



Særtræk fra

Danskernes Friluftsliv 2017

Kvinder 18-29 år



Friluftsliv
Rådet

Indholdsfortegnelse

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

1. Tid i naturen

Tabel 1: Typisk tid i naturen (antal)

	1-3 gange om måneden	1-3 gange om ugen	Dagligt eller næsten dagligt	Flere gange hver dag	Næsten aldrig eller aldrig	Sjældnere end 1 gang månedligt	Ved ikke	I alt
Vinterhalvåret (23. september - 20. marts)	280	307	139	42	40	103	9	920
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	92	292	344	162	4	19	7	920

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)	30.5	33.4	15.1	4.6	4.3	11.2	0.9	100.0
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	10.0	31.8	37.4	17.6	0.4	2.1	0.8	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	99	84	73	71	497	91	6	920
Gik en tur	189	390	223	55	13	46	4	920
Oplevede naturen/stedet	316	215	75	16	127	158	12	920
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	252	195	156	53	162	95	7	920
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	179	220	20	1	306	190	4	920
Fotograferede	214	103	21	13	373	186	9	920
Så på dyr eller fugle	135	65	27	12	458	213	10	920
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	111	44	3	4	500	252	6	920
Studerede naturen/stedet	161	66	12	8	486	173	15	920
Sad stille og spiste (ude)	307	273	95	29	64	149	4	920
Legede	174	92	23	9	413	188	21	920
Var ude at bade/tog solbad	307	284	57	10	97	160	5	920
Var ude at fiske	26	4	0	2	798	82	7	920
Spillede golf	5	3	0	1	861	44	6	920
Cyklede på mountainbike	29	5	1	3	824	52	7	920
Sejlede (motorbåd)	28	11	3	0	784	83	10	920
Var ude at geocache	20	0	4	1	820	35	40	920
Roede (kajak/havkajak/kano/robbåd)	29	11	0	3	744	123	11	920
Var på jagt	5	4	0	1	885	19	7	920
Sejlede (sejlbåd)	22	8	0	0	753	127	9	920
Var ude at ride	14	15	12	6	813	54	6	920
Overnattede i naturen	88	12	4	1	608	198	9	920
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	4	1	0	1	892	15	7	920
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	3	6	2	1	875	27	7	920

