



Særtræk fra

Danskernes Friluftsliv 2017

Inaktivitet i sommerhalvåret



Friluftss
Rådet

Indholdsfortegnelse

1. Tid i naturen	2
2. Tidspunkt for friluftaktivitet	6
3. Årsag til at begynde	8
4. Intensitet af friluftaktivitet	20
5. Friluftaktiviteter og sæson	22
6. Motivation for aktivitet	23
7. Brug af naturen	24
8. Helbred og humør	25
9. Baggrundsvariable	28
10. Friluftsliv på arbejdet	31
11. Kryds med køn	32
12. Kryds med alderskategori	38
13. Kryds med uddannelse	39

1. Tid i naturen

Tablet 1: 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	67	35	29	22	1074	104	6	1337
Gik en tur	608	205	56	4	159	299	6	1337
Oplevede naturen/stedet	410	49	12	2	368	485	11	1337
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	249	119	83	16	603	260	7	1337
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	103	76	4	0	991	162	2	1337
Fotograferede	167	35	9	4	846	270	6	1337
Så på dyr eller fugle	180	34	16	3	739	353	12	1337
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	65	11	2	3	989	263	4	1337
Studerede naturen/stedet	172	22	8	2	794	338	2	1337
Sad stille og spiste (ude)	298	94	19	0	410	512	5	1337
Legede	150	32	5	1	870	269	10	1337
Var ude at bade/tog solbad	319	62	9	1	539	403	5	1337
Var ude at fiske	28	2	2	2	1181	119	4	1337
Spillede golf	14	15	0	0	1263	40	5	1337
Cyklede på mountainbike	31	5	5	0	1258	36	2	1337
Sejlede (motorbåd)	17	7	0	0	1265	45	3	1337
Var ude at geocache	12	2	0	0	1250	38	34	1337
Roede (kajak/havkajak/kano/robåd)	14	0	0	3	1238	78	5	1337
Var på jagt	12	9	0	0	1296	15	6	1337
Sejlede (sejlbåd)	18	3	1	0	1256	54	5	1337
Var ude at ride	9	6	0	0	1297	19	6	1337
Overnattede i naturen	23	1	3	0	1188	119	4	1337
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	3	1	0	0	1317	10	6	1337
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	4	3	0	0	1312	13	5	1337

Tablet 2: 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. (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	5.0	2.6	2.2	1.7	80.3	7.8	0.4	100.0
Gik en tur	45.5	15.3	4.2	0.3	11.9	22.3	0.5	100.0
Oplevede naturen/stedet	30.7	3.7	0.9	0.1	27.5	36.2	0.8	100.0
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	18.7	8.9	6.2	1.2	45.1	19.5	0.6	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	7.7	5.7	0.3	0.0	74.1	12.1	0.1	100.0
Fotograferede	12.5	2.6	0.7	0.3	63.3	20.2	0.4	100.0
Så på dyr eller fugle	13.4	2.5	1.2	0.2	55.3	26.4	0.9	100.0
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	4.9	0.8	0.1	0.2	74.0	19.7	0.3	100.0
Studerede naturen/stedet	12.9	1.6	0.6	0.1	59.4	25.3	0.2	100.0
Sad stille og spiste (ude)	22.3	7.0	1.4	0.0	30.6	38.3	0.4	100.0
Legede	11.2	2.4	0.4	0.1	65.0	20.1	0.8	100.0
Var ude at bade/tog solbad	23.8	4.6	0.7	0.1	40.3	30.2	0.4	100.0
Var ude at fiske	2.1	0.1	0.1	0.1	88.3	8.9	0.3	100.0
Spillede golf	1.1	1.1	0.0	0.0	94.5	3.0	0.4	100.0
Cyklede på mountainbike	2.3	0.4	0.4	0.0	94.1	2.7	0.1	100.0
Sejlede (motorbåd)	1.2	0.5	0.0	0.0	94.6	3.4	0.2	100.0
Var ude at geocache	0.9	0.1	0.0	0.0	93.5	2.9	2.6	100.0
Roede (kajak/havkajak/kano/robåd)	1.0	0.0	0.0	0.2	92.6	5.8	0.4	100.0
Var på jagt	0.9	0.6	0.0	0.0	96.9	1.1	0.4	100.0
Sejlede (sejlbåd)	1.3	0.2	0.1	0.0	93.9	4.1	0.4	100.0
Var ude at ride	0.7	0.5	0.0	0.0	97.0	1.4	0.4	100.0
Overnattede i naturen	1.7	0.1	0.2	0.0	88.8	8.9	0.3	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0.2	0.1	0.0	0.0	98.5	0.8	0.4	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0.3	0.2	0.0	0.0	98.1	0.9	0.4	100.0

