



Særtræk fra

Danskernes Friluftsliv 2017

Kvinder 70+ 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)	101	157	219	62	17	60	1	617
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	52	115	250	181	7	12	0	617

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)	16.4	25.4	35.5	10.0	2.8	9.7	0.1	100.0
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	8.5	18.7	40.4	29.3	1.1	2.0	0.0	100.0

Tablet 3: Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftsskiviteter: 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	19	17	28	49	462	37	6	617
Gik en tur	83	147	270	60	23	28	7	617
Oplevede naturen/stedet	166	141	145	36	64	61	4	617
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	92	124	79	16	276	31	1	617
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	13	14	6	0	565	15	5	617
Fotograferede	113	53	17	7	283	137	7	617
Så på dyr eller fugle	122	72	132	50	138	91	12	617
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	116	49	29	4	247	168	3	617
Studerede naturen/stedet	140	91	63	26	178	107	12	617
Sad stille og spiste (ude)	173	101	73	24	93	146	6	617
Legede	62	16	16	2	418	80	24	617
Var ude at bade/tog solbad	115	116	67	12	188	115	4	617
Var ude at fiske	10	1	0	1	579	21	4	617
Spillede golf	10	36	1	0	564	1	6	617
Cyklede på mountainbike	11	4	6	0	590	3	4	617
Sejlede (motorbåd)	8	3	0	0	571	23	12	617
Var ude at geocache	2	0	1	0	560	9	45	617
Roede (kajak/havkajak/kano/robbåd)	4	2	0	0	597	8	5	617
Var på jagt	3	2	2	0	606	3	0	617
Sejlede (sejlbåd)	7	5	1	1	570	29	4	617
Var ude at ride	2	6	0	0	596	3	9	617
Overnattede i naturen	9	2	2	2	582	15	5	617
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0	0	0	0	608	0	9	617
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	1	1	3	0	606	0	7	617

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	3.0	2.8	4.5	7.9	74.9	6.0	0.9	100.0
Gik en tur	13.4	23.7	43.7	9.8	3.7	4.6	1.1	100.0
Oplevede naturen/stedet	26.9	22.8	23.5	5.9	10.3	9.8	0.7	100.0
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	14.9	20.0	12.7	2.5	44.7	5.0	0.2	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	2.0	2.3	0.9	0.0	91.6	2.4	0.8	100.0
Fotograferede	18.3	8.6	2.7	1.1	45.9	22.2	1.1	100.0
Så på dyr eller fugle	19.7	11.6	21.5	8.1	22.4	14.7	2.0	100.0
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	18.9	8.0	4.7	0.7	40.1	27.3	0.5	100.0
Studerede naturen/stedet	22.7	14.8	10.2	4.3	28.9	17.3	1.9	100.0
Sad stille og spiste (ude)	28.1	16.4	11.8	4.0	15.1	23.7	0.9	100.0
Legede	10.1	2.5	2.5	0.3	67.7	13.0	3.9	100.0
Var ude at bade/tog solbad	18.7	18.8	10.9	1.9	30.4	18.6	0.6	100.0
Var ude at fiske	1.7	0.2	0.0	0.2	93.8	3.5	0.6	100.0
Spillede golf	1.5	5.8	0.2	0.0	91.3	0.2	0.9	100.0
Cyklede på mountainbike	1.8	0.7	0.9	0.0	95.5	0.4	0.6	100.0
Sejlede (motorbåd)	1.3	0.5	0.1	0.0	92.5	3.7	1.9	100.0
Var ude at geocache	0.3	0.0	0.2	0.0	90.7	1.5	7.3	100.0
Roede (kajak/havkajak/kano/roboat)	0.7	0.4	0.1	0.0	96.7	1.3	0.8	100.0
Var på jagt	0.6	0.3	0.3	0.0	98.3	0.6	0.0	100.0
Sejlede (sejlbåd)	1.2	0.8	0.2	0.2	92.3	4.6	0.6	100.0
Var ude at ride	0.4	1.0	0.0	0.0	96.5	0.6	1.5	100.0
Overnattede i naturen	1.5	0.3	0.3	0.3	94.3	2.4	0.8	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0.0	0.0	0.0	0.0	98.6	0.0	1.4	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0.2	0.2	0.4	0.0	98.1	0.0	1.1	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	10	44	10	26	1	0	93
Gik en tur	5	113	27	301	10	13	470
Oplevede naturen/stedet	3	46	15	234	0	18	317
Cyklede en tur	2	36	7	169	0	0	214
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	0	8	2	6	0	3	19
Fotograferede	3	35	2	29	3	2	74
Så på dyr eller fugle	2	39	10	180	3	17	250
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	1	13	3	60	4	0	82
Studerede naturen/stedet	0	30	5	131	0	11	177
Sad stille og spise (ude)	2	34	2	149	3	4	194
Legede	1	3	6	16	0	6	31
Var ude at bade/tage solbad	1	17	3	156	2	12	190
Var ude at fiske	0	0	0	0	0	3	3
Spillede golf	6	25	4	0	0	0	35
Cyklede på mountainbike	0	0	0	2	0	8	10
Sejlede (motorbåd)	0	1	0	0	0	2	4
Var ude at geocachede	0	0	0	0	0	0	0
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	0	2	0	0	0	0	3
Gik på jagt	0	1	0	0	0	2	3
Sejlede (sejlbåd)	0	6	0	0	1	0	7
Var ude at ride	0	1	1	2	0	3	7
Overnattede i naturen	0	0	0	6	0	0	6
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0	0	0	0	0	0	0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0	0	0	0	0	3	3