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	10.8	9.1	7.9	7.7	54.0	9.9	0.6	100.0
Gik en tur	20.6	42.4	24.3	5.9	1.4	5.0	0.4	100.0
Oplevede naturen/stedet	34.4	23.4	8.2	1.8	13.8	17.2	1.3	100.0
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	27.4	21.2	17.0	5.8	17.6	10.3	0.7	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	19.5	24.0	2.1	0.1	33.3	20.6	0.4	100.0
Fotograferede	23.3	11.2	2.3	1.4	40.6	20.2	1.0	100.0
Så på dyr eller fugle	14.7	7.1	2.9	1.3	49.7	23.1	1.1	100.0
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	12.1	4.8	0.3	0.4	54.4	27.4	0.6	100.0
Studerede naturen/stedet	17.5	7.2	1.3	0.8	52.8	18.8	1.6	100.0
Sad stille og spiste (ude)	33.3	29.7	10.4	3.1	6.9	16.2	0.4	100.0
Legede	18.9	10.0	2.5	0.9	44.9	20.4	2.3	100.0
Var ude at bade/tog solbad	33.4	30.9	6.2	1.1	10.6	17.4	0.5	100.0
Var ude at fiske	2.8	0.5	0.0	0.2	86.8	8.9	0.8	100.0
Spillede golf	0.6	0.3	0.0	0.1	93.6	4.8	0.6	100.0
Cyklede på mountainbike	3.2	0.5	0.1	0.3	89.5	5.6	0.7	100.0
Sejlede (motorbåd)	3.1	1.2	0.3	0.0	85.3	9.0	1.1	100.0
Var ude at geocache	2.2	0.0	0.4	0.1	89.1	3.8	4.4	100.0
Roede (kajak/havkajak/kano/robbåd)	3.2	1.2	0.0	0.3	80.8	13.4	1.2	100.0
Var på jagt	0.6	0.4	0.0	0.1	96.1	2.1	0.7	100.0
Sejlede (sejlbåd)	2.4	0.9	0.0	0.0	81.9	13.8	1.0	100.0
Var ude at ride	1.5	1.7	1.3	0.6	88.4	5.9	0.6	100.0
Overnattede i naturen	9.6	1.3	0.5	0.1	66.1	21.5	1.0	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0.5	0.1	0.0	0.1	97.0	1.6	0.7	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0.3	0.6	0.2	0.1	95.1	2.9	0.7	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	59	17	66	53	21	0	215
Gik en tur	74	32	55	452	7	21	642
Oplevede natu- ren/stedet	11	9	13	233	11	19	296
Cyklede en tur	30	29	44	287	5	3	398
Løb en tur (herun- der orienterings- løb)	111	28	47	34	13	2	235
Fotograferede	67	8	34	5	13	6	132
Så på dyr eller fug- le	13	5	8	47	9	16	98
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	1	5	7	27	4	5	48
Studerede natu- ren/stedet	13	4	6	53	1	6	84
Sad stille og spise (ude)	20	20	13	312	4	14	383
Legede	20	1	2	84	3	7	118
Var ude at ba- de/tage solbad	30	46	42	201	1	19	338
Var ude at fiske	3	1	0	2	0	0	5
Spillede golf	0	0	0	1	3	0	4
Cyklede på moun- tainbike	4	0	0	1	0	3	8
Sejlede (motor- båd)	0	0	5	1	1	4	12
Var ude at geoca- chede	1	0	0	0	3	1	5
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	3	0	2	0	9	0	13
Gik på jagt	0	0	1	0	3	0	4
Sejlede (sejlbåd)	3	0	0	4	0	0	7
Var ude at ride	0	5	3	21	3	0	32
Overnattede i na- turen	3	0	0	10	0	3	16
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)	0	1	0	0	0	1	2
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	3	0	1	0	4	0	8

Tabel 6: Tid friluftsaiviteten 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	27.2	7.7	30.9	24.6	9.6	0.0	100.0
Gik en tur	11.6	5.0	8.6	70.4	1.1	3.3	100.0
Oplevede natu- ren/stedet	3.7	3.1	4.5	78.9	3.6	6.3	100.0
Cyklede en tur	7.6	7.2	11.0	72.1	1.3	0.8	100.0
Løb en tur (herun- der orienterings- løb)	47.3	12.0	19.9	14.5	5.5	0.9	100.0
Fotograferede	50.7	5.8	25.7	3.7	9.7	4.3	100.0
Så på dyr eller fug- le	13.5	5.5	8.2	47.6	9.0	16.1	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	2.1	10.7	13.8	54.9	7.4	11.2	100.0
Studerede natu- ren/stedet	16.0	5.2	7.4	63.2	1.2	7.0	100.0
Sad stille og spise (ude)	5.3	5.3	3.4	81.4	1.1	3.6	100.0
Legede	16.9	0.9	2.0	71.7	2.8	5.9	100.0
Var ude at ba- de/tage solbad	8.8	13.6	12.4	59.4	0.2	5.5	100.0
Var ude at fiske	52.4	18.5	0.0	29.0	0.0	0.0	100.0
Spillede golf	0.0	0.0	0.0	27.9	72.1	0.0	100.0
Cyklede på moun- tainbike	47.8	0.0	0.0	12.6	0.0	39.6	100.0
Sejlede (motor- båd)	0.0	0.0	46.0	8.1	8.5	37.4	100.0
Var ude at geoca- chede	22.1	0.0	0.0	0.0	55.8	22.1	100.0
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	19.5	0.0	14.2	0.0	66.3	0.0	100.0
Gik på jagt	0.0	0.0	27.9	0.0	72.1	0.0	100.0
Sejlede (sejlbåd)	46.9	0.0	0.0	53.1	0.0	0.0	100.0
Var ude at ride	0.0	17.2	8.1	66.6	8.1	0.0	100.0
Overnattede i na- turen	16.1	0.0	0.0	64.5	0.0	19.5	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, parag- lider)	0.0	49.5	0.0	0.0	0.0	50.5	100.0
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	34.2	0.0	10.3	0.0	55.4	0.0	100.0