Tablet 3: 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	20	18	20	18	3	5	84
Gik en tur	39	38	29	130	9	16	261
Oplevede natu- ren/stedet	0	6	5	34	5	4	54
Cyklede en tur	34	26	27	111	8	6	212
Løb en tur (herun- der orienterings- løb)	23	12	14	13	14	1	78
Fotograferede	15	11	9	5	1	1	42
Så på dyr eller fug- le	4	10	2	27	0	8	52
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	1	4	0	3	3	3	13
Studerede natu- ren/stedet	0	4	3	19	0	1	27
Sad stille og spise (ude)	12	15	3	66	4	9	108
Legede	7	2	1	19	0	2	32
Var ude at ba- de/tage solbad	1	6	6	47	2	1	63
Var ude at fiske	2	0	0	1	0	3	6
Spillede golf	4	6	4	0	1	0	15
Cyklede på moun- tainbike	3	1	2	0	0	0	6
Sejlede (motor- båd)	0	3	0	0	1	2	6
Var ude at geoca- chede	1	0	0	0	0	0	1
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	0	0	0	0	0	3	3
Gik på jagt	0	5	0	0	3	1	9
Sejlede (sejlbåd)	0	2	0	0	0	0	2
Var ude at ride	0	0	1	2	3	0	5
Overnattede i na- turen	0	3	1	0	0	0	4
Flyvning (faldskærm, hangglider, parag- lider)	0	0	0	0	0	1	1
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	0	0	0	0	3	0	3

Tabel 4: 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	24.0	21.4	23.6	21.6	3.2	6.1	100.0
Gik en tur	15.0	14.4	11.3	49.7	3.6	6.0	100.0
Oplevede natu- ren/stedet	0.0	11.6	8.8	63.2	8.9	7.5	100.0
Cyklede en tur	16.1	12.4	12.7	52.2	3.7	2.9	100.0
Løb en tur (herun- der orienterings- løb)	29.9	15.5	18.5	17.1	17.8	1.3	100.0
Fotograferede	36.0	26.9	20.3	12.1	2.4	2.4	100.0
Så på dyr eller fug- le	8.3	18.7	4.2	52.9	0.0	15.8	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	5.9	27.8	0.0	26.0	20.2	20.2	100.0
Studerede natu- ren/stedet	0.0	15.8	10.6	69.9	0.0	3.7	100.0
Sad stille og spise (ude)	11.3	14.2	2.5	60.5	3.4	8.1	100.0
Legede	23.1	6.3	4.4	59.2	0.0	7.0	100.0
Var ude at ba- de/tage solbad	2.1	9.6	10.0	73.9	2.8	1.6	100.0
Var ude at fiske	33.8	0.0	0.0	18.0	0.0	48.2	100.0
Spillede golf	27.0	43.6	24.6	0.0	4.8	0.0	100.0
Cyklede på moun- tainbike	52.8	17.6	29.6	0.0	0.0	0.0	100.0
Sejlede (motor- båd)	4.1	47.0	0.0	0.0	19.0	30.0	100.0
Var ude at geoca- chede	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	0.0	2.7	5.3	0.0	0.0	92.0	100.0
Gik på jagt	0.0	61.9	0.0	0.0	30.0	8.1	100.0
Sejlede (sejlbåd)	0.0	85.0	0.0	15.0	0.0	0.0	100.0
Var ude at ride	0.0	0.0	22.0	30.5	47.5	0.0	100.0
Overnattede i na- turen	0.0	72.1	27.9	0.0	0.0	0.0	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	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	100.0

2. Tidspunkt for friluftaktivitet

Table 5: Hvornår dyrker du primært friluftaktiviteten? (antal)

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke	I alt
Luftede hund	66	55	42	8	84
Gik en tur	154	175	126	13	261
Oplevede natu- ren/stedet	30	40	33	6	54
Cyklede en tur	172	115	71	6	212
Løb en tur	62	49	31	4	78
Fotograferede	22	26	20	5	42
Så på dyr eller fug- le	33	24	23	12	52
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	3	6	9		13
Studerede natu- ren/stedet	15	13	18	3	27
Sad stille og spi- ste (ude)	60	85	66	5	108
Legede	17	26	21	1	32
Var ude at ba- de/tog solbad	32	33	36	11	63
Var ude at fiske	2	3	2	3	6
Spillede golf	11	10	3		15
Cyklede på moun- tainbike	5	4	3		6
Sejlede (motor- båd)	3	4	1	2	6
Var ude at geoca- che		1	1		1
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	0		3	0	3
Gik på jagt	5	2	4	1	9
Sejlede (sejlbåd)	1	2	2		2
Var ude at ride	5	2	2		5
Overnattede i na- turen		4	4		4
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)				1	1
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing			3		3

