



Særtræk fra

# Danskernes Friluftsliv 2017

Mænd 30-39 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	I alt
Vinterhalvåret (23. september - 20. marts)	250	169	67	34	21	81	623
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	100	253	170	71	9	20	623

**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	I alt
Vinterhalvåret (23. september - 20. marts)	40.2	27.2	10.7	5.5	3.4	13.0	100.0
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	16.0	40.6	27.4	11.5	1.4	3.2	100.0

**Tablet 3:** Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftsskivitetet: 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	25	27	32	33	467	34	5	623
Gik en tur	230	178	91	20	28	76	0	623
Oplevede naturen/stedet	212	99	38	6	113	153	2	623
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	145	98	65	11	183	117	4	623
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	118	116	14	0	290	85	0	623
Fotograferede	74	21	10	1	385	127	4	623
Så på dyr eller fugle	115	33	22	4	299	145	4	623
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	75	14	2	0	397	130	5	623
Studerede naturen/stedet	105	52	13	4	317	126	6	623
Sad stille og spiste (ude)	208	97	23	5	122	165	3	623
Legede	163	107	30	1	209	106	7	623
Var ude at bade/tog solbad	195	55	14	0	170	183	5	623
Var ude at fiske	54	11	3	1	466	88	0	623
Spillede golf	18	8	1	2	556	33	4	623
Cyklede på mountainbike	36	41	15	0	480	44	7	623
Sejlede (motorbåd)	24	5	5	3	534	48	4	623
Var ude at geocache	13	7	3	5	550	23	22	623
Roede (kajak/havkajak/kano/robbåd)	22	1	1	3	513	76	7	623
Var på jagt	19	11	2	2	570	14	4	623
Sejlede (sejlbåd)	20	8	6	0	529	55	5	623
Var ude at ride	16	3	3	1	590	6	3	623
Overnattede i naturen	48	7	2	3	436	121	6	623
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	4	1	0	0	605	7	5	623
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	6	2	1	0	598	13	3	623