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

	1-5 år	11 år eller mere	6-10 år	Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	Under 1 år	Ved ikke	I alt
Luftede hund	11.3	48.0	10.8	28.4	1.5	0.0	100.0
Gik en tur	1.1	24.0	5.8	64.2	2.2	2.7	100.0
Oplevede naturen/stedet	1.0	14.5	4.8	73.9	0.0	5.8	100.0
Cyklede en tur	0.7	16.9	3.5	78.9	0.0	0.0	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	0.0	42.4	10.7	33.5	0.0	13.4	100.0
Fotograferede	3.4	46.8	3.2	39.6	4.2	2.9	100.0
Så på dyr eller fugle	0.7	15.6	4.0	71.9	1.1	6.7	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	1.4	16.0	3.7	73.2	5.3	0.5	100.0
Studerede naturen/stedet	0.0	16.8	2.7	74.1	0.0	6.4	100.0
Sad stille og spise (ude)	1.0	17.6	0.8	76.9	1.8	1.9	100.0
Legede	2.4	8.8	18.5	51.0	0.0	19.3	100.0
Var ude at bade/tage solbad	0.7	8.9	1.3	81.8	1.1	6.2	100.0
Var ude at fiske	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	100.0
Spillede golf	17.9	72.1	10.1	0.0	0.0	0.0	100.0
Cyklede på mountainbike	0.0	0.0	0.0	17.5	3.8	78.6	100.0
Sejlede (motorbåd)	10.8	32.1	0.0	0.0	0.0	57.1	100.0
Var ude at geocachede	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	100.0
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	0.0	72.5	13.7	13.7	0.0	0.0	100.0
Gik på jagt	0.0	27.2	0.0	0.0	0.0	72.8	100.0
Sejlede (sejlbåd)	0.0	88.5	0.0	0.0	11.5	0.0	100.0
Var ude at ride	0.0	10.8	17.3	26.0	0.0	45.9	100.0
Overnattede i naturen	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)							
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	100.0

2. Tidspunkt for friluftaktivitet

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

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke	I alt
Luftede hund	78	66	62	5	93
Gik en tur	422	310	250	15	470
Oplevede natu- ren/stedet	271	226	205	12	317
Cyklede en tur	200	137	94	2	214
Løb en tur	17	6	3	1	19
Fotograferede	52	51	50	4	74
Så på dyr eller fug- le	219	171	154	14	250
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	68	60	53	4	82
Studerede natu- ren/stedet	150	140	123	12	177
Sad stille og spi- ste (ude)	162	145	119	8	194
Legede	14	18	11	8	31
Var ude at ba- de/tog solbad	145	127	119	17	190
Var ude at fiske				3	3
Spillede golf	34	18	16		35
Cyklede på moun- tainbike	5	5	3	5	10
Sejlede (motor- båd)		1	2	2	4
Var ude at geoca- che	0				0
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	3				3
Gik på jagt	1	1	1	2	3
Sejlede (sejlbåd)	6	6	7		7
Var ude at ride	4	2	1	3	7
Overnattede i na- turen	2	2	4	2	6
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)					0
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing				3	3