Table 6: Hvornår dyrker du primært friluftaktiviteten? (procent)

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke
Luffede hund	78.8	65.9	49.7	9.8
Gik en tur	58.9	67.3	48.4	4.9
Oplevede natu- ren/stedet	55.4	73.9	61.5	10.1
Cyklkede en tur	81.5	54.3	33.6	2.9
Løb en tur	79.1	63.0	39.3	5.0
Fotograferede	52.6	61.0	47.7	12.6
Så på dyr eller fug- le	63.7	45.3	45.0	22.6
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	25.0	46.0	71.6	
Studerede natu- ren/stedet	56.0	48.5	67.0	12.5
Sad stille og spi- ste (ude)	55.2	78.5	60.8	4.9
Legede	53.3	80.5	65.7	2.0
Var ude at ba- de/tog solbad	51.5	52.4	57.5	17.5
Var ude at fiske	33.8	51.8	33.8	48.2
Spillede golf	73.3	70.0	20.0	
Cyklkede på moun- tainbike	81.1	63.6	47.2	
Sejlede (motor- båd)	51.1	70.0	23.0	30.0
Var ude at geoca- che		100.0	100.0	
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	2.7		92.0	5.3
Gik på jagt	61.9	21.8	44.5	8.1
Sejlede (sejlbåd)	43.4	85.0	85.0	
Var ude at ride	100.0	30.5	30.5	
Overnattede i na- turen		100.0	100.0	
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)				100.0
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing			100.0	

3. Årsag til at begynde

Tabel 7: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (lufte hund), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	7	8.2
Familietradition	16	18.8
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	14	17.1
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	5	5.9
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	1.7
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	1	0.8
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	4	4.3
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	1.5
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	58	69.9
Ingen af de ovennævnte	4	4.4
Andet	6	7.7
Ved ikke	2	2.3
I alt	84	

Tabel 8: 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	39	15.1
Familietradition	67	25.7
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	8	2.9
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	99	38.1
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	21	8.1
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	6	2.3
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	12	4.7
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	7	2.5
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	5	1.7
Jeg blev aktiv gennem anden forening	6	2.3
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	15	5.7
Ingen af de ovennævnte	32	12.1
Andet	33	12.8
Ved ikke	17	6.4
I alt	261	

Table 9: Da du startede med at dyrke friluftsliv (opleve natur/steder), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	9	16.2
Familietradition	23	41.4
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	2	3.9
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	23	41.5
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	1.2
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	5	8.4
Jeg har udelukkende været friluftsliv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	1.2
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	3	5.8
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	1	1.2
Jeg blev aktiv gennem en friluftslivforening	1	1.8
Jeg blev aktiv gennem anden forening	3	4.9
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	4	8.1
Ingen af de ovennævnte	6	11.8
Andet	3	6.2
Ved ikke	3	5.9
I alt	54	

Table 10: Da du startede med at dyrke friluftsliv (cykle en tur), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	19	9.2
Familietradition	43	20.4
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	3	1.4
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	50	23.8
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	10	4.6
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	8	3.9
Jeg har udelukkende været friluftsliv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	13	6.4
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	39	18.5
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	2	0.9
Jeg blev aktiv gennem en friluftslivforening	1	0.3
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	3	1.6
Ingen af de ovennævnte	27	12.6
Andet	56	26.7
Ved ikke	8	3.8
I alt	212	

Tabel 11: 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	16	20.3
Familietradition	8	10.6
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	4	5.3
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	14	18.3
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	5	6.7
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	1.8
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	7	8.6
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	6	7.9
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	2	2.1
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	0.9
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	20	25.9
Andet	12	15.6
Ved ikke	3	3.5
I alt	78	

Tabel 12: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (fotografere), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	3	7.8
Familietradition	4	9.5
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	4	9.6
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	19	44.6
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	1.8
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	3.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	2	4.8
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	1	1.2
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	4	10.6
Ingen af de ovennævnte	7	16.6
Andet	5	12.9
Ved ikke	4	8.3
I alt	42	

Tablet 13: 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	1	1.9
Familietradition	16	30.8
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	2.1
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	15	29.1
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftsliv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.5
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftslivforening	1	1.5
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	4	8.5
Ingen af de ovennævnte	10	18.8
Andet	6	11.3
Ved ikke	4	7.7
I alt	52	