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

	1-3 gan- ge om måneden	1-3 gan- ge om ugen	Dagligt eller næsten dagligt	Flere gange hver dag	Næsten aldrig eller aldrig	Sjældnere end 1 gang må- nedligt	Ved ikke	I alt
Luftede hund	4.0	4.3	5.1	5.3	75.0	5.5	0.8	100.0
Gik en tur	36.9	28.5	14.6	3.2	4.5	12.2	0.0	100.0
Oplevede natu- ren/stedet	34.1	16.0	6.1	1.0	18.1	24.5	0.3	100.0
Cyklede en tur (ik- ke mountainbike)	23.3	15.7	10.4	1.7	29.4	18.8	0.6	100.0
Løb en tur (herun- der orienterings- løb)	18.9	18.6	2.2	0.0	46.6	13.7	0.0	100.0
Fotograferede	11.9	3.4	1.7	0.2	61.8	20.4	0.7	100.0
Så på dyr eller fug- le	18.5	5.4	3.5	0.7	48.0	23.3	0.7	100.0
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	12.0	2.2	0.4	0.0	63.7	20.9	0.8	100.0
Studerede natu- ren/stedet	16.8	8.4	2.1	0.6	50.9	20.2	1.0	100.0
Sad stille og spi- ste (ude)	33.4	15.6	3.7	0.8	19.5	26.5	0.5	100.0
Legede	26.1	17.2	4.9	0.2	33.5	17.1	1.1	100.0
Var ude at ba- de/tog solbad	31.2	8.8	2.3	0.0	27.4	29.4	0.8	100.0
Var ude at fiske	8.7	1.7	0.4	0.2	74.8	14.1	0.0	100.0
Spillede golf	2.9	1.3	0.2	0.3	89.3	5.3	0.6	100.0
Cyklede på moun- tainbike	5.8	6.6	2.3	0.0	77.0	7.1	1.1	100.0
Sejlede (motor- båd)	3.9	0.8	0.8	0.4	85.7	7.7	0.6	100.0
Var ude at geoca- che	2.1	1.1	0.5	0.7	88.4	3.7	3.5	100.0
Roede (ka- jak/havkajak/kano/robåd)	3.5	0.2	0.2	0.5	82.3	12.1	1.1	100.0
Var på jagt	3.0	1.8	0.4	0.3	91.6	2.3	0.6	100.0
Sejlede (sejlbåd)	3.2	1.2	1.0	0.0	84.9	8.8	0.8	100.0
Var ude at ride	2.6	0.5	0.4	0.2	94.8	1.0	0.5	100.0
Overnattede i na- turen	7.7	1.1	0.3	0.5	70.1	19.4	1.0	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, parag- lider)	0.7	0.2	0.0	0.0	97.2	1.1	0.8	100.0
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	1.0	0.3	0.2	0.0	96.0	2.1	0.5	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	28	12	26	17	4	3	91
Gik en tur	36	19	30	181	4	10	280
Oplevede natu- ren/stedet	13	12	14	98	0	1	138
Cyklede en tur	31	14	26	98	2	0	171
Løb en tur (herun- der orienterings- løb)	31	40	21	24	6	3	126
Fotograferede	6	5	16	2	0	0	29
Så på dyr eller fug- le	11	4	7	26	1	6	55
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	6	0	0	5	1	1	14
Studerede natu- ren/stedet	5	4	11	40	0	3	64
Sad stille og spise (ude)	14	15	8	72	5	7	121
Legede	38	1	13	68	3	9	131
Var ude at ba- de/tage solbad	2	10	0	48	0	6	65
Var ude at fiske	1	0	3	8	2	0	15
Spillede golf	6	0	2	0	2	0	10
Cyklede på moun- tainbike	22	5	12	4	6	3	53
Sejlede (motor- båd)	4	0	3	5	0	0	12
Var ude at geoca- chede	3	0	5	0	3	2	13
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	1	0	0	1	3	0	5
Gik på jagt	0	6	2	2	3	1	14
Sejlede (sejlbåd)	2	4	0	5	1	0	13
Var ude at ride	0	3	0	0	0	3	6
Overnattede i na- turen	4	2	0	3	0	1	10
Flyvning (faldskærm, hangglider, parag- lider)	0	0	0	0	0	0	0
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	1	0	1	0	0	0	2