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

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke
Luftede hund	84.5	71.0	66.9	5.2
Gik en tur	89.9	66.0	53.3	3.3
Oplevede natu- ren/stedet	85.6	71.3	64.8	3.7
Cyklede en tur	93.5	63.8	44.1	0.8
Løb en tur	90.6	32.9	18.3	4.0
Fotograferede	69.3	68.8	66.9	5.1
Så på dyr eller fug- le	87.6	68.3	61.4	5.6
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	82.9	73.2	64.1	5.1
Studerede natu- ren/stedet	84.9	79.4	69.6	7.0
Sad stille og spi- ste (ude)	83.8	75.0	61.5	3.9
Legede	45.9	57.0	35.3	26.1
Var ude at ba- de/tog solbad	76.4	66.9	62.7	9.1
Var ude at fiske				100.0
Spillede golf	96.1	51.6	45.3	
Cyklede på moun- tainbike	51.6	47.7	30.2	48.4
Sejlede (motor- båd)		32.1	42.9	57.1
Var ude at geoca- che	100.0			
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	100.0			
Gik på jagt	27.2	27.2	27.2	72.8
Sejlede (sejlbåd)	94.1	94.1	100.0	
Var ude at ride	54.1	25.3	10.8	45.9
Overnattede i na- turen	36.6	36.6	68.3	31.7
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)				
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing				100.0

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	8	8.1
Familietradition	20	21.4
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	31	33.2
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	4	4.5
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftssaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	0.8
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	2	2.2
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftssforening	3	3.8
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	40	43.3
Ingen af de ovennævnte	5	4.9
Andet	6	6.0
Ved ikke	1	0.8
I alt	93	

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	36	7.7
Familietradition	163	34.7
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	9	1.9
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	298	63.4
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	37	7.8
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	6	1.3
Jeg har udelukkende været friluftssaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	3	0.6
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	11	2.4
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	34	7.3
Jeg blev aktiv gennem en friluftssforening	45	9.7
Jeg blev aktiv gennem anden forening	18	3.8
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	21	4.5
Ingen af de ovennævnte	21	4.5
Andet	15	3.2
Ved ikke	15	3.2
I alt	470	

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	13	4.1
Familietradition	133	42.1
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	4	1.4
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	197	62.2
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	10	3.2
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	11	3.6
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	3	0.8
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	5	1.6
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	29	9.1
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	37	11.8
Jeg blev aktiv gennem anden forening	7	2.3
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	14	4.6
Ingen af de ovennævnte	11	3.5
Andet	12	3.8
Ved ikke	9	3.0
I alt	317	

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	12	5.8
Familietradition	90	42.1
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	2	0.9
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	124	57.8
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	10	4.5
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	4	1.8
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	7	3.1
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	10	4.8
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	12	5.6
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	4	1.9
Jeg blev aktiv gennem anden forening	2	0.9
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	12	5.6
Andet	6	2.9
Ved ikke	3	1.3
I alt	214	

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	6	32.9
Familietradition	3	13.4
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	9	48.5
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	2	9.3
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	1	5.8
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	4	22.1
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	2.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	2.0
Andet	1	3.1
Ved ikke	1	4.0
I alt	19	

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	0	0.0
Familietradition	35	46.6
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	27	35.9
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	1.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	3	4.6
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	4	5.9
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	1	1.9
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	7	9.9
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	6	8.5
Andet	9	12.3
Ved ikke	6	8.3
I alt	74	

Tablet 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	15	5.9
Familietradition	108	43.2
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	5	2.1
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	144	57.7
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	2	0.7
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	11	4.2
Jeg har udelukkende været friluftsliv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	3	1.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	6	2.5
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	7	2.6
Jeg blev aktiv gennem en friluftslivforening	30	11.9
Jeg blev aktiv gennem anden forening	4	1.6
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	14	5.6
Ingen af de ovennævnte	10	3.9
Andet	12	4.9
Ved ikke	12	4.7
I alt	250	

