



Særtræk fra

Danskernes Friluftsliv 2017

Mænd 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)	89	163	164	68	25	61	0	571
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	44	116	229	143	10	26	2	571

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)	15.6	28.5	28.8	12.0	4.3	10.8	0.0	100.0
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	7.7	20.2	40.2	25.1	1.8	4.6	0.4	100.0

Tablet 3: Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftsktivityter: 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	22	15	32	40	415	35	13	571
Gik en tur	110	161	183	45	30	38	3	571
Oplevede naturen/stedet	166	107	108	20	80	79	10	571
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	116	103	63	19	199	64	7	571
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	24	25	10	1	463	39	9	571
Fotograferede	120	40	13	2	273	115	8	571
Så på dyr eller fugle	123	79	98	32	139	94	6	571
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	77	24	7	1	317	136	9	571
Studerede naturen/stedet	135	75	65	20	165	101	10	571
Sad stille og spiste (ude)	125	84	40	13	146	150	12	571
Legede	57	12	4	0	397	81	20	571
Var ude at bade/tog solbad	127	90	27	3	219	100	7	571
Var ude at fiske	24	14	0	1	449	74	10	571
Spillede golf	9	46	6	0	493	5	12	571
Cyklede på mountainbike	5	21	11	4	503	17	10	571
Sejlede (motorbåd)	15	12	2	0	501	30	10	571
Var ude at geocache	7	4	1	0	488	12	58	571
Roede (kajak/havkajak/kano/robbåd)	6	7	0	0	525	19	14	571
Var på jagt	21	10	0	0	514	15	11	571
Sejlede (sejlbåd)	12	11	3	1	504	30	10	571
Var ude at ride	1	2	2	0	550	2	13	571
Overnattede i naturen	11	6	0	0	514	27	12	571
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0	1	0	0	557	1	12	571
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0	1	0	0	556	2	12	571

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	3.8	2.5	5.6	6.9	72.6	6.2	2.2	100.0
Gik en tur	19.3	28.2	32.0	7.9	5.2	6.7	0.6	100.0
Oplevede naturen/stedet	29.1	18.7	19.0	3.6	14.1	13.8	1.8	100.0
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	20.3	18.1	11.1	3.4	34.8	11.1	1.1	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	4.3	4.3	1.8	0.2	81.1	6.8	1.6	100.0
Fotograferede	20.9	7.0	2.3	0.4	47.8	20.2	1.4	100.0
Så på dyr eller fugle	21.6	13.8	17.2	5.5	24.4	16.4	1.0	100.0
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	13.5	4.2	1.3	0.1	55.6	23.8	1.5	100.0
Studerede naturen/stedet	23.6	13.2	11.3	3.4	28.9	17.7	1.8	100.0
Sad stille og spiste (ude)	21.9	14.8	7.0	2.2	25.6	26.3	2.1	100.0
Legede	10.0	2.1	0.8	0.0	69.5	14.1	3.5	100.0
Var ude at bade/tog solbad	22.2	15.7	4.6	0.4	38.3	17.4	1.2	100.0
Var ude at fiske	4.1	2.4	0.0	0.3	78.6	12.9	1.7	100.0
Spillede golf	1.7	8.1	1.0	0.1	86.3	0.9	2.0	100.0
Cyklede på mountainbike	0.9	3.6	2.0	0.6	88.2	2.9	1.7	100.0
Sejlede (motorbåd)	2.7	2.1	0.3	0.0	87.8	5.3	1.8	100.0
Var ude at geocache	1.3	0.7	0.1	0.0	85.6	2.1	10.2	100.0
Roede (kajak/havkajak/kano/roerbåd)	1.0	1.2	0.0	0.0	91.9	3.4	2.5	100.0
Var på jagt	3.6	1.7	0.0	0.0	90.1	2.7	2.0	100.0
Sejlede (sejlbåd)	2.1	1.9	0.5	0.1	88.3	5.3	1.8	100.0
Var ude at ride	0.1	0.4	0.3	0.0	96.4	0.4	2.3	100.0
Overnattede i naturen	2.0	1.1	0.0	0.0	90.0	4.8	2.2	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0.0	0.1	0.0	0.0	97.6	0.1	2.2	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0.0	0.2	0.0	0.0	97.4	0.3	2.1	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	5	48	12	12	2	4	82
Gik en tur	14	109	21	227	2	6	378
Oplevede naturen/stedet	3	36	6	174	0	9	227
Cyklede en tur	6	40	7	117	2	4	176
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	1	18	1	13	0	3	36
Fotograferede	0	22	4	23	0	1	50
Så på dyr eller fugle	2	34	4	147	1	14	202
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	1	6	4	21	0	1	32
Studerede naturen/stedet	1	31	2	107	0	12	152
Sad stille og spise (ude)	1	35	2	86	2	7	133
Legede	3	1	0	9	0	1	14
Var ude at bade/tage solbad	0	14	0	95	1	3	113
Var ude at fiske	0	8	0	6	0	1	15
Spillede golf	6	31	11	4	0	0	52
Cyklede på mountainbike	6	15	1	7	3	2	34
Sejlede (motorbåd)	0	7	1	4	0	2	13
Var ude at geocachede	0	0	2	1	1	2	6
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	1	5	0	1	0	1	7
Gik på jagt	0	4	0	5	0	1	10
Sejlede (sejlbåd)	1	8	1	5	0	0	14
Var ude at ride	0	0	0	2	0	2	4
Overnattede i naturen	0	1	1	2	0	1	5
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0	0	0	0	0	1	1
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0	0	0	0	0	0	0