**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	30.9	13.5	28.1	19.1	4.7	3.7	100.0
Gik en tur	12.7	6.8	10.9	64.5	1.5	3.5	100.0
Oplevede natu- ren/stedet	9.6	8.6	10.1	70.9	0.0	0.9	100.0
Cyklede en tur	18.3	7.9	15.4	57.3	1.1	0.0	100.0
Løb en tur (herun- der orienterings- løb)	24.9	32.0	16.8	18.9	5.0	2.3	100.0
Fotograferede	20.1	17.0	56.0	6.9	0.0	0.0	100.0
Så på dyr eller fug- le	19.4	7.8	13.4	46.8	1.8	10.7	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	44.0	0.0	0.0	38.4	8.8	8.8	100.0
Studerede natu- ren/stedet	8.5	6.5	17.5	63.1	0.0	4.4	100.0
Sad stille og spise (ude)	11.6	12.8	6.6	59.3	4.2	5.6	100.0
Legede	28.5	0.7	10.0	51.7	2.0	7.1	100.0
Var ude at ba- de/tage solbad	2.7	14.6	0.0	73.7	0.0	9.0	100.0
Var ude at fiske	7.6	0.0	18.3	57.9	16.2	0.0	100.0
Spillede golf	57.2	0.0	21.6	0.0	21.1	0.0	100.0
Cyklede på moun- tainbike	42.6	8.8	22.7	8.5	11.8	5.6	100.0
Sejlede (motor- båd)	32.6	0.0	25.7	41.7	0.0	0.0	100.0
Var ude at geoca- chede	25.1	0.0	39.7	0.0	22.7	12.5	100.0
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	24.0	0.0	0.0	19.1	56.9	0.0	100.0
Gik på jagt	0.0	44.0	12.1	12.1	22.7	9.1	100.0
Sejlede (sejlbåd)	17.0	31.8	0.0	42.3	8.9	0.0	100.0
Var ude at ride	0.0	46.4	0.0	0.0	0.0	53.6	100.0
Overnattede i na- turen	42.5	17.8	0.0	29.4	0.0	10.4	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, parag- lider)							
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	47.0	0.0	53.0	0.0	0.0	0.0	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	77	77	53	5	91
Gik en tur	186	249	162	6	280
Oplevede natu- ren/stedet	81	129	107		138
Cyklede en tur	144	124	82	1	171
Løb en tur	107	99	57	2	126
Fotograferede	14	22	25		29
Så på dyr eller fug- le	33	42	31	5	55
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	8	11	9		14
Studerede natu- ren/stedet	43	52	39	5	64
Sad stille og spi- ste (ude)	78	103	77	8	121
Legede	71	117	86	8	131
Var ude at ba- de/tog solbad	24	56	52	4	65
Var ude at fiske	6	15	8		15
Spillede golf	8	9	3	1	10
Cyklede på moun- tainbike	36	46	31	3	53
Sejlede (motor- båd)		6	8		12
Var ude at geoca- che	5	5	6	2	13
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	1	2	3		5
Gik på jagt	6	9	2	3	14
Sejlede (sejlbåd)	5	8	6		13
Var ude at ride	2	3	2	3	6
Overnattede i na- turen	1	5	8	1	10
Flyvning (faldskærm, hangglider, parag- lider)					0
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing		2			2



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

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke
Luffede hund	84.5	84.6	58.3	5.6
Gik en tur	66.3	88.8	58.0	2.1
Oplevede natu- ren/stedet	58.8	93.0	77.7	
Cyklede en tur	84.2	72.7	48.2	0.7
Løb en tur	84.9	78.3	45.1	1.6
Fotograferede	47.1	75.8	86.9	
Så på dyr eller fug- le	59.7	76.4	56.1	10.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	56.2	79.1	63.6	
Studerede natu- ren/stedet	66.9	81.8	60.9	7.9
Sad stille og spi- ste (ude)	64.0	85.0	63.1	6.9
Legede	54.1	88.7	65.2	6.2
Var ude at ba- de/tog solbad	37.4	86.2	79.4	5.8
Var ude at fiske	39.4	100.0	57.2	
Spillede golf	78.4	91.2	29.1	8.8
Cyklede på moun- tainbike	67.8	86.9	58.9	5.6
Sejlede (motor- båd)		51.0	67.4	
Var ude at geoca- che	35.2	39.9	44.7	12.5
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	24.0	43.1	56.9	
Gik på jagt	47.0	63.3	15.5	24.6
Sejlede (sejlbåd)	43.2	67.3	49.3	
Var ude at ride	28.4	46.4	28.4	53.6
Overnattede i na- turen	11.5	47.2	78.1	10.4
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	2	2.2
Familietradition	18	20.1
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	24	26.6
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	1.1
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	1.1
Jeg har udelukkende været friluftssaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	1	1.1
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftssforening	1	1.4
Jeg blev aktiv gennem anden forening	3	3.7
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	53	58.4
Ingen af de ovennævnte	6	6.2
Andet	12	12.7
Ved ikke	3	3.7
I alt	91	

**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	23	8.1
Familietradition	95	34.1
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	3	1.2
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	144	51.5
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	19	6.7
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	13	4.6
Jeg har udelukkende været friluftssaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	0.8
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	12	4.4
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	2	0.8
Jeg blev aktiv gennem en friluftssforening	18	6.4
Jeg blev aktiv gennem anden forening	6	2.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	15	5.2
Ingen af de ovennævnte	21	7.7
Andet	29	10.4
Ved ikke	24	8.7
I alt	280	