2. Tidspunkt for friluftaktivitet

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

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke	I alt
Luftede hund	185	185	162	6	215
Gik en tur	470	539	446	22	642
Oplevede natu- ren/stedet	114	234	209	18	296
Cyklede en tur	341	255	220	12	398
Løb en tur	210	166	108	9	235
Fotograferede	58	80	95	15	132
Så på dyr eller fug- le	40	67	68	14	98
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	16	24	31	5	48
Studerede natu- ren/stedet	38	57	61	4	84
Sad stille og spi- ste (ude)	225	336	297	14	383
Legede	65	90	85	8	118
Var ude at ba- de/tog solbad	118	259	297	15	338
Var ude at fiske	1	5	2		5
Spillede golf			4		4
Cyklede på moun- tainbike	1	2	6	2	8
Sejlede (motor- båd)	4	6	6	4	12
Var ude at geoca- che	2	2	1	3	5
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	4	5	6	6	13
Gik på jagt		1	3		4
Sejlede (sejlbåd)	3	2	7		7
Var ude at ride	27	28	25		32
Overnattede i na- turen	3	9	7	3	16
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)		1	1		2
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	2	3	6		8

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

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke
Luftede hund	85.8	86.0	75.3	2.6
Gik en tur	73.3	84.0	69.5	3.4
Oplevede natu- ren/stedet	38.5	79.3	70.6	6.1
Cyklede en tur	85.6	64.1	55.3	3.0
Løb en tur	89.4	70.5	45.8	3.7
Fotograferede	44.0	60.3	72.2	11.6
Så på dyr eller fug- le	40.5	68.3	69.0	14.3
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	32.1	49.5	64.9	11.2
Studerede natu- ren/stedet	45.3	67.6	73.0	4.3
Sad stille og spi- ste (ude)	58.8	87.7	77.5	3.8
Legede	55.3	76.4	72.3	7.1
Var ude at ba- de/tog solbad	34.9	76.5	87.9	4.4
Var ude at fiske	18.5	100.0	29.0	
Spillede golf			100.0	
Cyklede på moun- tainbike	12.6	24.7	80.2	19.8
Sejlede (motor- båd)	30.5	54.1	54.1	37.4
Var ude at geoca- che	43.2	43.2	22.1	56.8
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	29.0	35.6	47.4	45.0
Gik på jagt		27.9	72.1	
Sejlede (sejlbåd)	46.9	27.4	100.0	
Var ude at ride	85.3	86.9	79.6	
Overnattede i na- turen	17.6	53.2	41.9	19.5
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)		49.5	50.5	
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	20.9	44.6	79.1	

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	5	2.3
Familietradition	73	34.2
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	2	0.8
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	88	40.7
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	3	1.3
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	0.7
Jeg har udelukkende været friluftssaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	3	1.3
Jeg blev aktiv gennem en friluftssforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	0.6
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	150	69.9
Ingen af de ovennævnte	5	2.2
Andet	21	9.7
Ved ikke	2	0.9
I alt	215	

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	93	14.5
Familietradition	323	50.3
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	12	1.9
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	360	56.2
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	24	3.7
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	29	4.6
Jeg har udelukkende været friluftssaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	12	1.9
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	16	2.5
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	8	1.2
Jeg blev aktiv gennem en friluftssforening	16	2.5
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	53	8.3
Ingen af de ovennævnte	45	6.9
Andet	83	12.9
Ved ikke	33	5.1
I alt	642	

