikke	16	7.8
I alt	207	

**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	33	6.4
Familietradition	192	37.2
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	16	3.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	347	67.2
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	8	1.5
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	16	3.1
Jeg har udelukkende været friluftsliv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	3	0.6
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	19	3.7
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	8	1.6
Jeg blev aktiv gennem en friluftslivforening	37	7.1
Jeg blev aktiv gennem anden forening	12	2.3
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	21	4.0
Ingen af de ovennævnte	14	2.8
Andet	45	8.8
Ved ikke	26	5.1
I alt	517	

**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	15	12.7
Familietradition	59	50.6
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	4	3.2
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	73	62.6
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	4	3.6
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	5	4.5
Jeg har udelukkende været friluftsliv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	0.8
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	4	3.6
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	2	1.5
Jeg blev aktiv gennem en friluftslivforening	10	8.8
Jeg blev aktiv gennem anden forening	3	2.4
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	2	1.8
Ingen af de ovennævnte	4	3.7
Andet	12	10.6
Ved ikke	2	1.6
I alt	117	

**Tablet 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	28	7.7
Familietradition	147	40.9
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	13	3.7
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	253	70.5
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	11	2.9
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	11	3.1
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	0.4
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	15	4.2
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	10	2.8
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	32	8.9
Jeg blev aktiv gennem anden forening	15	4.3
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	13	3.5
Ingen af de ovennævnte	14	3.8
Andet	29	8.2
Ved ikke	12	3.3
I alt	359	

**Tablet 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	27	5.1
Familietradition	305	58.9
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	13	2.5
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	301	58.2
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	6	1.3
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	0.4
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	3	0.5
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	14	2.7
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	6	1.2
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	22	4.2
Jeg blev aktiv gennem anden forening	8	1.5
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	4	0.8
Ingen af de ovennævnte	18	3.5
Andet	31	6.0
Ved ikke	20	3.9
I alt	517	

**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	5	2.2
Familietradition	80	37.7
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	4	1.8
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	95	44.7
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	10	4.9
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	8	3.7
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	9	4.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	10	4.5
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	5	2.5
Jeg blev aktiv gennem anden forening	6	2.7
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	8	3.9
Ingen af de ovennævnte	13	6.0
Andet	39	18.2
Ved ikke	22	10.3
I alt	213	

**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	45	9.6
Familietradition	171	36.4
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	9	1.8
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	301	64.3
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	7	1.6
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	10	2.2
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	6	1.2
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	6	1.3
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	8	1.8
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	8	1.8
Jeg blev aktiv gennem anden forening	7	1.5
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	6	1.2
Ingen af de ovennævnte	38	8.1
Andet	31	6.6
Ved ikke	32	6.9
I alt	468	



**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	9	21.2
Familietradition	17	41.1
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	2.9
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	24	59.4
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	4.7
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	3	7.6
Jeg blev aktiv gennem anden forening	2	4.9
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	5	12.5
Andet	1	2.7
Ved ikke	1	3.4
I alt	40	

**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	48	66.7
Familietradition	10	13.6
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	7	10.3
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	35	48.2
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	1.4
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	0.4
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	2	2.9
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	3	4.2
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	4	5.7
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.4
Ingen af de ovennævnte	2	2.9
Andet	4	4.9
Ved ikke	1	1.2
I alt	72	

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

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	33	31.6
Familietradition	5	5.3
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	3	3.1
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	57	54.8
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	3	3.1
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	0.4
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	6	6.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	6	5.9
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	1	1.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	1.2
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	2	2.0
Andet	13	12.3
Ved ikke	11	11.0
I alt	104	

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

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	6	15.1
Familietradition	14	37.4
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	20	53.1
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	0.7
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	1	3.3
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	3.3
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	4	10.3
Andet	3	8.9
Ved ikke	3	7.4
I alt	38	

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

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	6	59.5
Familietradition	0	0.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	2	23.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	3	31.0
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	2	20.3
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	7.5
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	1	14.3
I alt	9	

**Table 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	13	45.7
Familietradition	3	11.7
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	6	21.2
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	13	43.3
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	3	11.5
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	12.4
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	3	8.7
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	4	13.1
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	1.3
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	1	4.3
Ved ikke	2	6.7
I alt	29	