Tablet 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	11	13.0
Familietradition	47	57.2
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	2	1.8
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	48	58.2
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	4	5.1
Jeg har udelukkende været friluftsliv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	1	0.9
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	1	0.9
Jeg blev aktiv gennem en friluftslivforening	11	13.2
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	7	8.3
Andet	7	8.1
Ved ikke	2	2.6
I alt	82	

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	13	7.4
Familietradition	81	45.9
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	6	3.3
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	113	64.0
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	3	1.6
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	9	5.3
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	0.4
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	4	2.2
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	12	6.8
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	24	13.7
Jeg blev aktiv gennem anden forening	4	2.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	6	3.7
Ingen af de ovennævnte	7	4.1
Andet	8	4.8
Ved ikke	7	4.1
I alt	177	

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	12	6.4
Familietradition	110	57.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	0.4
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	104	53.6
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	0.4
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	4	1.9
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	1.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	6	2.9
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	12	6.1
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	12	6.2
Jeg blev aktiv gennem anden forening	6	3.2
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	2	1.0
Ingen af de ovennævnte	11	5.6
Andet	9	4.6
Ved ikke	6	3.2
I alt	194	

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	0	0.0
Familietradition	12	39.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	12	37.5
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	2	6.5
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	7.1
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	4.8
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	1	3.6
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	9	27.4
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	2	7.1
Jeg blev aktiv gennem anden forening	2	5.6
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	3	8.7
Ingen af de ovennævnte	1	2.4
Andet	0	1.2
Ved ikke	3	9.6
I alt	31	

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

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	5	2.4
Familietradition	100	52.6
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	2	0.8
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	117	61.6
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	7	3.4
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	3	1.5
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	4	2.2
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	4	1.8
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	9	4.8
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	15	7.9
Jeg blev aktiv gennem anden forening	4	2.2
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	6	3.3
Andet	6	2.9
Ved ikke	10	5.4
I alt	190	

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

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	0	0.0
Familietradition	0	0.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	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	3	100.0
I alt	3	

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	30	86.0
Familietradition	0	0.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	4	11.8
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	20	57.1
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	2	5.8
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	5.8
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	1.1
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	2	4.3
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	35	

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	0	3.8
Familietradition	5	47.7
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	0	0.0
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	0	0.0
Ved ikke	5	48.4
I alt	10	

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	0	0.0
Familietradition	0	10.8
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	1	21.3
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	10.8
Ved ikke	2	57.1
I alt	4	

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

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

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

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	2	72.5
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	2	86.3
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	2	86.3
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	0	0.0
Ved ikke	0	0.0
I alt	3	

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

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	0	0.0
Familietradition	1	27.2
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	0	0.0
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	0	0.0
Ved ikke	2	72.8
I alt	3	

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	61.5
Familietradition	3	52.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	4	67.3
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	11.5
Andet	4	61.5
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	2	28.1
Familietradition	4	57.4
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	3	40.3
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	11.5
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	1	11.5
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	11.5
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	1	11.5
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	0	3.1
Ved ikke	0	0.0
I alt	7	

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

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	0	0.0
Familietradition	6	100.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	2	36.6
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	2	36.6
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	2	36.6
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	2	36.6
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	2	36.6
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	6	

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

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

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

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	2	23	72	0	98
Gik en tur	22	136	309	0	467
Oplevede natu- ren/stedet	16	71	228	2	318
Cyklede en tur	3	116	94	0	214
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	5	11	3	0	19
Fotograferede	0	3	84	0	87
Så på dyr eller fugle	7	25	224	1	256
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	2	6	92	3	102
Studerede natu- ren/stedet	3	31	148	0	182
Sad stille og spise (ude)	5	15	189	2	211
Legede	2	16	15	0	33
Var ude at bade/tage solbad	7	17	171	4	200
Var ude at fiske	0	0	5	0	5
Spillede golf	0	10	25	0	35
Cyklede på mountainbike	3	4	1	3	10
Sejlede (motorbåd)	0	0	4	0	4
Var ude at geocachede	0	0	0	0	0
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	0	3	0	0	3
Gik på jagt	0	1	0	2	3
Sejlede (sejlbåd)	0	0	9	0	9
Var ude at ride	0	5	2	3	10
Overnattede i naturen	2	3	4	0	9
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0	0	0	0	0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0	0	3	0	3