Tablet 14: 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	1	9.3
Familietradition	6	44.7
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	2	15.2
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 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	3	20.2
Jeg blev aktiv gennem en friluftslivforening	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	10.7
Andet	3	20.1
Ved ikke	1	7.8
I alt	13	

Tablet 15: 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	0	1.2
Familietradition	10	35.3
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	14	50.5
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	2.3
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	2	7.4
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.	1	2.4
Ingen af de ovennævnte	1	5.1
Andet	5	16.6
Ved ikke	1	3.7
I alt	27	

Tablet 16: 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	18	16.6
Familietradition	55	50.9
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	41	38.2
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	5	4.8
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	0.6
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	5	5.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	2	2.3
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	7	6.0
Andet	12	11.0
Ved ikke	12	10.6
I alt	108	

Tabel 17: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (lege), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	1	3.1
Familietradition	6	18.3
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	9	28.3
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	3.1
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	2.1
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	5	16.9
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	1	3.1
Jeg blev aktiv gennem anden forening	3	10.6
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	1	2.1
Ingen af de ovennævnte	4	12.2
Andet	11	33.2
Ved ikke	4	11.7
I alt	32	

Tabel 18: 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	3.3
Familietradition	22	34.2
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	28	45.1
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	3	4.4
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	0.9
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	2	3.2
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	5	8.6
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	3	4.8
Jeg blev aktiv gennem anden forening	3	4.8
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	12	19.2
Andet	6	9.9
Ved ikke	7	11.1
I alt	63	

Tabel 19: 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	1	18.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	2	33.8
Andet	0	0.0
Ved ikke	3	48.2
I alt	6	

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

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	11	78.1
Familietradition	3	22.7
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	1.8
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	10	69.0
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	1	8.9
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	2	15.8
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	4.6
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	1	5.9
Ved ikke	0	0.0
I alt	15	

Tablet 21: 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	2	31.4
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	49.1
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	3	56.0
Ved ikke	0	0.0
I alt	6	

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

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	3	50.1
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	1	15.8
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	34.1
Andet	0	0.0
Ved ikke	0	0.0
I alt	6	

Tablet 23: 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	0.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	100.0
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	1	

Tablet 24: 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	0	0.0
Familietradition	0	2.7
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	3	92.0
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	5.3
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	3	

Tablet 25: 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	2	18.8
Familietradition	5	58.4
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	3	30.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	1	14.5
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	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	9	

Tablet 26: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (sejle (sejlbåd)), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	0	15.0
Familietradition	0	0.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	28.4
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	1	56.6
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	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	19.0
Ved ikke	0	0.0
I alt	2	

Tabel 27: 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	4	78.0
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	1	22.0
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	5	

Tabel 28: 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	27.9
Familietradition	1	27.9
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	1	27.9
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	1	27.9
Jeg blev aktiv gennem anden forening	3	72.1
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	0	0.0
Ved ikke	0	0.0
I alt	4	

Tablet 29: 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 30: 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	3	100.0
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	3	

4. Intensitet af friluftaktivitet

Tablet 31: 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	Ved ikke	Ja, jeg føler mig forpustet og har svært ved at føre en samtale	I alt
Luftede hund	11	90	0	0	101
Gik en tur	80	275	1	12	368
Oplevede naturen/stedet	29	141	0	0	171
Cyklede en tur	149	99	1	16	265
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	43	7	0	54	103
Fotograferede	9	106	0	1	115
Så på dyr eller fugle	14	115	0	0	129
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	4	59	0	4	67
Studerede naturen/stedet	11	90	0	2	103
Sad stille og spise (ude)	13	195	0	1	209
Legede	45	48	0	3	96
Var ude at bade/tage solbad	17	130	0	6	153
Var ude at fiske	2	24	0	1	26
Spillede golf	2	24	0	0	26
Cyklede på mountainbike	4	6	0	3	13
Sejlede (motorbåd)	2	13	0	0	15
Var ude at geocachede	1	20	0	0	21
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	6	19	0	1	26
Gik på jagt	1	11	0	3	15
Sejlede (sejlbåd)	0	17	0	1	17
Var ude at ride	7	6	0	0	13
Overnattede i naturen	0	32	0	3	35
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0	5	0	0	6
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	4	4	0	0	8