**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	6	28.0
Familietradition	11	52.3
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	9	41.1
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	2	9.1
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	2	9.1
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	3.2
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	1	2.9
Andet	1	3.2
Ved ikke	0	0.0
I alt	22	

**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	9	22.9
Familietradition	21	51.9
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	2	5.2
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	15	38.0
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	0.9
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	2	3.8
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	2	3.8
Jeg blev aktiv gennem anden forening	3	8.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	3	6.4
Andet	5	12.5
Ved ikke	1	1.4
I alt	41	

**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	5	16.0
Familietradition	11	40.4
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	20	71.4
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	3	10.6
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	8.0
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	7.8
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	3.1
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	11	37.9
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	4	14.9
Ved ikke	0	0.9
I alt	28	

**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	12	45.4
Familietradition	13	50.2
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	5	19.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	15	55.6
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	3	10.6
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	2	6.4
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	2	6.4
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	5	17.8
Jeg blev aktiv gennem anden forening	2	6.4
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	1	2.4
Ingen af de ovennævnte	1	2.4
Andet	3	9.6
Ved ikke	3	11.9
I alt	27	

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

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	0	0.0
Familietradition	1	13.4
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	1	13.1
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	13.4
Ved ikke	4	73.5
I alt	5	

**Tablet 32:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (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	8.7
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	1	8.7
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	9.3
Andet	1	15.6
Ved ikke	5	66.4
I alt	8	

## 4. Intensitet af friluftaktivitet

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

	Ja, jeg føler mig forpustet og har svært ved at føre en samtale	Ja, jeg føler mig lettere forpustet, men kan tale med andre imens	Nej, jeg bliver ikke forpustet og kan samtale ubesværet med andre imens	Ved ikke	I alt
Luftede hund	7	86	400	0	493
Gik en tur	12	327	929	1	1269
Oplevede natu- ren/stedet	6	123	681	3	813
Cyklede en tur	51	429	232	1	713
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	110	149	27	1	286
Fotograferede	0	8	301	0	309
Så på dyr eller fugle	2	45	552	1	599
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	0	10	218	0	228
Studerede natu- ren/stedet	1	50	399	0	450
Sad stille og spise (ude)	4	17	618	0	639
Legede	8	139	133	1	280
Var ude at bade/tage solbad	4	46	517	1	569
Var ude at fiske	0	4	81	0	85
Spillede golf	0	18	64	0	82
Cyklede på mountainbike	31	72	23	0	125
Sejlede (motorbåd)	0	1	62	0	63
Var ude at geocachede	0	6	29	0	36
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	2	23	30	2	57
Gik på jagt	0	6	29	0	34
Sejlede (sejlbåd)	0	4	64	0	68
Var ude at ride	1	18	25	0	45
Overnattede i naturen	0	6	65	0	71
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0	0	11	0	11
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	1	3	11	0	16



**Table 34:** Når du dyrker følgende friluftsaftiviteter, bliver du da forpustet? (procent)

	Ja, jeg føler mig forpustet og har svært ved at føre en samtale	Ja, jeg føler mig lettere forpustet, men kan tale med andre imens	Nej, jeg bliver ikke forpustet og kan samtale ubesværet med andre imens	Ved ikke	I alt
Luftede hund	1.4	17.4	81.2	0.0	100.0
Gik en tur	0.9	25.8	73.2	0.1	100.0
Oplevede naturen/stedet	0.7	15.1	83.8	0.3	100.0
Cyklede en tur	7.2	60.2	32.5	0.1	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	38.4	52.1	9.3	0.3	100.0
Fotograferede	0.0	2.5	97.5	0.0	100.0
Så på dyr eller fugle	0.3	7.5	92.1	0.1	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	0.0	4.4	95.6	0.0	100.0
Studerede naturen/stedet	0.2	11.1	88.7	0.0	100.0
Sad stille og spise (ude)	0.6	2.7	96.6	0.0	100.0
Legede	2.7	49.7	47.3	0.3	100.0
Var ude at bade/tage solbad	0.8	8.1	90.8	0.2	100.0
Var ude at fiske	0.0	4.4	95.6	0.0	100.0
Spillede golf	0.0	21.4	78.6	0.0	100.0
Cyklede på mountainbike	24.7	57.1	18.2	0.1	100.0
Sejlede (motorbåd)	0.0	1.6	98.4	0.0	100.0
Var ude at geocachede	0.0	17.5	82.5	0.0	100.0
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	4.1	40.4	52.0	3.4	100.0
Gik på jagt	0.0	16.2	83.8	0.0	100.0
Sejlede (sejlbåd)	0.0	6.1	93.9	0.0	100.0
Var ude at ride	2.1	40.7	57.1	0.0	100.0
Overnattede i naturen	0.0	9.0	91.0	0.0	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0.0	0.0	100.0	0.0	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	7.6	20.8	71.6	0.0	100.0