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	5.9	58.6	14.4	14.6	2.1	4.4	100.0
Gik en tur	3.7	28.8	5.4	59.9	0.6	1.6	100.0
Oplevede natu- ren/stedet	1.3	15.7	2.6	76.7	0.0	3.8	100.0
Cyklede en tur	3.7	22.8	4.1	66.2	1.2	2.1	100.0
Løb en tur (herun- der orienterings- løb)	3.3	51.2	2.4	36.1	0.0	7.1	100.0
Fotograferede	0.2	44.6	8.1	45.7	0.2	1.3	100.0
Så på dyr eller fug- le	1.2	16.9	2.0	72.6	0.3	6.9	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	2.0	20.1	11.0	65.0	0.0	2.0	100.0
Studerede natu- ren/stedet	0.4	20.2	1.2	70.3	0.0	7.9	100.0
Sad stille og spise (ude)	1.1	26.3	1.2	64.5	1.4	5.6	100.0
Legede	19.8	8.7	1.8	65.0	0.0	4.6	100.0
Var ude at ba- de/tage solbad	0.1	12.2	0.0	84.4	0.8	2.5	100.0
Var ude at fiske	0.0	55.9	0.0	39.9	0.0	4.2	100.0
Spillede golf	10.6	59.9	22.0	6.7	0.6	0.1	100.0
Cyklede på moun- tainbike	16.8	43.7	3.7	20.4	9.1	6.2	100.0
Sejlede (motor- båd)	0.0	50.4	4.8	30.2	0.0	14.6	100.0
Var ude at geoca- chede	0.0	4.6	33.8	21.4	11.2	29.0	100.0
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	14.5	66.5	2.1	8.2	0.0	8.7	100.0
Gik på jagt	0.0	45.8	0.0	47.7	0.0	6.6	100.0
Sejlede (sejlbåd)	4.3	57.1	3.6	35.0	0.0	0.0	100.0
Var ude at ride	0.0	1.8	0.0	43.9	6.0	48.4	100.0
Overnattede i na- turen	0.0	12.4	23.7	37.5	0.0	26.4	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, parag- lider)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	100.0
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing							

2. Tidspunkt for friluftaktivitet

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

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke	I alt
Luftede hund	77	53	38	3	82
Gik en tur	333	251	179	13	378
Oplevede natu- ren/stedet	187	167	139	11	227
Cyklede en tur	156	110	70	8	176
Løb en tur	29	24	17	2	36
Fotograferede	37	35	30	3	50
Så på dyr eller fug- le	170	138	107	12	202
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	24	20	14	1	32
Studerede natu- ren/stedet	125	105	91	15	152
Sad stille og spi- ste (ude)	103	103	75	3	133
Legede	6	10	8	3	14
Var ude at ba- de/tog solbad	87	74	71	3	113
Var ude at fiske	14	9	4	1	15
Spillede golf	51	27	17	1	52
Cyklede på moun- tainbike	26	17	12	3	34
Sejlede (motor- båd)	8	6	5	2	13
Var ude at geoca- che	2	4	3	1	6
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	6	3	1	1	7
Gik på jagt	8	7	1	1	10
Sejlede (sejlbåd)	11	13	12		14
Var ude at ride	2	2	2	2	4
Overnattede i na- turen	2	3	3	1	5
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)				1	1
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing					0