Tablet 32: 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	Ved ikke	Ja, jeg føler mig forpustet og har svært ved at føre en samtale	I alt
Luftede hund	10.5	89.2	0.3	0.0	100.0
Gik en tur	21.8	74.7	0.3	3.2	100.0
Oplevede naturen/stedet	17.1	82.7	0.0	0.2	100.0
Cyklede en tur	56.3	37.4	0.4	5.9	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	41.6	6.3	0.0	52.1	100.0
Fotograferede	7.6	91.9	0.0	0.5	100.0
Så på dyr eller fugle	10.6	89.4	0.0	0.0	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	6.7	87.7	0.0	5.6	100.0
Studerede naturen/stedet	10.7	87.6	0.0	1.7	100.0
Sad stille og spise (ude)	6.1	93.5	0.0	0.4	100.0
Legede	46.2	50.3	0.0	3.5	100.0
Var ude at bade/tage solbad	10.9	84.9	0.0	4.2	100.0
Var ude at fiske	5.8	91.3	0.0	2.8	100.0
Spillede golf	8.2	91.8	0.0	0.0	100.0
Cyklede på mountainbike	31.0	44.6	0.0	24.4	100.0
Sejlede (motorbåd)	12.3	87.7	0.0	0.0	100.0
Var ude at geocachede	3.1	96.9	0.0	0.0	100.0
Roede (kajak, havkajak, kano, ro-båd)	24.2	71.9	0.0	3.9	100.0
Gik på jagt	4.3	78.0	0.0	17.7	100.0
Sejlede (sejlbåd)	0.0	95.3	0.0	4.7	100.0
Var ude at ride	51.8	48.2	0.0	0.0	100.0
Overnattede i naturen	0.0	92.6	0.0	7.4	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0.0	94.9	5.1	0.0	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	47.3	52.7	0.0	0.0	100.0

5. Friluftaktiviteter og sæson

Tabel 33: Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret...

	Antal	Procent
Ligeså friluftaktiv	188	14.4
Mere friluftaktiv	38	2.9
Mindre friluftaktiv	1006	77.0
Ved ikke	74	5.7
I alt	1306	100.0

Tabel 34: Sammenlignet med sommerhalvåret, udfører du så i vinterhalvåret...

	Antal	Procent
Samme friluftaktiviteter	547	40.9
Andre friluftaktiviteter	193	14.4
Andre aktiviteter, der erstatter friluftaktiviteter såsom indendørs sport, gymnastik, fitness, mv.	337	25.2
Ved ikke	358	26.8

Tabel 35: Hvilke andre friluftaktiviteter dyrker du i vinterhalvåret, som du ikke dyrker i sommerhalvåret?

	Antal	Procent
Samler bær, svampe m.v.	21	1.5
Står på ski og skøjter i Danmark	17	1.3
Vinterbader	1	0.1
Andre friluftaktiviteter	134	10.0

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

	Antal	Procent
Ligeså fysisk aktiv	400	30.9
Mere fysisk aktiv	62	4.8
Mindre fysisk aktiv	755	58.4
Ved ikke	77	5.9
I alt	1293	100.0

6. Motivation for aktivitet

Table 37: Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet: (antal)

	Hverken eller	Meget vigtigt	Mindre vigtigt	Slet vigtigt	ikke	Ved ikke	Vigtigt	I alt
Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe)	205	164	162	204		54	486	1275
Afslapning (fx være i fred og ro, stress af, komme til hægterne)	173	290	115	67		35	595	1275
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	265	233	132	80		38	527	1275
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	212	312	117	84		34	518	1276

Table 38: Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet: (procent)

	Hverken eller	Meget vigtigt	Mindre vigtigt	Slet vigtigt	ikke	Ved ikke	Vigtigt	I alt
Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe)	16.1	12.9	12.7	16.0		4.3	38.1	100.0
Afslapning (fx være i fred og ro, stress af, komme til hægterne)	13.6	22.7	9.0	5.2		2.7	46.7	100.0
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	20.8	18.3	10.4	6.3		3.0	41.3	100.0
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	16.6	24.5	9.1	6.6		2.7	40.6	100.0

7. Brug af naturen

Tabel 39: Når jeg benytter naturen, så gør jeg det...

	Antal	Procent
Alene og uden forening/klub	717	53.6
Sammen med andre, som jeg selv laver aftaler med (uden forening/klub)	844	63.1
Alene, med forening/klub	22	1.7
Sammen med andre i forening/klub	92	6.8
Ved ikke	86	6.4

Tabel 40: Jeg gør yderligere brug af naturen...

	Antal	Procent
Som led i min uddannelse-/skolegang eller andet lærings- eller udviklingsforløb	37	2.7
Som led i et behandlingsforløb eller anbefaling fra læge, fysioterapeut eller andet sundhedspersonale eller behandler	104	7.8
Som led i mit arbejde indenfor social-, sundheds-, daginstitutions- eller uddannelses-/skoleområdet	65	4.8
Andet	200	14.9
Ingen af ovenstående passer på min situation	905	67.7

Tabel 41: Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden?