## 5. Friluftaktiviteter og sæson

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

	Antal	Procent
Ligeså friluftaktiv	327	19.1
Mere friluftaktiv	29	1.7
Mindre friluftaktiv	1321	77.3
Ved ikke	33	1.9
I alt	1710	100.0

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

	Antal	Procent
Samme friluftaktiviteter	863	50.5
Andre friluftaktiviteter	350	20.5
Andre aktiviteter, der erstatter friluftaktiviteter såsom indendørs sport, gymnastik, fitness, mv.	587	34.3
Ved ikke	233	13.6

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

	Antal	Procent
Samler bær, svampe m.v.	63	3.7
Står på ski og skøjter i Danmark	53	3.1
Vinterbader	27	1.6
Andre friluftaktiviteter	236	13.8

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

	Antal	Procent
Ligeså fysisk aktiv	645	37.7
Mere fysisk aktiv	56	3.3
Mindre fysisk aktiv	965	56.4
Ved ikke	44	2.6
I alt	1710	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 vigtigt	ikke	Ved ikke	Vigtigt	I alt
Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe)	210	484	163	84		38	731	1710
Afslapning (fx være i fred og ro, stresse af, komme til hægterne)	195	545	78	41		25	827	1710
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	238	486	127	30		25	804	1710
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	273	420	197	99		26	696	1710

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

	Hverken eller	Meget vigtigt	Mindre vigtigt	Slet vigtigt	ikke	Ved ikke	Vigtigt	I alt
Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe)	12.3	28.3	9.6	4.9		2.2	42.7	100.0
Afslapning (fx være i fred og ro, stresse af, komme til hægterne)	11.4	31.9	4.6	2.4		1.5	48.3	100.0
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	13.9	28.4	7.4	1.7		1.5	47.0	100.0
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	15.9	24.5	11.5	5.8		1.5	40.7	100.0

## 7. Brug af naturen

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

	Antal	Procent
Alene og uden forening/klub	1183	69.2
Sammen med andre, som jeg selv laver aftaler med (uden forening/klub)	1178	68.9
Alene, med forening/klub	72	4.2
Sammen med andre i forening/klub	268	15.7
Ved ikke	53	3.1

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

	Antal	Procent
Som led i min uddannelse-/skolegang eller andet lærings- eller udviklingsforløb	87	5.1
Som led i et behandlingsforløb eller anbefaling fra læge, fysioterapeut eller andet sundhedspersonale eller behandler	195	11.4
Som led i mit arbejde indenfor social-, sundheds-, daginstitutions- eller uddannelses-/skoleområdet	133	7.8
Andet	352	20.6
Ingen af ovenstående passer på min situation	1059	61.9

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

	Antal	Procent
Ja	855	50.0
Nej	639	37.3
Ved ikke	217	12.7
I alt	1710	100.0

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

	Antal	Procent
Manglende tid pga. arbejde	514	30.0
Vejret	316	18.5
Fritiden bruges på computer, elektroniske spil eller tv	105	6.2
Manglende tid pga. sport/andre hobbyer	108	6.3
Der er ingen at følges med	89	5.2
Der er for langt til naturen	49	2.8
Manglende lyst	59	3.4
Det er for besværligt	50	2.9
Jeg mangler gode ideer til sjove og spændende oplevelser i naturen	106	6.2
Der er for få aktiviteter i naturen	25	1.5
Der er for mange love og regler, der skal overholdes i naturen	20	1.2
Andet	180	10.5

## 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	Ved ikke	I alt
...din helbredstilstand?	12	18	179	64	70	74	131	130	249	483	300	0	1710
...dit psykiske velvære/humør?	15	14	300	33	41	64	98	107	234	448	357	0	1710
...dit sociale liv?	11	11	286	36	52	49	93	136	251	418	366	1	1710
...dit liv generelt?	1	14	331	23	21	30	85	95	200	450	459	0	1710