**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	21	15.5
Familietradition	64	46.1
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	7	5.2
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	82	59.3
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	2	1.6
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	9	6.6
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	0.4
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	11	8.3
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	5	3.4
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	19	13.5
Jeg blev aktiv gennem anden forening	6	4.2
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	6	4.1
Ingen af de ovennævnte	7	4.9
Andet	6	4.6
Ved ikke	11	7.8
I alt	138	

**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	18	10.6
Familietradition	45	26.5
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	7	3.8
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	85	49.9
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	11	6.3
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	6	3.8
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	22	13.1
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	9	5.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	2	1.1
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	0.7
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	6	3.2
Ingen af de ovennævnte	24	14.1
Andet	10	6.1
Ved ikke	7	4.4
I alt	171	

**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	28	21.8
Familietradition	12	9.3
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	6	4.7
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	49	38.5
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	5	4.4
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	15	12.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	13	10.4
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	29	22.6
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	5	4.2
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	7	5.8
Andet	20	16.0
Ved ikke	6	5.0
I alt	126	

**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	4	13.3
Familietradition	8	28.8
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	3.1
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	19	65.2
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	5	16.8
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	1	3.5
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	12.0
Andet	6	21.3
Ved ikke	0	0.0
I alt	29	

**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	8	15.2
Familietradition	17	31.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	4	6.6
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	29	52.4
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	3	5.5
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	1.0
Jeg har udelukkende været friluftsliv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	5	9.9
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftslivforening	9	16.2
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	2.3
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	1	2.3
Ingen af de ovennævnte	8	14.9
Andet	4	6.7
Ved ikke	5	10.0
I alt	55	

**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	3	20.6
Familietradition	7	46.2
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	2	12.6
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	7	49.8
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	3.8
Jeg har udelukkende været friluftsliv 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 friluftslivforening	3	20.6
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	3	20.9
Andet	2	17.0
Ved ikke	1	7.0
I alt	14	

**Table 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	5	8.2
Familietradition	21	33.6
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	0.8
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	40	62.1
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	3	4.7
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	6	9.3
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	3	4.7
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	6	9.5
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	1	2.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	3	5.2
Jeg blev aktiv gennem anden forening	2	3.1
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	1	2.0
Ingen af de ovennævnte	2	3.9
Andet	2	3.6
Ved ikke	3	5.4
I alt	64	

**Table 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	8	6.5
Familietradition	56	46.3
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	0.8
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	46	38.1
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	3	2.1
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	3	2.1
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	6	5.2
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	5	3.9
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	1.1
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	8	6.6
Andet	14	11.6
Ved ikke	10	8.4
I alt	121	

**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	7.9
Familietradition	48	36.7
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	0.7
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	48	36.2
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	13	10.2
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	1.7
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	9	7.2
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	5	3.9
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	7	5.7
Jeg blev aktiv gennem anden forening	2	1.3
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	4	3.2
Ingen af de ovennævnte	8	5.8
Andet	34	26.0
Ved ikke	15	11.1
I alt	131	

**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	2	2.5
Familietradition	25	38.9
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	1.5
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	34	51.9
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	3	4.2
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	6	9.1
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	3	3.9
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	4	6.7
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	6	9.9
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	1.5
Andet	12	18.4
Ved ikke	7	10.5
I alt	65	

**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	2	11.4
Familietradition	6	44.2
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	7.6
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	3	19.4
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	15.5
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	6.8
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	2	15.5
Ved ikke	0	0.0
I alt	15	

**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	7	70.9
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	3	25.3
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	3	29.1
Ved ikke	0	0.0
I alt	10	



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

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	36	68.2
Familietradition	1	1.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	10	18.6
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	30	56.9
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	2.6
Jeg har udelukkende været frilftsaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	8	15.7
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	3	6.2
Jeg blev aktiv gennem en frilftsforening	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	4	7.9
Andet	2	3.7
Ved ikke	3	5.6
I alt	53	