	Antal	Procent
Ja	795	62.6
Nej	326	25.7
Ved ikke	149	11.7
I alt	1270	100.0

Tabel 42: Hvad afholder dig fra at være mere friluftaktiv, end du er for tiden?

	Antal	Procent
Manglende tid pga. arbejde	439	32.8
Vejret	255	19.0
Fritiden bruges på computer, elektroniske spil eller tv	203	15.2
Manglende tid pga. sport/andre hobbyer	131	9.8
Der er ingen at følges med	122	9.1
Der er for langt til naturen	100	7.5
Manglende lyst	106	7.9
Det er for besværligt	76	5.7
Jeg mangler gode ideer til sjove og spændende oplevelser i naturen	158	11.8
Der er for få aktiviteter i naturen	32	2.4
Der er for mange love og regler, der skal overholdes i naturen	16	1.2
Andet	170	12.7

8. Helbred og humør

Tabel 43: 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?	30	29	108	49	67	75	123	105	205	282	181	2	1257
...dit psykiske velvære/humør?	16	22	176	35	61	70	112	79	171	262	250	2	1257
...dit sociale liv?	18	17	166	44	48	72	118	105	177	300	191	2	1257
...dit liv generelt?	8	16	144	25	29	59	105	73	171	327	297	2	1255

Tabel 44: 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?	2.4	2.3	8.6	3.9	5.4	5.9	9.8	8.4	16.3	22.4	14.4	0.2	100.0
...dit psykiske velvære/humør?	1.3	1.7	14.0	2.8	4.8	5.6	8.9	6.3	13.6	20.9	19.9	0.2	100.0
...dit sociale liv?	1.4	1.3	13.2	3.5	3.8	5.7	9.4	8.4	14.1	23.8	15.2	0.2	100.0
...dit liv generelt?	0.6	1.3	11.4	2.0	2.3	4.7	8.4	5.8	13.6	26.1	23.7	0.2	100.0

Tabel 45: 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?	307	551	58	210	47	81	1253
...dit psykiske velvære og humør?	274	582	56	243	31	68	1254
...dit sociale liv?	617	268	119	69	94	88	1254
...dit liv generelt?	414	516	72	134	32	85	1254

Tabel 46: 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?	24.5	43.9	4.6	16.7	3.8	6.4	100.0
...dit psykiske velvære og humør?	21.9	46.4	4.5	19.4	2.4	5.5	100.0
...dit sociale liv?	49.2	21.3	9.5	5.5	7.5	7.0	100.0
...dit liv generelt?	33.0	41.2	5.8	10.7	2.6	6.8	100.0

Tabel 47: 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	207	74	969	1249
At gå flere etager op ad trapper	231	112	906	1249

Table 48: 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	16.5	5.9	77.6	100.0
At gå flere etager op ad trapper	18.5	9.0	72.5	100.0

Table 49: 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	109	73	214	175	672	1242
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	89	61	193	164	736	1242

Table 50: 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	5.8	17.2	14.1	54.1	100.0
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	7.1	4.9	15.5	13.2	59.3	100.0

Table 51: 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?	662	88	105	250	121	12	1236
...følt dig rolig og afslappet?	566	77	103	307	168	16	1236
...følt dig aktiv og energisk?	327	48	175	377	257	53	1236
...vågnet frisk og udhvilet?	340	58	185	302	251	99	1236
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	508	113	148	271	172	24	1236

Tablet 52: 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?	53.6	7.1	8.5	20.2	9.7	0.9	100.0
...følt dig rolig og afslappet?	45.8	6.3	8.3	24.8	13.6	1.3	100.0
...følt dig aktiv og energisk?	26.4	3.9	14.2	30.5	20.8	4.3	100.0
...vågnet frisk og udhvilet?	27.5	4.7	15.0	24.5	20.3	8.0	100.0
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	41.1	9.2	12.0	21.9	13.9	2.0	100.0

Tablet 53: 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?	22	559	66	578	1225
...dig som en del af en vennegruppe?	69	530	146	480	1225
...dig isoleret fra andre?	303	79	459	384	1225
...at du savner nogen at være sammen med?	331	83	431	380	1225
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	41	423	138	624	1225
...dig udenfor?	428	48	472	277	1225