**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	Ved ikke	I alt
...din helbredstilstand?	0.7	1.0	10.5	3.8	4.1	4.3	7.7	7.6	14.6	28.3	17.5	0.0	100.0
...dit psykiske velvære/humør?	0.9	0.8	17.5	1.9	2.4	3.7	5.7	6.3	13.7	26.2	20.8	0.0	100.0
...dit sociale liv?	0.6	0.6	16.7	2.1	3.0	2.8	5.4	8.0	14.7	24.4	21.4	0.1	100.0
...dit liv generelt?	0.1	0.8	19.3	1.4	1.3	1.8	5.0	5.6	11.7	26.3	26.8	0.0	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?	233	889	54	478	12	44	1710
...dit psykiske velvære og humør?	208	878	34	541	16	33	1710
...dit sociale liv?	777	520	108	171	77	58	1710
...dit liv generelt?	340	902	47	357	14	51	1710

**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?	13.6	52.0	3.2	28.0	0.7	2.6	100.0
...dit psykiske velvære og humør?	12.2	51.3	2.0	31.7	0.9	1.9	100.0
...dit sociale liv?	45.5	30.4	6.3	10.0	4.5	3.4	100.0
...dit liv generelt?	19.9	52.7	2.7	20.9	0.8	3.0	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	331	73	1306	1710
At gå flere etager op ad trapper	364	94	1253	1710

**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	19.4	4.3	76.3	100.0
At gå flere etager op ad trapper	21.3	5.5	73.2	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	140	67	326	232	945	1710
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	126	66	276	224	1017	1710

**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	8.2	3.9	19.0	13.6	55.3	100.0
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	7.4	3.9	16.2	13.1	59.5	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?	1122	118	73	296	86	15	1710
...følt dig rolig og afslappet?	922	133	83	366	186	20	1710
...følt dig aktiv og energisk?	665	85	139	513	263	45	1710
...vågnet frisk og udhvilet?	637	102	187	441	268	75	1710
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	846	169	117	404	157	17	1710

**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 tid	Lidt mindre end halvdel af tiden	På intet tidspunkt	I alt
...følt dig glad og i godt humør?	65.6	6.9	4.3	17.3	5.0	0.9	100.0
...følt dig rolig og afslappet?	53.9	7.8	4.8	21.4	10.9	1.2	100.0
...følt dig aktiv og energisk?	38.9	5.0	8.2	30.0	15.4	2.7	100.0
...vågnet frisk og udhvilet?	37.3	6.0	10.9	25.8	15.7	4.4	100.0
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	49.5	9.9	6.8	23.6	9.2	1.0	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?	12	910	40	749	1710
...dig som en del af en vennegruppe?	47	859	129	676	1710
...dig isoleret fra andre?	531	56	641	481	1710
...at du savner nogen at være sammen med?	514	81	624	492	1710
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	18	766	111	815	1710
...dig udenfor?	678	40	665	328	1710

**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?	0.7	53.2	2.3	43.8	100.0
...dig som en del af en vennegruppe?	2.7	50.2	7.5	39.5	100.0
...dig isoleret fra andre?	31.1	3.3	37.5	28.2	100.0
...at du savner nogen at være sammen med?	30.0	4.8	36.5	28.7	100.0
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	1.0	44.8	6.5	47.6	100.0
...dig udenfor?	39.6	2.4	38.9	19.2	100.0



## 9. BaggrundsvARIABLE

**Tabel 57:** Hvad er din højest gennemførte uddannelse?

	Antal	Procent
Erhvervsuddannelse	412	24.1
Folkeskole/grundskole (inkl. mellemskole og realeksamen)	281	16.4
Kort videregående uddannelse (under 3 år)	240	14.0
Lang videregående uddannelse (over 4 år)	153	8.9
Mellemlang videregående uddannelse (op til 4 år)	417	24.4
Studentereksamen, HF, HH, HTX el. lign.	188	11.0
Ved ikke	19	1.1
I alt	1710	100.0