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	46	15.5
Familietradition	177	59.9
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	18	6.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	179	60.5
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	32	10.8
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	9	3.2
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	10	3.3
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	8	2.6
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	15	5.2
Jeg blev aktiv gennem anden forening	3	0.9
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	16	5.4
Ingen af de ovennævnte	6	1.9
Andet	27	9.3
Ved ikke	21	7.0
I alt	296	

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	42	10.6
Familietradition	165	41.4
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	4	1.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	180	45.2
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	5	1.3
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	22	5.7
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	32	8.1
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	54	13.5
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	7	1.8
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	1	0.3
Jeg blev aktiv gennem anden forening	3	0.7
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	8	2.1
Ingen af de ovennævnte	49	12.3
Andet	75	18.8
Ved ikke	13	3.2
I alt	398	

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	71	30.2
Familietradition	56	23.7
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	28	12.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	113	48.1
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	12	5.3
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	35	14.9
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	8	3.5
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	4	1.6
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	35	14.7
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	7	3.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	9	3.9
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	2	0.7
Ingen af de ovennævnte	23	9.6
Andet	41	17.5
Ved ikke	5	2.2
I alt	235	

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	17	12.6
Familietradition	26	19.3
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	27	20.8
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	57	43.5
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	8	6.2
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	1.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	3	2.2
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	1	1.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	12	9.4
Andet	33	25.2
Ved ikke	12	8.8
I alt	132	

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

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	8	8.5
Familietradition	45	46.5
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	5	5.3
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	53	54.4
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	1.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	7	7.2
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	1.4
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	2	1.6
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	1	1.4
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	4	4.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	1.4
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	1	1.4
Ingen af de ovennævnte	6	6.1
Andet	4	3.7
Ved ikke	12	12.4
I alt	98	

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

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	8	17.0
Familietradition	36	74.7
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	3	5.3
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	23	47.5
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	1	2.1
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	2	3.2
Andet	5	10.0
Ved ikke	6	13.2
I alt	48	

Tabel 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	7	8.9
Familietradition	44	52.8
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	4	5.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	61	72.7
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	9	10.8
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	1.9
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	4	4.3
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	3	3.7
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	1.2
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	2	1.9
Ingen af de ovennævnte	4	4.9
Andet	8	9.8
Ved ikke	4	4.7
I alt	84	

Tabel 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	41	10.8
Familietradition	278	72.6
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	6	1.6
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	196	51.2
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	0.3
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	23	6.1
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	6	1.6
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	11	2.8
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	7	1.8
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	4	0.9
Jeg blev aktiv gennem anden forening	5	1.3
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	5	1.4
Ingen af de ovennævnte	16	4.2
Andet	41	10.8
Ved ikke	21	5.4
I alt	383	

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	10	8.4
Familietradition	51	43.4
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	5	4.6
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	52	44.6
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	16	13.3
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	6	4.8
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	5	4.6
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	8	6.7
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	5	4.4
Jeg blev aktiv gennem anden forening	4	3.3
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	11	9.1
Ingen af de ovennævnte	11	9.3
Andet	19	16.6
Ved ikke	10	8.1
I alt	118	

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	65	19.3
Familietradition	139	41.1
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	27	7.9
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	174	51.3
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	6	1.8
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	14	4.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	4	1.2
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	1	0.2
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	4	1.3
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	3	0.8
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	2	0.5
Ingen af de ovennævnte	51	15.2
Andet	39	11.5
Ved ikke	31	9.3
I alt	338	

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

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	1	18.5
Familietradition	2	29.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	2	29.0
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	3	52.4
Andet	0	0.0
Ved ikke	0	0.0
I alt	5	

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

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	0	0.0
Familietradition	3	72.1
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	3	72.1
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	4	100.0
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	0	0.0
Ved ikke	0	0.0
I alt	4	

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	6	80.2
Familietradition	1	12.6
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	0	0.0
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	12.0
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	2	19.8
Andet	0	0.0
Ved ikke	0	0.0
I alt	8	