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

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	2	14.3
Familietradition	6	51.4
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	3	25.7
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	8.6
Jeg har udelukkende været frilftsaktiv 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 frilftsforening	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	12	

**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	5	34.8
Familietradition	0	0.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	3	22.7
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	7.5
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	3	22.4
Ved ikke	2	12.5
I alt	13	

**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	1	24.0
Familietradition	0	0.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	19.1
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	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	3	56.9
Ved ikke	0	0.0
I alt	5	

**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	3	21.2
Familietradition	5	36.7
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	5	37.6
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	7.3
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	12.1
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	24.6
I alt	14	

**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	3	21.5
Familietradition	5	38.7
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	3	25.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	0	0.0
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	8.0
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	1	4.9
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	3	21.5
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	3	23.8
Ved ikke	0	0.0
I alt	13	

**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	0	0.0
Familietradition	2	28.4
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	18.0
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	53.6
I alt	6	

**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	1	13.0
Familietradition	3	29.4
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	10.4
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	6	60.3
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	3	34.2
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	0	0.0
Andet	0	0.0
Ved ikke	0	0.0
I alt	10	

**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	
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	1	53.0
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	1	47.0
I alt	2	

## 4. Intensitet af friluftaktivitet

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

	Ja, jeg føler mig lettere forpustet, men kan tale med andre imens	Nej, jeg bliver ikke forpustet og kan samtale ubesværet med andre imens	Ja, jeg føler mig forpustet og har svært ved at føre en samtale	Ved ikke	I alt
Luftede hund	13	80	0	0	94
Gik en tur	41	255	3	0	299
Oplevede natu- ren/stedet	10	152	0	0	161
Cyklede en tur	111	65	9	0	186
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	64	11	66	0	140
Fotograferede	0	40	0	0	40
Så på dyr eller fugle	1	80	0	0	81
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	0	29	3	0	32
Studerede natu- ren/stedet	3	81	3	0	88
Sad stille og spise (ude)	6	142	0	0	148
Legede	53	94	7	1	154
Var ude at bade/tage solbad	2	83	0	0	85
Var ude at fiske	0	19	0	0	19
Spillede golf	1	11	0	0	11
Cyklede på mountainbike	30	2	30	0	63
Sejlede (motorbåd)	0	10	3	0	13
Var ude at geocachede	0	13	3	0	16
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	6	7	3	0	15
Gik på jagt	2	10	0	1	13
Sejlede (sejlbåd)	1	8	3	0	12
Var ude at ride	8	1	0	0	9
Overnattede i naturen	6	21	0	0	27
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0	0	0	0	0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	1	0	0	0	1

**Tablet 34:** Når du dyrker følgende friluftsaaktiviteter, bliver du da forpustet? (procent)

	Ja, jeg føler mig lettere forpustet, men kan tale med andre imens	Nej, jeg bliver ikke forpustet og kan samtale ubesværet med andre imens	Ja, jeg føler mig forpustet og har svært ved at føre en samtale	Ved ikke	I alt
Luftede hund	14.3	85.7	0.0	0.0	100.0
Gik en tur	13.8	85.1	1.1	0.0	100.0
Oplevede naturen/stedet	6.0	94.0	0.0	0.0	100.0
Cyklede en tur	59.9	35.0	5.1	0.0	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	45.5	7.6	46.9	0.0	100.0
Fotograferede	0.0	100.0	0.0	0.0	100.0
Så på dyr eller fugle	1.2	98.8	0.0	0.0	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	0.0	90.7	9.3	0.0	100.0
Studerede naturen/stedet	3.8	92.8	3.4	0.0	100.0
Sad stille og spise (ude)	4.3	95.7	0.0	0.0	100.0
Legede	34.3	60.7	4.2	0.8	100.0
Var ude at bade/tage solbad	2.5	97.5	0.0	0.0	100.0
Var ude at fiske	0.0	100.0	0.0	0.0	100.0
Spillede golf	5.7	94.3	0.0	0.0	100.0
Cyklede på mountainbike	48.2	3.5	48.4	0.0	100.0
Sejlede (motorbåd)	0.0	76.1	23.9	0.0	100.0
Var ude at geocachede	0.0	81.5	18.5	0.0	100.0
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	37.9	42.6	19.4	0.0	100.0
Gik på jagt	12.6	78.0	0.0	9.5	100.0
Sejlede (sejlbåd)	9.5	64.9	25.6	0.0	100.0
Var ude at ride	93.0	7.0	0.0	0.0	100.0
Overnattede i naturen	23.5	76.5	0.0	0.0	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)					
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	100.0	0.0	0.0	0.0	100.0