**Tabel 58:** Hvad er din beskæftigelsessituation?

	Antal	Procent
Andet	55	3.2
Efterløbner/pensionist	529	31.0
Faglært arbejde (fx håndværker)	172	10.1
Funktionæransat eller lignende (læge, bankansat, kontor, lærer, sygeplejerske m.v.)	446	26.1
Ledig	56	3.3
Medarbejdende ægtefælle	8	0.5
Midlertidigt udenfor arbejdsstyrke (orlov, dagpenge i sygdoms-/barselsperiode, revalidering, introduktionsuddannelse, aktivering m.m.).	51	3.0
Selvstændig	87	5.1
Studerende/uddannelsessøgende/går i skole	180	10.6
Ufaglært arbejde	122	7.2
I alt	1707	100.0

**Tabel 59:** Benytter du friluftaktiviteter og naturoplevelser i din jobudførelse? Fx i undervisning, læring, pasning, behandling eller lignende?

	Antal	Procent
Ja	215	21.1
Nej	771	75.9
Ved ikke/vil ikke oplyse	30	2.9
I alt	1015	100.0

**Tabel 60:** Inden for hvilket område arbejder du?

	Antal	Procent
Andet	87	40.7
Beskæftigelse og aktivering	3	1.6
Coaching	2	0.9
Daginstitution/børnepasning (fx vuggestue, børnehave og dagpleje)	32	15.1
Fritidstilbud (sfo, fritidsklub, ungdomsklub mm.)	12	5.7
Kommunale sundhedstilbud	3	1.2
Psykologi og terapi	2	1.2
Sundhedsvæsen (hospital, sundhedscenter, lægeklinik, fysioterapi, kiropraktik eller lignende)	14	6.5
Undervisning (skole, ungdomsuddannelse, efterskole, højskole mm.)	51	23.9
Ungevejledning	4	1.8
Ved ikke	3	1.5
I alt	215	100.0

**Tabel 61:** Er du født i Danmark?

	Antal	Procent
Ja	1626	95.4
Nej	79	4.6
I alt	1705	100.0

**Tabel 62:** Har du hjemmeboende børn under 15 år?

	Antal	Procent
Ja	373	21.8
Nej	1333	78.2
I alt	1705	100.0

**Tabel 63:** Hvad er din årlige personlige indkomst (uden pension og før skat)?

	Antal	Procent
100.000-199.999	290	17.0
200.000-299.999	283	16.6
300.000-399.999	317	18.6
400.000-499.999	175	10.3
500.000-599.999	68	4.0
600.000-699.999	36	2.1
700.000 eller derover	57	3.4
Under 100.000	250	14.7
Ved ikke	81	4.8
Vil ikke oplyse	149	8.7
I alt	1705	100.0

**Tabel 64: Køn**

	Antal	Procent
Kvinder	885	52.1
Mænd	813	47.9
I alt	1697	100.0

**Tabel 65: Alderskategori**

	Antal	Procent
18-29 år	279	16.4
30-39 år	197	11.6
40-49 år	297	17.5
50-59 år	315	18.6
60-69 år	357	21.0
70+ år	253	14.9
I alt	1697	100.0

## 10. Friluftsliv på arbejdet

**Tabel 66:** Hvor hyppigt er du friluftaktiv i dit professionelle arbejdsliv?

	Antal	Procent
1-3 gange om måneden	41	19.3
1-3 gange om ugen	33	15.6
Dagligt eller næsten dagligt	63	29.5
Flere gange hver dag	34	16.0
Næsten aldrig eller aldrig	8	3.7
Sjældnere end 1 gang månedligt	27	12.6
Ved ikke	7	3.4
I alt	214	100.0

**Tabel 67:** Hvorfor bruger du friluftaktiviteter i dit arbejde?

	Antal	Procent
Det er en del af jobbeskrivelsen	85	5.0
Det øger min arbejdsglæde	97	5.7
Det gavner den fysiske helbredstilstand hos dem, jeg arbejder med	84	4.9
Det gavner det psykiske velvære hos dem, jeg arbejder med	91	5.3
Det gavner det sociale liv hos dem, jeg arbejder med	83	4.9
Det skaber god gruppedynamik hos dem, jeg arbejder med	74	4.3
Andet	33	1.9