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

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke
Luffede hund	94.0	64.1	45.6	4.1
Gik en tur	88.1	66.3	47.4	3.3
Oplevede natu- ren/stedet	82.1	73.5	61.3	4.8
Cyklede en tur	88.7	62.6	39.7	4.6
Løb en tur	81.5	66.6	48.2	5.3
Fotograferede	73.9	70.5	59.2	5.2
Så på dyr eller fug- le	84.0	68.2	52.8	5.7
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	74.7	62.3	43.6	2.0
Studerede natu- ren/stedet	82.5	69.0	60.2	9.8
Sad stille og spi- ste (ude)	77.3	77.5	56.3	2.5
Legede	45.6	73.2	57.9	18.1
Var ude at ba- de/tog solbad	77.4	65.7	62.5	3.0
Var ude at fiske	91.6	56.7	25.6	4.2
Spillede golf	96.8	50.8	32.9	1.5
Cyklede på moun- tainbike	76.3	49.3	35.1	9.8
Sejlede (motor- båd)	64.0	47.6	39.9	14.6
Var ude at geoca- che	43.8	77.6	55.0	11.2
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	87.7	41.7	19.0	8.7
Gik på jagt	82.9	76.3	11.3	6.6
Sejlede (sejlbåd)	76.6	92.0	82.8	
Var ude at ride	45.7	45.7	45.7	54.3
Overnattede i na- turen	37.5	61.2	49.9	26.4
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)				100.0
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing				

3. Årsag til at begynde

Tabel 9: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (lufte hund), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	2	2.8
Familietradition	27	32.5
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	36	43.4
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	4	5.3
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.3
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	0.8
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	2	1.8
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	3	3.1
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	1	1.1
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	0.9
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	33	40.0
Ingen af de ovennævnte	3	3.4
Andet	7	8.9
Ved ikke	2	2.7
I alt	82	

Tabel 10: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (gå en tur), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	26	6.8
Familietradition	106	28.2
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	4	1.1
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	226	59.7
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	43	11.3
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	6	1.5
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	4	1.2
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	18	4.7
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	26	7.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	45	12.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	15	3.9
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	22	5.9
Ingen af de ovennævnte	10	2.8
Andet	25	6.7
Ved ikke	17	4.4
I alt	378	

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	16	7.1
Familietradition	79	34.8
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	2	1.1
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	136	59.6
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	9	3.9
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	6	2.8
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	4	1.7
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	12	5.4
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	16	6.8
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	30	13.4
Jeg blev aktiv gennem anden forening	11	4.9
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	10	4.5
Ingen af de ovennævnte	5	2.3
Andet	13	5.5
Ved ikke	9	4.0
I alt	227	

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	13	7.6
Familietradition	51	28.8
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	91	51.9
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	13	7.3
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	1.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	0.7
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	11	6.2
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	11	6.1
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	17	9.9
Jeg blev aktiv gennem anden forening	3	1.6
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	3	1.5
Ingen af de ovennævnte	14	7.9
Andet	20	11.5
Ved ikke	8	4.7
I alt	176	

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	16.7
Familietradition	2	5.9
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.2
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	21	58.5
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	2	6.2
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	6.8
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	2	4.7
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	8	22.7
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	6	16.9
Jeg blev aktiv gennem anden forening	2	5.3
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	1	1.4
Ingen af de ovennævnte	3	7.1
Andet	5	13.2
Ved ikke	2	5.5
I alt	36	

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	5	9.5
Familietradition	14	28.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	25	49.6
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	1.7
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	1.3
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	4	8.7
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	2	3.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	4	7.1
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	1.8
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	1	1.8
Ingen af de ovennævnte	3	6.3
Andet	5	10.1
Ved ikke	3	6.1
I alt	50	