Table 34: Når du dyrker følgende friluft aktiviteter, 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	2.1	23.8	74.1	0.0	100.0
Gik en tur	4.7	29.1	66.2	0.0	100.0
Oplevede naturen/stedet	5.2	22.3	71.9	0.6	100.0
Cyklede en tur	1.5	54.4	44.0	0.0	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	24.7	58.2	17.1	0.0	100.0
Fotograferede	0.0	3.5	96.5	0.0	100.0
Så på dyr eller fugle	2.5	9.6	87.3	0.5	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	1.5	5.9	89.7	2.9	100.0
Studerede naturen/stedet	1.9	17.0	81.0	0.0	100.0
Sad stille og spise (ude)	2.5	7.0	89.5	1.0	100.0
Legede	5.3	49.1	45.6	0.0	100.0
Var ude at bade/tage solbad	3.3	8.7	85.9	2.2	100.0
Var ude at fiske	0.0	0.0	100.0	0.0	100.0
Spillede golf	0.0	28.3	71.7	0.0	100.0
Cyklede på mountainbike	25.1	38.9	5.9	30.2	100.0
Sejlede (motorbåd)	0.0	0.0	100.0	0.0	100.0
Var ude at geocachede	0.0	0.0	100.0	0.0	100.0
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	0.0	100.0	0.0	0.0	100.0
Gik på jagt	0.0	27.2	0.0	72.8	100.0
Sejlede (sejlbåd)	0.0	0.0	100.0	0.0	100.0
Var ude at ride	0.0	49.2	20.5	30.3	100.0
Overnattede i naturen	19.6	38.1	42.3	0.0	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)					
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0.0	0.0	100.0	0.0	100.0

5. Friluftaktiviteter og sæson

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

	Antal	Procent
Ligeså friluftaktiv	127	21.1
Mere friluftaktiv	5	0.8
Mindre friluftaktiv	451	75.0
Ved ikke	18	3.0
I alt	601	100.0

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

	Antal	Procent
Samme friluftaktiviteter	282	45.6
Andre friluftaktiviteter	82	13.3
Andre aktiviteter, der erstatter friluftaktiviteter såsom indendørs sport, gymnastik, fitness, mv.	224	36.2
Ved ikke	104	16.9

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

	Antal	Procent
Samler bær, svampe m.v.	18	3.0
Står på ski og skøjter i Danmark	8	1.2
Vinterbader	3	0.4
Andre friluftaktiviteter	56	9.1

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

	Antal	Procent
Ligeså fysisk aktiv	196	32.7
Mere fysisk aktiv	20	3.3
Mindre fysisk aktiv	363	60.5
Ved ikke	21	3.5
I alt	600	100.0

6. Motivation for aktivitet

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

	Hverken eller	Meget vigtigt	Mindre vigtigt	Slet ikke vigtigt	Ved ikke	Vigtigt	I alt
Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe)	62	161	38	41	33	263	597
Afslapning (fx være i fred og ro, stresse af, komme til hægterne)	97	138	32	22	24	284	597
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	66	182	20	16	12	302	597
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	105	129	51	32	10	270	597

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

	Hverken eller	Meget vigtigt	Mindre vigtigt	Slet ikke vigtigt	Ved ikke	Vigtigt	I alt
Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe)	10.3	26.9	6.4	6.9	5.6	44.0	100.0
Afslapning (fx være i fred og ro, stresse af, komme til hægterne)	16.3	23.1	5.4	3.7	4.1	47.5	100.0
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	11.0	30.5	3.3	2.7	2.0	50.6	100.0
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	17.6	21.7	8.5	5.4	1.7	45.2	100.0

7. Brug af naturen

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

	Antal	Procent
Alene og uden forening/klub	370	60.0
Sammen med andre, som jeg selv laver aftaler med (uden forening/klub)	368	59.6
Alene, med forening/klub	19	3.0
Sammen med andre i forening/klub	113	18.3
Ved ikke	25	4.0