**Tabel 68:** I hvor høj grad oplever du... (antal)

	Hverken eller	Høj grad	Mindre grad	Nogen grad	Ved ikke	Slet ikke	I alt
...at friluftaktiviteter gavner den målgruppe, du arbejder med?	4	81	1	37	0	0	122
...at dit arbejde motiverer dem du arbejder med til at dyrke yderligere friluftaktiviteter	29	26	3	55	6	4	122

**Tabel 69:** I hvor høj grad oplever du... (procent)

	Hverken eller	Høj grad	Mindre grad	Nogen grad	Ved ikke	Slet ikke	I alt
...at friluftaktiviteter gavner den målgruppe, du arbejder med?	3.1	66.0	0.6	30.1	0.2	0.0	100.0
...at dit arbejde motiverer dem du arbejder med til at dyrke yderligere friluftaktiviteter	24.1	21.5	2.1	44.6	4.6	3.1	100.0

## 11. Kryds med køn

**Tablet 70:** "Oplevede naturen/stedet:Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftaktiviteter: Husk at se bort fra natur i egen have, på din private eller arbejdspladsens grund. " sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
1-3 gange om måneden	230	264	494
1-3 gange om ugen	225	174	398
Dagligt eller næsten dagligt	153	103	256
Flere gange hver dag	48	35	83
Næsten aldrig eller aldrig	92	94	186
Sjældnere end 1 gang månedligt	128	131	259
Ved ikke	9	13	21
I alt	885	813	1697

**Tablet 71:** "Oplevede naturen/stedet:Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftaktiviteter: Husk at se bort fra natur i egen have, på din private eller arbejdspladsens grund. " sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
1-3 gange om måneden	26.0	32.5	29.1
1-3 gange om ugen	25.4	21.4	23.5
Dagligt eller næsten dagligt	17.3	12.7	15.1
Flere gange hver dag	5.4	4.2	4.9
Næsten aldrig eller aldrig	10.4	11.6	11.0
Sjældnere end 1 gang månedligt	14.5	16.1	15.3
Ved ikke	1.0	1.6	1.3
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tablet 72:** "Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret..." sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Ligeså friluftaktiv	161	165	325
Mere friluftaktiv	7	21	28
Mindre friluftaktiv	704	607	1311
Ved ikke	12	20	33
I alt	885	813	1697

**Tablet 73:** "Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret..." sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Ligeså friluftaktiv	18.2	20.2	19.2
Mere friluftaktiv	0.8	2.5	1.6
Mindre friluftaktiv	79.6	74.7	77.3
Ved ikke	1.4	2.5	1.9
I alt	100.0	100.0	100.0

**Table 74:** "Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Hverken eller	107	100	208
Meget vigtigt	250	230	481
Mindre vigtigt	75	88	163
Slet ikke vigtigt	22	61	83
Ved ikke	23	14	37
Vigtigt	406	319	725
I alt	885	813	1697

**Table 75:** "Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Hverken eller	12.1	12.4	12.2
Meget vigtigt	28.3	28.4	28.3
Mindre vigtigt	8.5	10.8	9.6
Slet ikke vigtigt	2.5	7.5	4.9
Ved ikke	2.7	1.7	2.2
Vigtigt	45.9	39.2	42.7
I alt	100.0	100.0	100.0

**Table 76:** "Afslapning (fx være i fred og ro, stresse af, komme til hægterne):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Hverken eller	101	92	194
Meget vigtigt	306	237	544
Mindre vigtigt	33	44	77
Slet ikke vigtigt	17	24	41
Ved ikke	16	8	24
Vigtigt	411	407	818
I alt	885	813	1697

**Table 77:** "Afslapning (fx være i fred og ro, stresse af, komme til hægterne):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Hverken eller	11.5	11.4	11.4
Meget vigtigt	34.6	29.2	32.0
Mindre vigtigt	3.8	5.4	4.5
Slet ikke vigtigt	1.9	3.0	2.4
Ved ikke	1.8	1.0	1.4
Vigtigt	46.4	50.1	48.2
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 78:** "Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Hverken eller	120	116	236
Meget vigtigt	281	201	483
Mindre vigtigt	61	67	127
Slet ikke vigtigt	10	20	30
Ved ikke	10	15	24
Vigtigt	403	394	797
I alt	885	813	1697