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	3	24.1
Familietradition	4	30.1
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	5	46.0
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	3	24.1
Andet	4	30.5
Ved ikke	2	13.3
I alt	12	

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	1	22.1
Familietradition	0	0.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	3	55.8
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	0	0.0
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	0	0.0
Ved ikke	1	22.1
I alt	5	

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	4	29.0
Familietradition	2	11.8
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	5	35.6
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	3	21.9
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	6	47.4
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	3	25.5
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	2	14.2
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	7.7
Ved ikke	3	19.5
I alt	13	

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

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	0	0.0
Familietradition	0	0.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	3	72.1
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	0	0.0
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	27.9
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	0	0.0
Ved ikke	0	0.0
I alt	4	

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	4	58.3
Familietradition	5	71.7
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	5	72.6
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	1	14.3
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	14.3
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	1	14.0
Ved ikke	0	0.0
I alt	7	

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	9	29.1
Familietradition	19	58.8
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	3	10.5
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	18	56.2
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	6.3
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	3	9.8
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	2	6.6
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	9	29.2
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	3	8.3
Ved ikke	0	0.0
I alt	32	

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	11	69.2
Familietradition	5	33.7
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	3	16.1
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	10	62.9
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	4	27.3
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	21.1
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	0	0.0
Ved ikke	2	9.7
I alt	16	

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	1	50.5
Familietradition	0	0.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	0	0.0
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	49.5
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	0	0.0
Ved ikke	0	0.0
I alt	2	

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	2	31.2
Familietradition	2	23.6
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	6	76.4
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	4	55.2
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	13.3
Ved ikke	0	0.0
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	I alt
Luftede hund	1	33	190	224
Gik en tur	6	120	520	646
Oplevede naturen/stedet	1	29	308	337
Cyklede en tur	27	314	84	425
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	176	85	10	270
Fotograferede	0	3	166	169
Så på dyr eller fugle	0	4	133	137
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	3	3	80	86
Studerede naturen/stedet	0	5	119	124
Sad stille og spise (ude)	0	3	425	428
Legede	1	80	68	149
Var ude at bade/tage solbad	0	17	367	384
Var ude at fiske	0	0	10	10
Spillede golf	0	2	4	6
Cyklede på mountainbike	1	7	3	11
Sejlede (motorbåd)	0	3	18	21
Var ude at geocachede	0	0	16	16
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	2	12	13	28
Gik på jagt	3	2	0	4
Sejlede (sejlbåd)	0	5	10	15
Var ude at ride	4	19	15	38
Overnattede i naturen	0	0	39	39
Flyvning (faldskærm, hanglider, paraglider)	0	0	1	1
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0	8	4	12

Tablet 34: Når du dyrker følgende friluftsaaktiviteter, 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	I alt
Luftede hund	0.4	14.9	84.6	100.0
Gik en tur	1.0	18.5	80.5	100.0
Oplevede natu- ren/stedet	0.3	8.5	91.2	100.0
Cyklede en tur	6.3	74.0	19.7	100.0
Løb en tur (herun- der orienterings- løb)	65.0	31.4	3.6	100.0
Fotograferede	0.0	1.5	98.5	100.0
Så på dyr eller fug- le	0.0	2.6	97.4	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	3.0	3.7	93.3	100.0
Studerede natu- ren/stedet	0.0	4.0	96.0	100.0
Sad stille og spise (ude)	0.0	0.7	99.3	100.0
Legede	0.8	53.3	45.9	100.0
Var ude at ba- de/tage solbad	0.0	4.4	95.6	100.0
Var ude at fiske	0.0	0.0	100.0	100.0
Spillede golf	0.0	29.0	71.0	100.0
Cyklede på moun- tainbike	8.8	62.1	29.1	100.0
Sejlede (motor- båd)	0.0	13.6	86.4	100.0
Var ude at geoca- chede	0.0	0.0	100.0	100.0
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	6.9	44.9	48.2	100.0
Gik på jagt	58.9	41.1	0.0	100.0
Sejlede (sejlbåd)	0.0	31.1	68.9	100.0
Var ude at ride	11.0	49.5	39.5	100.0
Overnattede i na- turen	0.0	0.0	100.0	100.0
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)	0.0	0.0	100.0	100.0
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	0.0	65.2	34.8	100.0