Tablet 54: 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?	1.8	45.6	5.4	47.2	100.0
...dig som en del af en vennegruppe?	5.7	43.2	12.0	39.1	100.0
...dig isoleret fra andre?	24.7	6.5	37.5	31.3	100.0
...at du savner nogen at være sammen med?	27.0	6.8	35.2	31.0	100.0
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	3.3	34.5	11.3	50.9	100.0
...dig udenfor?	35.0	3.9	38.5	22.6	100.0

9. BaggrundsvARIABLE

Tabel 55: Region

	Antal	Procent
Region Hovedstaden	503	41.6
Region Midtjylland	284	23.4
Region Nordjylland	115	9.5
Region Sjælland	139	11.4
Region Syddanmark	170	14.0
I alt	1211	100.0

Tabel 56: Hvad er din højest gennemførte uddannelse?

	Antal	Procent
Erhvervsuddannelse	252	20.6
Folkeskole/grundskole (inkl. mellemskole og realeksamen)	188	15.4
Kort videregående uddannelse (under 3 år)	169	13.8
Lang videregående uddannelse (over 4 år)	195	15.9
Mellemlang videregående uddannelse (op til 4 år)	251	20.5
Studentereksamen, HF, HH, HTX el. lign.	152	12.4
Ved ikke	17	1.4
I alt	1224	100.0

Tabel 57: Hvad er din beskæftigelsessituation?

	Antal	Procent
Andet	42	3.4
Efterløbner/pensionist	260	21.2
Faglært arbejde (fx håndværker)	95	7.8
Funktionæransat eller lignende (læge, bankansat, kontor, lærer, sygeplejerske m.v.)	407	33.3
Ledig	59	4.8
Medarbejdende ægtefælle	3	0.2
Midlertidigt udenfor arbejdsstyrke (orlov, dagpenge i sygdoms-/barselsperiode, revalidering, introduktionsuddannelse, aktivering m.m.)	38	3.1
Selvstændig	61	5.0
Studerende/uddannelsessøgende/går i skole	139	11.4
Ufaglært arbejde	116	9.5
Ved ikke	3	0.2
I alt	1223	100.0

Tabel 58: Benytter du friluftaktiviteter og naturoplevelser i din jobudførelse? Fx i undervisning, læring, pasning, behandling eller lignende?

	Antal	Procent
Ja	90	11.0
Nej	719	87.8
Ved ikke/vil ikke oplyse	10	1.2
I alt	819	100.0

Tabel 59: Inden for hvilket område arbejder du?

	Antal	Procent
Andet	25	27.8
Beskæftigelse og aktivering	1	1.6
Daginstitution/børnepasning (fx vuggestue, børnehave og dagpleje)	17	19.2
Fritidstilbud (sfo, fritidsklub, ungdomsklub mm.)	8	9.2
Kommunale sundhedstilbud	0	0.4
Psykologi og terapi	1	1.5
Sundhedsvæsen (hospital, sundhedscenter, lægeklinik, fysioterapi, kiropraktik eller lignende)	11	11.8
Undervisning (skole, ungdomsuddannelse, efterskole, højskole mm.)	26	28.6
I alt	90	100.0

Tabel 60: Er du født i Danmark?

	Antal	Procent
Ja	1118	91.5
Nej	102	8.3
Ved ikke	2	0.2
I alt	1221	100.0

Tabel 61: Har du hjemmeboende børn under 15 år?

	Antal	Procent
Ja	272	22.2
Nej	950	77.8
I alt	1221	100.0

Tabel 62: Hvad er din årlige personlige indkomst (uden pension og før skat)?

	Antal	Procent
100.000-199.999	159	13.0
200.000-299.999	180	14.7
300.000-399.999	244	20.0
400.000-499.999	156	12.8
500.000-599.999	74	6.1
600.000-699.999	39	3.2
700.000 eller derover	55	4.5
Under 100.000	151	12.4
Ved ikke	59	4.8
Vil ikke oplyse	104	8.6
I alt	1221	100.0

Tabel 63: Køn

	Antal	Procent
Kvinder	540	41.7
Mænd	755	58.3
I alt	1295	100.0

Tabel 64: Alderskategori

	Antal	Procent
18-29 år	273	21.1
30-39 år	227	17.5
40-49 år	233	18.0
50-59 år	206	15.9
60-69 år	204	15.8
70+ år	152	11.7
I alt	1294	100.0

10. Friluftsliv på arbejdet

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

	Antal	Procent
1-3 gange om måneden	23	25.4
1-3 gange om ugen	26	28.6
Dagligt eller næsten dagligt	15	16.7
Flere gange hver dag	6	7.0
Næsten aldrig eller aldrig	6	6.7
Sjældnere end 1 gang månedligt	14	15.5
I alt	90	100.0

Tabel 66: Hvorfor bruger du friluftaktiviteter i dit arbejde?