**Tabel 79:** "Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Hverken eller	13.6	14.3	13.9
Meget vigtigt	31.8	24.8	28.4
Mindre vigtigt	6.8	8.2	7.5
Slet ikke vigtigt	1.1	2.4	1.8
Ved ikke	1.1	1.8	1.4
Vigtigt	45.5	48.5	47.0
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 80:** "Lettere aktiviteter, så som at flytte borde, støvsuge eller cykle:Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen?" sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Ja, lidt begrænset	184	146	330
Ja, meget begrænset	45	28	72
Nej, slet ikke begrænset	656	639	1295
I alt	885	813	1697

**Tabel 81:** "Lettere aktiviteter, så som at flytte borde, støvsuge eller cykle:Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen?" sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Ja, lidt begrænset	20.8	18.0	19.4
Ja, meget begrænset	5.1	3.4	4.3
Nej, slet ikke begrænset	74.1	78.6	76.3
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 82:** "At gå flere etager op ad trapper:Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen?" sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Ja, lidt begrænset	216	145	361
Ja, meget begrænset	46	47	93
Nej, slet ikke begrænset	623	621	1244
I alt	885	813	1697

**Tabel 83:** "At gå flere etager op ad trapper:Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen?" sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Ja, lidt begrænset	24.4	17.9	21.3
Ja, meget begrænset	5.2	5.8	5.5
Nej, slet ikke begrænset	70.4	76.4	73.3
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 84:** "...følt dig aktiv og energisk?:Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Det meste af tiden	342	318	660
Hele tiden	35	49	84
Lidt af tiden	77	62	139
Lidt mere end halvdelen af tiden	263	247	510
Lidt mindre end halvdelen af tiden	146	114	260
På intet tidspunkt	21	23	44
I alt	885	813	1697

**Tabel 85:** "...følt dig aktiv og energisk?:Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Det meste af tiden	38.6	39.2	38.9
Hele tiden	4.0	6.0	4.9
Lidt af tiden	8.8	7.6	8.2
Lidt mere end halvdelen af tiden	29.7	30.4	30.0
Lidt mindre end halvdelen af tiden	16.5	14.0	15.3
På intet tidspunkt	2.4	2.8	2.6
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 86:** "...dig udenfor?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Aldrig	302	375	677
Altid	18	23	40
Sjældent	379	276	656
Sommetider	186	139	325
I alt	885	813	1697



**Tablet 87:** "...dig udenfor?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Aldrig	34.1	46.1	39.9
Altid	2.0	2.8	2.4
Sjældent	42.9	34.0	38.6
Sommetider	21.0	17.1	19.1
I alt	100.0	100.0	100.0

## 12. Kryds med alderskategori

**Tabel 88:** "Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden? " sammenholdt med alderskategori (antal)

	18-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år	I alt
Ja	182	125	162	169	134	78	849
Nej	65	57	100	105	162	144	634
Ved ikke	31	16	36	41	61	30	215
I alt	279	197	297	315	357	253	1697

**Tabel 89:** "Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden? " sammenholdt med alderskategori (procent over kolonner)

	18-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år	I alt
Ja	65.4	63.2	54.4	53.7	37.5	30.8	50.0
Nej	23.3	28.8	33.6	33.4	45.5	57.2	37.3
Ved ikke	11.3	8.0	12.0	12.9	17.0	12.0	12.6
I alt	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

## 13. Kryds med uddannelse

**Tablet 90:** "Studerede naturen/stedet:Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftaktiviteter: Husk at se bort fra natur i egen have, på din private eller arbejdspladsens grund." sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
1-3 gange om måneden	176	186	362
1-3 gange om ugen	87	89	176
Dagligt eller næsten dagligt	69	64	133
Flere gange hver dag	29	17	46
Næsten aldrig eller aldrig	339	264	603
Sjældnere end 1 gang månedligt	165	176	341
Ved ikke	16	15	31
I alt	881	811	1692

**Tablet 91:** "Studerede naturen/stedet:Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftaktiviteter: Husk at se bort fra natur i egen have, på din private eller arbejdspladsens grund." sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
1-3 gange om måneden	20.0	23.0	21.4
1-3 gange om ugen	9.9	11.0	10.4
Dagligt eller næsten dagligt	7.8	7.8	7.8
Flere gange hver dag	3.3	2.1	2.7
Næsten aldrig eller aldrig	38.4	32.6	35.6
Sjældnere end 1 gang månedligt	18.7	21.7	20.2
Ved ikke	1.8	1.8	1.8
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tablet 92:** "Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken eller	118	91	210
Meget vigtigt	239	241	481
Mindre vigtigt	86	75	161
Slet ikke vigtigt	47	31	77
Ved ikke	20	15	35
Vigtigt	371	357	728
I alt	881	811	1692