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

	Antal	Procent
Som led i min uddannelse-/skolegang eller andet lærings- eller udviklingsforløb	3	0.4
Som led i et behandlingsforløb eller anbefaling fra læge, fysioterapeut eller andet sundhedspersonale eller behandler	75	12.1
Som led i mit arbejde indenfor social-, sundheds-, daginstitutions- eller uddannelses-/skoleområdet	6	0.9
Andet	130	21.1
Ingen af ovenstående passer på min situation	398	64.5

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

	Antal	Procent
Ja	241	40.6
Nej	296	49.8
Ved ikke	57	9.7
I alt	595	100.0

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

	Antal	Procent
Manglende tid pga. arbejde	14	2.3
Vejret	100	16.2
Fritiden bruges på computer, elektroniske spil eller tv	12	1.9
Manglende tid pga. sport/andre hobbyer	23	3.8
Der er ingen at følges med	40	6.5
Der er for langt til naturen	14	2.3
Manglende lyst	20	3.2
Det er for besværligt	24	4.0
Jeg mangler gode ideer til sjove og spændende oplevelser i naturen	26	4.2
Der er for få aktiviteter i naturen	2	0.3
Der er for mange love og regler, der skal overholdes i naturen	1	0.2
Andet	95	15.4

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?	20	7	79	21	24	8	59	33	66	176	99	1	593
...dit psykiske velvære/humør?	12	6	150	5	18	16	28	29	50	156	123	1	593
...dit sociale liv?	9	13	156	3	10	8	37	37	45	146	130	1	593
...dit liv generelt?	6	9	162	9	6	5	30	32	48	144	141	1	593

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?	3.3	1.2	13.3	3.6	4.0	1.4	9.9	5.5	11.1	29.7	16.8	0.2	100.0
...dit psykiske velvære/humør?	2.1	1.0	25.3	0.9	3.0	2.7	4.7	4.8	8.4	26.2	20.7	0.2	100.0
...dit sociale liv?	1.4	2.2	26.2	0.4	1.7	1.3	6.2	6.2	7.6	24.7	21.9	0.2	100.0
...dit liv generelt?	0.9	1.5	27.3	1.6	0.9	0.8	5.1	5.5	8.0	24.3	23.8	0.2	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?	83	333	26	136	2	13	593
...dit psykiske velvære og humør?	90	335	16	141	1	11	593
...dit sociale liv?	241	241	16	62	10	23	593
...dit liv generelt?	115	343	12	105	2	16	593

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?	13.9	56.2	4.4	22.9	0.4	2.2	100.0
...dit psykiske velvære og humør?	15.1	56.4	2.6	23.7	0.2	1.9	100.0
...dit sociale liv?	40.6	40.6	2.8	10.5	1.6	3.9	100.0
...dit liv generelt?	19.4	57.7	2.0	17.7	0.4	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	187	67	339	593
At gå flere etager op ad trapper	222	85	286	593

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	31.5	11.3	57.2	100.0
At gå flere etager op ad trapper	37.4	14.4	48.2	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	67	39	155	136	196	593
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	50	37	143	125	237	593

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	11.3	6.6	26.1	22.9	33.1	100.0
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	8.5	6.3	24.2	21.1	40.0	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?	373	53	30	105	29	1	592
...følt dig rolig og afslappet?	382	48	28	95	39	0	592
...følt dig aktiv og energisk?	232	33	54	188	77	8	592
...vågnet frisk og udhvilet?	261	47	46	143	73	23	592
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	325	77	27	108	51	4	592

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 mere end halvdelen af tiden	Lidt mindre end halvdelen af tiden	På intet tidspunkt	I alt
...følt dig glad og i godt humør?	63.0	9.0	5.1	17.8	5.0	0.1	100.0
...følt dig rolig og afslappet?	64.5	8.2	4.7	16.0	6.5	0.0	100.0
...følt dig aktiv og energisk?	39.1	5.6	9.1	31.8	12.9	1.4	100.0
...vågnet frisk og udhvilet?	44.0	7.9	7.7	24.2	12.3	3.8	100.0
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	54.8	13.1	4.6	18.3	8.6	0.6	100.0