5. Friluftaktiviteter og sæson

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

	Antal	Procent
Ligeså friluftaktiv	92	10.4
Mere friluftaktiv	13	1.5
Mindre friluftaktiv	760	86.6
Ved ikke	13	1.5
I alt	878	100.0

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

	Antal	Procent
Samme friluftaktiviteter	373	40.6
Andre friluftaktiviteter	182	19.8
Andre aktiviteter, der erstatter friluftaktiviteter såsom indendørs sport, gymnastik, fitness, mv.	398	43.2
Ved ikke	102	11.1

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

	Antal	Procent
Samler bær, svampe m.v.	28	3.0
Står på ski og skøjter i Danmark	62	6.7
Vinterbader	20	2.1
Andre friluftaktiviteter	128	13.9

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

	Antal	Procent
Ligeså fysisk aktiv	300	34.2
Mere fysisk aktiv	46	5.3
Mindre fysisk aktiv	508	57.8
Ved ikke	23	2.7
I alt	878	100.0

6. Motivation for aktivitet

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

	Hverken eller	Meget vigtigt	Mindre vigtigt	Slet ikke vigtigt	Ved ikke	Vigtigt	I alt
Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe)	139	222	66	30	18	395	869
Afslapning (fx være i fred og ro, stresse af, komme til hægterne)	70	379	15	6	14	384	869
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	123	211	98	22	16	399	869
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	132	303	64	16	11	344	869

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

	Hverken eller	Meget vigtigt	Mindre vigtigt	Slet ikke vigtigt	Ved ikke	Vigtigt	I alt
Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe)	16.0	25.5	7.6	3.4	2.0	45.4	100.0
Afslapning (fx være i fred og ro, stresse af, komme til hægterne)	8.1	43.6	1.7	0.7	1.6	44.2	100.0
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	14.1	24.3	11.3	2.5	1.9	45.9	100.0
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	15.2	34.9	7.4	1.8	1.2	39.5	100.0

7. Brug af naturen

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

	Antal	Procent
Alene og uden forening/klub	613	66.7
Sammen med andre, som jeg selv laver aftaler med (uden forening/klub)	771	83.8
Alene, med forening/klub	18	1.9
Sammen med andre i forening/klub	71	7.7
Ved ikke	26	2.8

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

	Antal	Procent
Som led i min uddannelse-/skolegang eller andet lærings- eller udviklingsforløb	139	15.1
Som led i et behandlingsforløb eller anbefaling fra læge, fysioterapeut eller andet sundhedspersonale eller behandler	66	7.1
Som led i mit arbejde indenfor social-, sundheds-, daginstitutions- eller uddannelses-/skoleområdet	95	10.3
Andet	93	10.1
Ingen af ovenstående passer på min situation	561	61.0

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

	Antal	Procent
Ja	600	69.5
Nej	155	17.9
Ved ikke	109	12.6
I alt	863	100.0

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

	Antal	Procent
Manglende tid pga. arbejde	440	47.8
Vejret	301	32.7
Fritiden bruges på computer, elektroniske spil eller tv	139	15.1
Manglende tid pga. sport/andre hobbyer	79	8.5
Der er ingen at følges med	65	7.1
Der er for langt til naturen	107	11.6
Manglende lyst	70	7.6
Det er for besværligt	40	4.3
Jeg mangler gode ideer til sjove og spændende oplevelser i naturen	145	15.8
Der er for få aktiviteter i naturen	42	4.5
Der er for mange love og regler, der skal overholdes i naturen	27	2.9
Andet	65	7.1