## 5. Friluftaktiviteter og sæson

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

	Antal	Procent
Ligeså friluftaktiv	102	16.9
Mere friluftaktiv	19	3.2
Mindre friluftaktiv	468	78.0
Ved ikke	11	1.9
I alt	600	100.0

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

	Antal	Procent
Samme friluftaktiviteter	313	50.3
Andre friluftaktiviteter	162	26.1
Andre aktiviteter, der erstatter friluftaktiviteter såsom indendørs sport, gymnastik, fitness, mv.	144	23.2
Ved ikke	94	15.2

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

	Antal	Procent
Samler bær, svampe m.v.	14	2.3
Står på ski og skøjter i Danmark	28	4.4
Vinterbader	3	0.4
Andre friluftaktiviteter	111	17.9

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

	Antal	Procent
Ligeså fysisk aktiv	208	34.7
Mere fysisk aktiv	25	4.2
Mindre fysisk aktiv	350	58.5
Ved ikke	15	2.6
I alt	599	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)	81	157	53	43	12	246	592
Afslapning (fx være i fred og ro, stresse af, komme til hægterne)	65	191	34	8	7	285	591
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	101	148	61	17	14	251	591
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	101	150	58	20	13	249	591

**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)	13.7	26.6	8.9	7.2	2.1	41.5	100.0
Afslapning (fx være i fred og ro, stresse af, komme til hægterne)	11.1	32.3	5.7	1.4	1.2	48.3	100.0
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	17.0	25.0	10.3	2.9	2.3	42.4	100.0
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	17.1	25.5	9.7	3.3	2.2	42.2	100.0

## 7. Brug af naturen

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

	Antal	Procent
Alene og uden forening/klub	408	65.5
Sammen med andre, som jeg selv laver aftaler med (uden forening/klub)	456	73.3
Alene, med forening/klub	27	4.4
Sammen med andre i forening/klub	87	14.0
Ved ikke	17	2.7

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

	Antal	Procent
Som led i min uddannelse-/skolegang eller andet lærings- eller udviklingsforløb	30	4.8
Som led i et behandlingsforløb eller anbefaling fra læge, fysioterapeut eller andet sundhedspersonale eller behandler	36	5.8
Som led i mit arbejde indenfor social-, sundheds-, daginstitutions- eller uddannelses-/skoleområdet	46	7.5
Andet	120	19.3
Ingen af ovenstående passer på min situation	397	63.8

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

	Antal	Procent
Ja	404	68.7
Nej	128	21.7
Ved ikke	57	9.7
I alt	589	100.0

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

	Antal	Procent
Manglende tid pga. arbejde	302	48.5
Vejret	112	17.9
Fritiden bruges på computer, elektroniske spil eller tv	83	13.4
Manglende tid pga. sport/andre hobbyer	59	9.5
Der er ingen at følges med	31	5.0
Der er for langt til naturen	43	7.0
Manglende lyst	31	4.9
Det er for besværligt	27	4.4
Jeg mangler gode ideer til sjove og spændende oplevelser i naturen	56	9.1
Der er for få aktiviteter i naturen	15	2.4
Der er for mange love og regler, der skal overholdes i naturen	11	1.8
Andet	64	10.3