**Table 93:** "Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken eller	13.4	11.3	12.4
Meget vigtigt	27.2	29.8	28.4
Mindre vigtigt	9.8	9.3	9.5
Slet ikke vigtigt	5.3	3.8	4.6
Ved ikke	2.3	1.8	2.1
Vigtigt	42.1	44.0	43.0
I alt	100.0	100.0	100.0

**Table 94:** "Afslapning (fx være i fred og ro, stresse af, komme til hægterne):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken eller	111	82	193
Meget vigtigt	258	284	542
Mindre vigtigt	35	39	75
Slet ikke vigtigt	25	13	38
Ved ikke	15	5	21
Vigtigt	436	388	823
I alt	881	811	1692

**Table 95:** "Afslapning (fx være i fred og ro, stresse af, komme til hægterne):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken eller	12.6	10.1	11.4
Meget vigtigt	29.3	35.0	32.0
Mindre vigtigt	4.0	4.8	4.4
Slet ikke vigtigt	2.9	1.6	2.3
Ved ikke	1.7	0.7	1.2
Vigtigt	49.4	47.8	48.7
I alt	100.0	100.0	100.0

**Table 96:** "Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken eller	136	99	235
Meget vigtigt	222	262	485
Mindre vigtigt	76	50	125
Slet ikke vigtigt	16	10	26
Ved ikke	11	10	21
Vigtigt	419	379	799
I alt	881	811	1692

**Tablet 97:** "Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken eller	15.5	12.2	13.9
Meget vigtigt	25.2	32.4	28.6
Mindre vigtigt	8.6	6.2	7.4
Slet ikke vigtigt	1.8	1.3	1.6
Ved ikke	1.3	1.2	1.3
Vigtigt	47.6	46.8	47.2
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tablet 98:** "Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden? " sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ja	406	442	848
Nej	348	280	628
Ved ikke	127	89	216
I alt	881	811	1692

**Tablet 99:** "Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden? " sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ja	46.1	54.5	50.1
Nej	39.5	34.6	37.1
Ved ikke	14.4	10.9	12.8
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tablet 100:** "...dit psykiske velvære og humør?:I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluftaktiviteter forbedrer..." sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken/eller	125	80	206
I høj grad	473	401	875
I lav grad	21	13	34
I meget høj grad	238	300	537
I meget lav grad	7	7	15
Ved ikke	16	9	25
I alt	881	811	1692

**Tabel 101:** "...dit psykiske velvære og humør?:I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluft aktiviteter forbedrer..." sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken/eller	14.2	9.9	12.1
I høj grad	53.7	49.5	51.7
I lav grad	2.4	1.6	2.0
I meget høj grad	27.0	37.0	31.8
I meget lav grad	0.8	0.9	0.9
Ved ikke	1.9	1.1	1.5
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 102:** "Lettere aktiviteter, så som at flytte borde, støvsuge eller cykle:Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen?" sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ja, lidt begrænset	188	133	321
Ja, meget begrænset	44	30	73
Nej, slet ikke begrænset	649	648	1297
I alt	881	811	1692

**Tabel 103:** "Lettere aktiviteter, så som at flytte borde, støvsuge eller cykle:Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen?" sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ja, lidt begrænset	21.4	16.4	19.0
Ja, meget begrænset	5.0	3.7	4.3
Nej, slet ikke begrænset	73.6	79.9	76.7
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 104:** "At gå flere etager op ad trapper:Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen?" sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ja, lidt begrænset	221	140	360
Ja, meget begrænset	44	44	87
Nej, slet ikke begrænset	617	627	1244
I alt	881	811	1692

**Tabel 105:** "At gå flere etager op ad trapper:Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen?" sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ja, lidt begrænset	25.1	17.2	21.3
Ja, meget begrænset	5.0	5.4	5.2
Nej, slet ikke begrænset	70.0	77.4	73.5
I alt	100.0	100.0	100.0