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?	3	1	114	14	32	30	54	80	143	225	166	2	862
...dit psykiske velvære/humør?	8	9	81	13	49	53	67	95	132	213	140	2	862
...dit sociale liv?	4	4	118	24	30	36	53	90	150	203	147	2	862
...dit liv generelt?	3	4	121	3	16	16	49	79	155	213	201	2	862

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?	0.3	0.1	13.2	1.6	3.7	3.4	6.2	9.2	16.6	26.1	19.2	0.3	100.0
...dit psykiske velvære/humør?	1.0	1.1	9.4	1.5	5.7	6.2	7.8	11.0	15.3	24.7	16.2	0.3	100.0
...dit sociale liv?	0.5	0.5	13.7	2.8	3.5	4.2	6.1	10.5	17.4	23.5	17.0	0.3	100.0
...dit liv generelt?	0.3	0.4	14.0	0.4	1.9	1.8	5.7	9.1	18.0	24.8	23.3	0.3	100.0

Tabel 47: I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluftaktiviteter 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?	162	405	26	241	10	19	862
...dit psykiske velvære og humør?	99	416	18	309	2	17	862
...dit sociale liv?	454	188	88	87	29	16	862
...dit liv generelt?	214	412	30	174	8	24	862

Tabel 48: I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluftaktiviteter 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?	18.8	47.0	3.0	28.0	1.1	2.2	100.0
...dit psykiske velvære og humør?	11.5	48.3	2.1	35.9	0.2	2.0	100.0
...dit sociale liv?	52.6	21.9	10.2	10.1	3.4	1.9	100.0
...dit liv generelt?	24.8	47.8	3.4	20.2	0.9	2.8	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	68	5	785	858
At gå flere etager op ad trapper	97	14	746	858

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	8.0	0.6	91.5	100.0
At gå flere etager op ad trapper	11.3	1.7	87.0	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	73	23	94	104	561	855
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	29	13	100	77	636	854

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	8.5	2.7	11.0	12.2	65.6	100.0
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	3.4	1.5	11.7	9.0	74.4	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 end del af tiden	Mere halv af	Lidt mindre end halvdel af tiden	På intet tidspunkt	I alt
...følt dig glad og i godt humør?	485	29	49	217	64	4	849	
...følt dig rolig og afslappet?	279	24	99	261	166	20	849	
...følt dig aktiv og energisk?	203	14	130	269	212	21	849	
...vågnet frisk og udhvilet?	171	22	173	226	187	70	849	
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	310	76	88	223	136	15	849	

Table 54: 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?	57.1	3.4	5.8	25.6	7.6	0.5	100.0
...følt dig rolig og afslappet?	32.9	2.8	11.6	30.7	19.6	2.4	100.0
...følt dig aktiv og energisk?	23.9	1.7	15.3	31.6	25.0	2.5	100.0
...vågnet frisk og udhvilet?	20.2	2.6	20.4	26.6	22.0	8.3	100.0
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	36.6	9.0	10.4	26.3	16.0	1.8	100.0

Table 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?	4	391	42	408	845
...dig som en del af en vennegruppe?	18	458	72	297	845
...dig isoleret fra andre?	131	23	376	315	845
...at du savner nogen at være sammen med?	152	46	302	345	845
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	14	391	67	373	845
...dig udenfor?	210	29	397	209	845

Table 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?	0.5	46.3	5.0	48.2	100.0
...dig som en del af en vennegruppe?	2.1	54.2	8.5	35.2	100.0
...dig isoleret fra andre?	15.5	2.7	44.5	37.3	100.0
...at du savner nogen at være sammen med?	18.0	5.4	35.7	40.9	100.0
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	1.7	46.3	7.9	44.1	100.0
...dig udenfor?	24.8	3.4	47.0	24.8	100.0

9. BaggrundsvARIABLE

Tabel 57: Region

	Antal	Procent
Region Hovedstaden	302	36.1
Region Midtjylland	219	26.2
Region Nordjylland	74	8.8
Region Sjælland	82	9.9
Region Syddanmark	159	19.0
I alt	835	100.0

Tabel 58: Hvad er din højest gennemførte uddannelse?