## 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	I alt
...din helbredstilstand?	3	8	50	13	24	29	44	69	122	137	86	584
...dit psykiske velvære/humør?	6	3	58	4	28	35	45	52	120	115	117	584
...dit sociale liv?	4	5	59	20	29	30	66	55	106	117	92	584
...dit liv generelt?	0	3	61	6	15	27	38	26	107	158	141	584

**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	I alt
...din helbredstilstand?	0.5	1.3	8.5	2.1	4.1	4.9	7.6	11.8	20.9	23.4	14.7	100.0
...dit psykiske velvære/humør?	0.9	0.6	9.9	0.7	4.7	6.0	7.7	8.9	20.6	19.7	20.1	100.0
...dit sociale liv?	0.7	0.9	10.0	3.4	5.0	5.1	11.4	9.4	18.2	20.1	15.8	100.0
...dit liv generelt?	0.0	0.6	10.5	1.0	2.6	4.6	6.5	4.5	18.4	27.1	24.2	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?	81	291	8	185	3	15	583
...dit psykiske velvære og humør?	66	298	6	191	5	16	583
...dit sociale liv?	263	148	49	63	43	16	583
...dit liv generelt?	102	328	14	118	3	18	583

**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?	13.9	49.9	1.4	31.7	0.5	2.6	100.0
...dit psykiske velvære og humør?	11.4	51.2	1.1	32.8	0.9	2.7	100.0
...dit sociale liv?	45.2	25.5	8.5	10.8	7.3	2.8	100.0
...dit liv generelt?	17.5	56.2	2.4	20.2	0.5	3.1	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	53	8	521	582
At gå flere etager op ad trapper	66	16	500	582

**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	9.1	1.4	89.5	100.0
At gå flere etager op ad trapper	11.4	2.7	86.0	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	51	11	87	62	368	578
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	26	13	75	56	408	578

**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	8.8	1.9	15.0	10.7	63.7	100.0
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	4.5	2.2	13.0	9.7	70.6	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?	328	36	30	138	38	4	574
...følt dig rolig og afslappet?	231	33	50	174	81	5	574
...følt dig aktiv og energisk?	179	24	60	185	111	15	574
...vågnet frisk og udhvilet?	129	17	93	167	132	35	574
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	245	54	61	132	70	12	574

**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 tiden	Lidt mindre end halvde-len af tiden	På intet tids-punkt	I alt
...følt dig glad og i godt humør?	57.1	6.3	5.2	24.0	6.6	0.7	100.0
...følt dig rolig og afslappet?	40.3	5.7	8.7	30.3	14.2	0.8	100.0
...følt dig aktiv og energisk?	31.2	4.1	10.4	32.3	19.3	2.7	100.0
...vågnet frisk og udhvilet?	22.5	2.9	16.2	29.2	23.0	6.1	100.0
...haft en daglig-dag fyldt med ting der interesserer dig?	42.8	9.3	10.6	23.0	12.3	2.1	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?	4	237	27	297	565
...dig som en del af en vennegruppe?	26	239	62	238	565
...dig isoleret fra andre?	130	16	221	198	565
...at du savner nogen at være sammen med?	152	25	222	166	565
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	10	169	69	316	565
...dig udenfor?	215	8	219	123	565

**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	41.9	4.7	52.7	100.0
...dig som en del af en vennegruppe?	4.5	42.4	10.9	42.2	100.0
...dig isoleret fra andre?	23.0	2.8	39.1	35.1	100.0
...at du savner nogen at være sammen med?	26.9	4.5	39.2	29.4	100.0
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	1.8	30.0	12.3	55.9	100.0
...dig udenfor?	38.0	1.4	38.8	21.8	100.0

## 9. BaggrundsvARIABLE

**Tabel 57:** Region

	Antal	Procent
Region Hovedstaden	222	39.4
Region Midtjylland	136	24.2
Region Nordjylland	51	9.1
Region Sjælland	68	12.0
Region Syddanmark	87	15.4
I alt	564	100.0