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	13	6.5
Familietradition	69	34.2
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	2	0.9
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	114	56.4
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	6	3.1
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	7	3.4
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	5	2.3
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	9	4.6
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	8	4.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	22	11.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	5	2.6
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	8	4.1
Ingen af de ovennævnte	4	1.7
Andet	7	3.6
Ved ikke	16	7.9
I alt	202	

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	3	9.6
Familietradition	14	44.8
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	20	61.5
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	3.9
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	1	3.1
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.5
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	3	8.1
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	4	12.4
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	2.4
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	3	7.9
Ved ikke	2	5.9
I alt	32	

Tablet 17: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (studere natur/steder), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	8	5.5
Familietradition	55	36.2
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	0.6
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	101	66.3
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	5	3.5
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	6	3.7
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	0.7
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	11	7.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	9	5.7
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	16	10.7
Jeg blev aktiv gennem anden forening	11	7.5
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	5	3.5
Ingen af de ovennævnte	2	1.5
Andet	7	4.8
Ved ikke	10	6.6
I alt	152	

Tablet 18: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (sidde og spise ude), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	3	2.0
Familietradition	66	49.3
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.2
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	78	58.7
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	2	1.2
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	4	2.8
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	3	2.3
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	6	4.2
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	9	6.7
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	14	10.8
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	0.7
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	1	1.1
Ingen af de ovennævnte	5	3.9
Andet	4	3.3
Ved ikke	9	6.9
I alt	133	

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	1	10.4
Familietradition	6	43.6
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	6	43.4
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	4.5
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	15.4
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	4.5
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	1	6.9
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	2	15.4
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	1.8
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	0	1.8
Ved ikke	1	9.1
I alt	14	

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	3	2.9
Familietradition	45	40.2
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	65	57.3
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	2	1.9
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	4	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	4	3.8
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	13	11.7
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	8	6.7
Jeg blev aktiv gennem anden forening	2	1.3
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	3	2.6
Ingen af de ovennævnte	2	2.2
Andet	7	6.6
Ved ikke	8	6.7
I alt	113	

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	1	8.4
Familietradition	5	32.7
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	6	39.6
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	6.7
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	4.2
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	1	4.3
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	8.0
Andet	3	17.3
Ved ikke	1	4.2
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	40	75.9
Familietradition	3	6.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	4	7.1
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	18	34.1
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	2	4.2
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	1	1.2
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	1	1.7
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	2	4.1
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	1.2
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	3	4.8
Andet	0	0.0
Ved ikke	1	1.7
I alt	52	

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	4	12.0
Familietradition	2	5.4
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	4.3
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	15	44.5
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	5	16.0
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	7.3
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	1	1.9
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	8	22.2
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	2	5.6
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	3.7
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	3	8.6
Ingen af de ovennævnte	6	17.9
Andet	1	1.5
Ved ikke	2	5.5
I alt	34	

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	1	6.8
Familietradition	5	37.9
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	8	62.1
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	7.7
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	3	21.4
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	14.6
Andet	2	16.6
Ved ikke	0	0.0
I alt	13	

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	1	21.4
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	2	38.4
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	3	55.2
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	2	33.8
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	11.2
Andet	0	0.0
Ved ikke	1	11.2
I alt	6	

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	5	66.2
Familietradition	1	16.9
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	2	26.2
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	3	45.3
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	3.6
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	3.6
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	3.6
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	1	8.7
I alt	7	

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	2.7
Familietradition	5	49.1
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	4	40.0
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	3.5
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	3.5
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	2.7
Ingen af de ovennævnte	1	6.6
Andet	0	0.0
Ved ikke	0	0.0
I alt	10	

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	5	32.1
Familietradition	6	40.2
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	4.3
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	7	50.0
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	1.8
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	1.8
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	1.8
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	3.6
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	2	12.4
Ved ikke	0	1.8
I alt	14	

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	1.8
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	49.9
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.	2	43.9
Ingen af de ovennævnte	1	27.8
Andet	0	0.0
Ved ikke	1	20.5
I alt	4	

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	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	49.9
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	12.4
Andet	1	23.7
Ved ikke	1	13.9
I alt	5	

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

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	0	0.0
Familietradition	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	1	100.0
I alt	1	

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	
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	