	Antal	Procent
Erhvervsuddannelse	53	6.3
Folkeskole/grundskole (inkl. mellemskole og realeksamen)	108	12.8
Kort videregående uddannelse (under 3 år)	42	4.9
Lang videregående uddannelse (over 4 år)	90	10.7
Mellemlang videregående uddannelse (op til 4 år)	139	16.4
Studentereksamen, HF, HH, HTX el. lign.	409	48.4
Ved ikke	4	0.4
I alt	844	100.0

Tabel 59: Hvad er din beskæftigelsessituation?

	Antal	Procent
Andet	22	2.6
Efterløbner/pensionist	3	0.3
Faglært arbejde (fx håndværker)	31	3.7
Funktionæransat eller lignende (læge, bankansat, kontor, lærer, sygeplejerske m.v.)	117	13.8
Ledig	37	4.4
Midlertidigt udenfor arbejdsstyrke (orlov, dagpenge i sygdoms-/barselsperiode, revalidering, introduktionsuddannelse, aktivering m.m.)	39	4.6
Selvstændig	8	0.9
Studerende/uddannelsessøgende/går i skole	479	56.8
Ufaglært arbejde	107	12.7
Ved ikke	1	0.1
I alt	843	100.0

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

	Antal	Procent
Ja	147	19.9
Nej	553	74.6
Ved ikke/vil ikke oplyse	41	5.5
I alt	741	100.0

Tabel 61: Inden for hvilket område arbejder du?

	Antal	Procent
Andet	50	33.9
Beskæftigelse og aktivering	4	2.7
Daginstitution/børnepasning (fx vuggestue, børnehave og dagpleje)	33	22.7
Fritidstilbud (sfo, fritidsklub, ungdomsklub mm.)	11	7.6
Kommunale sundhedstilbud	2	1.1
Naturvejleder	2	1.1
Psykologi og terapi	1	0.5
Sundhedsvæsen (hospital, sundhedscenter, lægeklinik, fysioterapi, kiropraktik eller lignende)	15	10.4
Undervisning (skole, ungdomsuddannelse, efterskole, højskole mm.)	30	20.1
I alt	147	100.0

Tabel 62: Er du født i Danmark?

	Antal	Procent
Ja	795	94.3
Nej	47	5.6
Ved ikke	1	0.1
I alt	843	100.0

Tabel 63: Har du hjemmeboende børn under 15 år?

	Antal	Procent
Ja	87	10.3
Nej	755	89.5
Ved ikke	1	0.1
I alt	843	100.0

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

	Antal	Procent
100.000-199.999	162	19.2
200.000-299.999	67	7.9
300.000-399.999	78	9.2
400.000-499.999	24	2.8
500.000-599.999	4	0.5
700.000 eller derover	3	0.3
Under 100.000	355	42.2
Ved ikke	93	11.0
Vil ikke oplyse	58	6.9
I alt	843	100.0

10. Friluftsliv på arbejdet

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

	Antal	Procent
1-3 gange om måneden	29	19.6
1-3 gange om ugen	33	22.6
Dagligt eller næsten dagligt	37	25.4
Flere gange hver dag	14	9.3
Næsten aldrig eller aldrig	6	4.1
Sjældnere end 1 gang månedligt	13	8.6
Ved ikke	15	10.4
I alt	147	100.0

Tabel 66: Hvorfor bruger du friluftaktiviteter i dit arbejde?

	Antal	Procent
Det er en del af jobbeskrivelsen	68	7.3
Det øger min arbejdsglæde	59	6.5
Det gavner den fysiske helbredstilstand hos dem, jeg arbejder med	53	5.7
Det gavner det psykiske velvære hos dem, jeg arbejder med	55	6.0
Det gavner det sociale liv hos dem, jeg arbejder med	54	5.8
Det skaber god gruppedynamik hos dem, jeg arbejder med	39	4.2
Andet	29	3.2