**Tabel 58:** Hvad er din højest gennemførte uddannelse?

	Antal	Procent
Erhvervsuddannelse	122	21.6
Folkeskole/grundskole (inkl. mellemskole og realeksamen)	55	9.8
Kort videregående uddannelse (under 3 år)	59	10.4
Lang videregående uddannelse (over 4 år)	164	29.0
Mellemlang videregående uddannelse (op til 4 år)	115	20.3
Studentereksamen, HF, HH, HTX el. lign.	42	7.4
Ved ikke	8	1.4
I alt	565	100.0

**Tabel 59:** Hvad er din beskæftigelsessituation?

	Antal	Procent
Andet	17	3.1
Efterløbner/pensionist	22	3.8
Faglært arbejde (fx håndværker)	90	15.9
Funktionæransat eller lignende (læge, bankansat, kontor, lærer, sygeplejerske m.v.)	291	51.5
Ledig	29	5.2
Midlertidigt udenfor arbejdsstyrke (orlov, dagpenge i sygdoms-/barselsperiode, revalidering, introduktionsuddannelse, aktivering m.m.)	15	2.7
Selvstændig	31	5.5
Studerende/uddannelsessøgende/går i skole	31	5.5
Ufaglært arbejde	38	6.8
I alt	565	100.0

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

	Antal	Procent
Ja	70	14.6
Nej	400	83.0
Ved ikke/vil ikke oplyse	11	2.4
I alt	481	100.0

**Tabel 61:** Inden for hvilket område arbejder du?

	Antal	Procent
Andet	22	31.6
Beskæftigelse og aktivering	4	6.1
Coaching	1	0.9
Daginstitution/børnepasning (fx vuggestue, børnehave og dagpleje)	3	4.8
Fritidstilbud (sfo, fritidsklub, ungdomsklub mm.)	3	4.9
Sundhedsvæsen (hospital, sundhedscenter, lægeklinik, fysioterapi, kiropraktik eller lignende)	4	5.7
Undervisning (skole, ungdomsuddannelse, efterskole, højskole mm.)	31	43.6
Ungevejledning	2	2.4
I alt	70	100.0

**Tabel 62:** Er du født i Danmark?

	Antal	Procent
Ja	500	88.6
Nej	64	11.4
I alt	565	100.0

**Tabel 63:** Har du hjemmeboende børn under 15 år?

	Antal	Procent
Ja	327	57.9
Nej	238	42.1
I alt	565	100.0

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

	Antal	Procent
100.000-199.999	55	9.8
200.000-299.999	51	9.0
300.000-399.999	132	23.4
400.000-499.999	123	21.7
500.000-599.999	59	10.4
600.000-699.999	31	5.4
700.000 eller derover	50	8.9
Under 100.000	25	4.5
Ved ikke	11	2.0
Vil ikke oplyse	28	4.9
I alt	565	100.0

## 10. Friluftsliv på arbejdet

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

	Antal	Procent
1-3 gange om måneden	19	26.9
1-3 gange om ugen	21	29.7
Dagligt eller næsten dagligt	12	17.5
Næsten aldrig eller aldrig	7	9.6
Sjældnere end 1 gang månedligt	11	15.0
Ved ikke	1	1.3
I alt	70	100.0

**Tabel 66:** Hvorfor bruger du friluftaktiviteter i dit arbejde?

	Antal	Procent
Det er en del af jobbeskrivelsen	36	5.7
Det øger min arbejdsglæde	41	6.6
Det gavner den fysiske helbredstilstand hos dem, jeg arbejder med	30	4.9
Det gavner det psykiske velvære hos dem, jeg arbejder med	35	5.6
Det gavner det sociale liv hos dem, jeg arbejder med	29	4.7
Det skaber god gruppedynamik hos dem, jeg arbejder med	33	5.2
Andet	5	0.8