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	16	66	0	84
Gik en tur	6	80	282	2	369
Oplevede naturen/stedet	4	43	180	0	227
Cyklede en tur	4	98	74	0	177
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	9	21	7	0	37
Fotograferede	3	2	65	0	70
Så på dyr eller fugle	1	25	178	0	204
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	1	0	40	0	41
Studerede naturen/stedet	0	22	133	0	156
Sad stille og spise (ude)	3	10	126	0	139
Legede	3	9	8	0	19
Var ude at bade/tage solbad	2	23	100	0	125
Var ude at fiske	0	2	14	0	17
Spillede golf	0	11	41	0	52
Cyklede på mountainbike	4	24	5	0	33
Sejlede (motorbåd)	2	2	10	0	14
Var ude at geocachede	0	2	3	0	5
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	1	5	3	0	9
Gik på jagt	0	6	4	0	10
Sejlede (sejlbåd)	1	0	13	0	14
Var ude at ride	0	1	3	0	4
Overnattede i naturen	0	3	4	0	7
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0	0	1	0	1
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0	0	0	0	0

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	2.2	19.5	78.3	0.0	100.0
Gik en tur	1.5	21.7	76.3	0.5	100.0
Oplevede naturen/stedet	1.5	19.0	79.4	0.0	100.0
Cyklede en tur	2.4	55.5	42.0	0.0	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	24.6	56.5	18.8	0.0	100.0
Fotograferede	4.0	2.8	93.2	0.0	100.0
Så på dyr eller fugle	0.4	12.3	87.3	0.0	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	1.5	0.8	97.6	0.0	100.0
Studerede naturen/stedet	0.0	14.3	85.7	0.0	100.0
Sad stille og spise (ude)	2.5	7.0	90.5	0.0	100.0
Legede	13.2	47.2	39.6	0.0	100.0
Var ude at bade/tage solbad	1.8	18.3	79.9	0.0	100.0
Var ude at fiske	0.0	13.5	86.5	0.0	100.0
Spillede golf	0.0	21.9	78.1	0.0	100.0
Cyklede på mountainbike	11.6	73.3	14.9	0.2	100.0
Sejlede (motorbåd)	13.6	13.6	72.8	0.0	100.0
Var ude at geocachede	0.0	39.7	60.3	0.0	100.0
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	8.9	53.4	37.8	0.0	100.0
Gik på jagt	0.0	57.0	43.0	0.0	100.0
Sejlede (sejlbåd)	5.8	0.0	94.2	0.0	100.0
Var ude at ride	0.0	27.8	72.2	0.0	100.0
Overnattede i naturen	0.0	44.9	55.1	0.0	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0.0	0.0	100.0	0.0	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing					

5. Friluftaktiviteter og sæson

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

	Antal	Procent
Ligeså friluftaktiv	139	25.6
Mere friluftaktiv	16	3.0
Mindre friluftaktiv	372	68.5
Ved ikke	16	2.9
I alt	543	100.0

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

	Antal	Procent
Samme friluftaktiviteter	307	53.8
Andre friluftaktiviteter	97	17.0
Andre aktiviteter, der erstatter friluftaktiviteter såsom indendørs sport, gymnastik, fitness, mv.	142	24.9
Ved ikke	69	12.0

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

	Antal	Procent
Samler bær, svampe m.v.	17	2.9
Står på ski og skøjter i Danmark	11	1.9
Vinterbader	4	0.8
Andre friluftaktiviteter	70	12.3

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

	Antal	Procent
Ligeså fysisk aktiv	217	40.0
Mere fysisk aktiv	23	4.1
Mindre fysisk aktiv	286	52.8
Ved ikke	17	3.1
I alt	543	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)	69	135	45	55	21	216	541
Afslapning (fx være i fred og ro, stresse af, komme til hægterne)	118	84	45	34	11	249	541
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	76	137	36	17	13	261	541
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	74	107	82	46	10	221	541

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)	12.8	25.0	8.3	10.2	3.8	39.9	100.0
Afslapning (fx være i fred og ro, stresse af, komme til hægterne)	21.7	15.5	8.3	6.2	2.1	46.1	100.0
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	14.1	25.4	6.7	3.1	2.4	48.3	100.0
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	13.7	19.8	15.2	8.6	1.8	40.9	100.0

7. Brug af naturen

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

	Antal	Procent
Alene og uden forening/klub	346	60.7
Sammen med andre, som jeg selv laver aftaler med (uden forening/klub)	293	51.3
Alene, med forening/klub	22	3.9
Sammen med andre i forening/klub	91	16.0
Ved ikke	22	3.8