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

	Aldrig	Altid	Sjældent	Sommetider	Ved ikke	I alt
...at du er på 'bølgelængde' med dem du er sammen med?	3	374	9	200	0	586
...dig som en del af en vennegruppe?	9	349	24	203	1	586
...dig isoleret fra andre?	206	17	227	136	0	586
...at du savner nogen at være sammen med?	188	22	216	159	0	585
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	9	317	32	226	0	585
...dig udenfor?	248	11	212	113	0	585

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

	Aldrig	Altid	Sjældent	Sommetider	Ved ikke	I alt
...at du er på 'bølgelængde' med dem du er sammen med?	0.6	63.7	1.5	34.2	0.0	100.0
...dig som en del af en vennegruppe?	1.6	59.5	4.1	34.6	0.2	100.0
...dig isoleret fra andre?	35.1	3.0	38.7	23.2	0.0	100.0
...at du savner nogen at være sammen med?	32.1	3.8	36.9	27.2	0.0	100.0
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	1.5	54.2	5.5	38.7	0.0	100.0
...dig udenfor?	42.4	1.9	36.3	19.4	0.0	100.0

9. BaggrundsvARIABLE

Tabel 57: Region

	Antal	Procent
Region Hovedstaden	186	32.0
Region Midtjylland	96	16.5
Region Nordjylland	62	10.7
Region Sjælland	93	15.9
Region Syddanmark	144	24.8
I alt	582	100.0

Tabel 58: Hvad er din højest gennemførte uddannelse?

	Antal	Procent
Erhvervsuddannelse	110	18.8
Folkeskole/grundskole (inkl. mellemskole og realeksamen)	146	24.9
Kort videregående uddannelse (under 3 år)	103	17.6
Lang videregående uddannelse (over 4 år)	49	8.4
Mellemlang videregående uddannelse (op til 4 år)	160	27.4
Studentereksamen, HF, HH, HTX el. lign.	13	2.1
Ved ikke	5	0.8
I alt	585	100.0

Tabel 59: Hvad er din beskæftigelsessituation?

	Antal	Procent
Andet	13	2.2
Efterløbner/pensionist	549	93.8
Faglært arbejde (fx håndværker)	0	0.1
Funktionæransat eller lignende (læge, bankansat, kontor, lærer, sygeplejerske m.v.)	7	1.2
Medarbejdende ægtefælle	5	0.8
Selvstændig	11	2.0
I alt	585	100.0

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

	Antal	Procent
Ja	2	9.1
Nej	21	87.9
Ved ikke/vil ikke oplyse	1	3.0
I alt	23	100.0

Tabel 61: Inden for hvilket område arbejder du?

	Antal	Procent
Andet	2	100.0
I alt	2	100.0

Tabel 62: Er du født i Danmark?

	Antal	Procent
Ja	557	95.2
Nej	28	4.8
I alt	585	100.0

Tabel 63: Har du hjemmeboende børn under 15 år?

	Antal	Procent
Nej	585	100.0
I alt	585	100.0

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

	Antal	Procent
100.000-199.999	161	27.5
200.000-299.999	102	17.4
300.000-399.999	43	7.4
400.000-499.999	19	3.3
500.000-599.999	8	1.4
600.000-699.999	2	0.4
700.000 eller derover	6	1.0
Under 100.000	80	13.7
Ved ikke	39	6.7
Vil ikke oplyse	125	21.3
I alt	585	100.0

10. Friluftsliv på arbejdet

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

	Antal	Procent
1-3 gange om ugen	2	82.1
Dagligt eller næsten dagligt	0	17.9
I alt	2	100.0

Tabel 66: Hvorfor bruger du friluftaktiviteter i dit arbejde?

	Antal	Procent
Det er en del af jobbeskrivelsen	0	0.1
Det øger min arbejdsglæde	2	0.3
Det gavner den fysiske helbredstilstand hos dem, jeg arbejder med		
Det gavner det psykiske velvære hos dem, jeg arbejder med		
Det gavner det sociale liv hos dem, jeg arbejder med		
Det skaber god gruppedynamik hos dem, jeg arbejder med		
Andet		