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

	Antal	Procent
Som led i min uddannelse-/skolegang eller andet lærings- eller udviklingsforløb	5	1.0
Som led i et behandlingsforløb eller anbefaling fra læge, fysioterapeut eller andet sundhedspersonale eller behandler	84	14.7
Som led i mit arbejde indenfor social-, sundheds-, daginstitutions- eller uddannelses-/skoleområdet	8	1.4
Andet	100	17.6
Ingen af ovenstående passer på min situation	355	62.3

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

	Antal	Procent
Ja	162	30.0
Nej	313	58.1
Ved ikke	64	11.9
I alt	539	100.0

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

	Antal	Procent
Manglende tid pga. arbejde	18	3.2
Vejret	77	13.6
Fritiden bruges på computer, elektroniske spil eller tv	22	3.9
Manglende tid pga. sport/andre hobbyer	20	3.5
Der er ingen at følges med	22	3.9
Der er for langt til naturen	4	0.7
Manglende lyst	15	2.7
Det er for besværligt	17	3.0
Jeg mangler gode ideer til sjove og spændende oplevelser i naturen	6	1.1
Der er for få aktiviteter i naturen	2	0.4
Der er for mange love og regler, der skal overholdes i naturen	5	0.9
Andet	46	8.0

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?	8	5	65	6	22	22	53	30	57	166	101	0	536
...dit psykiske velvære/humør?	0	3	142	8	5	19	28	24	31	141	135	0	536
...dit sociale liv?	1	4	129	3	10	18	36	36	48	133	117	1	536
...dit liv generelt?	0	2	127	6	10	12	21	13	40	140	165	1	536

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?	1.6	0.9	12.2	1.1	4.1	4.2	10.0	5.7	10.5	31.1	18.8	0.0	100.0
...dit psykiske velvære/humør?	0.0	0.5	26.4	1.6	1.0	3.5	5.1	4.4	5.9	26.3	25.3	0.0	100.0
...dit sociale liv?	0.1	0.7	24.1	0.6	1.9	3.5	6.6	6.6	8.9	24.8	21.9	0.2	100.0
...dit liv generelt?	0.0	0.3	23.7	1.0	1.8	2.2	3.9	2.4	7.5	26.1	30.8	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?	77	321	14	93	9	20	535
...dit psykiske velvære og humør?	92	328	5	89	4	18	535
...dit sociale liv?	226	204	25	42	15	23	535
...dit liv generelt?	123	305	4	77	5	20	535

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?	14.5	60.0	2.6	17.5	1.8	3.7	100.0
...dit psykiske velvære og humør?	17.3	61.3	0.9	16.6	0.7	3.3	100.0
...dit sociale liv?	42.3	38.1	4.7	7.8	2.8	4.3	100.0
...dit liv generelt?	23.0	57.1	0.8	14.4	0.9	3.8	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	126	25	382	534
At gå flere etager op ad trapper	156	60	318	534

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	23.7	4.7	71.6	100.0
At gå flere etager op ad trapper	29.1	11.2	59.6	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	53	17	131	98	234	533
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	36	25	129	88	255	533

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	9.9	3.3	24.6	18.4	43.8	100.0
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	6.7	4.6	24.2	16.6	47.9	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?	345	76	12	73	23	0	529
...følt dig rolig og afslappet?	357	73	7	70	20	2	529
...følt dig aktiv og energisk?	257	41	28	136	63	5	529
...vågnet frisk og udhvilet?	259	77	26	108	52	8	529
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	299	86	24	86	33	1	529

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 tiden	Lidt mindre end halvdelen af tiden	På intet tidspunkt	I alt
...følt dig glad og i godt humør?	65.2	14.3	2.3	13.8	4.4	0.0	100.0
...følt dig rolig og afslappet?	67.5	13.9	1.2	13.3	3.7	0.4	100.0
...følt dig aktiv og energisk?	48.5	7.7	5.2	25.7	11.9	0.9	100.0
...vågnet frisk og udhvilet?	49.0	14.5	4.9	20.3	9.7	1.5	100.0
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	56.6	16.2	4.6	16.2	6.3	0.1	100.0

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

	Altid	Sjældent	Sommetider	Aldrig	I alt
...at du er på 'bølgelængde' med dem du er sammen med?	333	5	186	0	524
...dig som en del af en vennegruppe?	273	36	201	13	523
...dig isoleret fra andre?	19	192	118	195	524
...at du savner nogen at være sammen med?	29	178	124	192	524
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	251	32	230	11	524
...dig udenfor?	9	181	75	259	524

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

	Altid	Sjældent	Sommetider	Aldrig	I alt
...at du er på 'bølgelængde' med dem du er sammen med?	63.6	0.9	35.5	0.0	100.0
...dig som en del af en vennegruppe?	52.2	7.0	38.4	2.5	100.0
...dig isoleret fra andre?	3.6	36.6	22.6	37.2	100.0
...at du savner nogen at være sammen med?	5.6	34.0	23.8	36.7	100.0
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	47.9	6.2	43.8	2.1	100.0
...dig udenfor?	1.7	34.5	14.4	49.4	100.0

9. BaggrundsvARIABLE

Tabel 57: Region

	Antal	Procent
Region Hovedstaden	141	27.1
Region Midtjylland	134	25.9
Region Nordjylland	51	9.7
Region Sjælland	85	16.4
Region Syddanmark	108	20.9
I alt	519	100.0

Tabel 58: Hvad er din højest gennemførte uddannelse?

	Antal	Procent
Erhvervsuddannelse	174	33.4
Folkeskole/grundskole (inkl. mellemskole og realeksamen)	97	18.6
Kort videregående uddannelse (under 3 år)	39	7.4
Lang videregående uddannelse (over 4 år)	57	11.0
Mellemlang videregående uddannelse (op til 4 år)	140	26.7
Studentereksamen, HF, HH, HTX el. lign.	12	2.3
Ved ikke	4	0.7
I alt	523	100.0

Tabel 59: Hvad er din beskæftigelsessituation?

	Antal	Procent
Andet	18	3.4
Efterløbner/pensionist	447	85.6
Faglært arbejde (fx håndværker)	9	1.7
Funktionæransat eller lignende (læge, bankansat, kontor, lærer, sygeplejerske m.v.)	15	2.9
Medarbejdende ægtefælle	1	0.1
Selvstændig	30	5.7
Studerende/uddannelsessøgende/går i skole	1	0.1
Ufaglært arbejde	2	0.4
Ved ikke	1	0.1
I alt	522	100.0

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

	Antal	Procent
Ja	8	14.0
Nej	47	82.6
Ved ikke/vil ikke oplyse	2	3.5
I alt	57	100.0

Tabel 61: Inden for hvilket område arbejder du?

	Antal	Procent
Andet	7	89.3
Sundhedsvæsen (hospital, sundhedscenter, lægeklinik, fysioterapi, kiropraktik eller lignende)	0	1.0
Undervisning (skole, ungdomsuddannelse, efterskole, højskole mm.)	1	9.7
I alt	8	100.0

Tabel 62: Er du født i Danmark?

	Antal	Procent
Ja	505	96.9
Nej	16	3.1
I alt	522	100.0

Tabel 63: Har du hjemmeboende børn under 15 år?

	Antal	Procent
Ja	9	1.7
Nej	513	98.3
I alt	522	100.0

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

	Antal	Procent
100.000-199.999	126	24.2
200.000-299.999	75	14.4
300.000-399.999	69	13.3
400.000-499.999	44	8.5
500.000-599.999	7	1.4
600.000-699.999	8	1.6
700.000 eller derover	8	1.6
Under 100.000	80	15.4
Ved ikke	33	6.4
Vil ikke oplyse	69	13.3
I alt	522	100.0

10. Friluftsliv på arbejdet

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

	Antal	Procent
1-3 gange om ugen	1	6.5
Dagligt eller næsten dagligt	2	27.1
Flere gange hver dag	5	65.4
Næsten aldrig eller aldrig	0	1.0
I alt	8	100.0

Tabel 66: Hvorfor bruger du friluftaktiviteter i dit arbejde?

	Antal	Procent
Det er en del af jobbeskrivelsen	3	0.5
Det øger min arbejdsglæde	5	0.8
Det gavner den fysiske helbredstilstand hos dem, jeg arbejder med	0	0.0
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	0	0.0
Andet	0	0.0