	Antal	Procent
Det er en del af jobbeskrivelsen	39	2.9
Det øger min arbejdsglæde	30	2.3
Det gavner den fysiske helbredstilstand hos dem, jeg arbejder med	42	3.1
Det gavner det psykiske velvære hos dem, jeg arbejder med	44	3.3
Det gavner det sociale liv hos dem, jeg arbejder med	36	2.7
Det skaber god gruppedynamik hos dem, jeg arbejder med	31	2.3
Andet	18	1.4

Tabel 67: I hvor høj grad oplever du... (antal)

	Hverken eller	Høj grad	Mindre grad	Nogen grad	Slet ikke	Ved ikke	I alt
...at friluftaktiviteter gavner den målgruppe, du arbejder med?	1	34	4	23	3	1	65
...at dit arbejde motiverer dem du arbejder med til at dyrke yderligere friluftaktiviteter	19	12	1	20	8	5	65

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

	Hverken eller	Høj grad	Mindre grad	Nogen grad	Slet ikke	Ved ikke	I alt
...at friluftaktiviteter gavner den målgruppe, du arbejder med?	1.1	51.9	5.8	35.6	4.2	1.4	100.0
...at dit arbejde motiverer dem du arbejder med til at dyrke yderligere friluftaktiviteter	28.8	18.5	2.1	31.3	11.7	7.6	100.0

11. Kryds med køn

Tabel 69: "Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret..." sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Ligeså friluftaktiv	63	120	184
Mere friluftaktiv	10	27	37
Mindre friluftaktiv	431	550	981
Ved ikke	26	48	74
I alt	531	745	1276

Tabel 70: "Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret..." sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Ligeså friluftaktiv	12.0	16.2	14.4
Mere friluftaktiv	1.9	3.6	2.9
Mindre friluftaktiv	81.1	73.8	76.9
Ved ikke	5.0	6.4	5.8
I alt	100.0	100.0	100.0

Tabel 71: "Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret... " sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Ligeså fysisk aktiv	131	264	395
Mere fysisk aktiv	24	36	60
Mindre fysisk aktiv	349	396	745
Ved ikke	27	48	75
I alt	531	743	1274

Tabel 72: "Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret... " sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Ligeså fysisk aktiv	24.7	35.5	31.0
Mere fysisk aktiv	4.5	4.8	4.7
Mindre fysisk aktiv	65.8	53.2	58.5
Ved ikke	5.0	6.4	5.9
I alt	100.0	100.0	100.0

Tablet 73: "Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Hverken eller	101	100	201
Meget vigtigt	69	90	159
Mindre vigtigt	54	106	160
Slet ikke vigtigt	64	140	204
Ved ikke	28	25	53
Vigtigt	210	270	480
I alt	526	731	1257

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

	Kvinder	Mænd	I alt
Hverken eller	19.2	13.6	16.0
Meget vigtigt	13.1	12.3	12.6
Mindre vigtigt	10.2	14.5	12.7
Slet ikke vigtigt	12.2	19.2	16.3
Ved ikke	5.4	3.4	4.2
Vigtigt	39.9	36.9	38.2
I alt	100.0	100.0	100.0

Tablet 75: "Afslapning (fx være i fred og ro, stresse af, komme til hægterne):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Hverken eller	62	109	171
Meget vigtigt	137	149	286
Mindre vigtigt	36	80	115
Slet ikke vigtigt	23	44	67
Ved ikke	20	13	33
Vigtigt	247	337	585
I alt	526	731	1257

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

	Kvinder	Mænd	I alt
Hverken eller	11.9	14.9	13.6
Meget vigtigt	26.1	20.3	22.7
Mindre vigtigt	6.8	10.9	9.2
Slet ikke vigtigt	4.4	6.0	5.3
Ved ikke	3.8	1.8	2.6
Vigtigt	47.1	46.1	46.5
I alt	100.0	100.0	100.0

Tabel 77: "Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden? " sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Ja	351	429	779
Nej	107	218	325
Ved ikke	62	85	147
I alt	520	731	1251

Tabel 78: "Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden? " sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Ja	67.4	58.6	62.3
Nej	20.6	29.8	26.0
Ved ikke	12.0	11.6	11.7
I alt	100.0	100.0	100.0

Tabel 79: "...dit psykiske velvære og humør?:I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluftaktiviteter forbedrer..." sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Hverken/eller	96	176	272
I høj grad	239	342	580
I lav grad	22	34	56
I meget høj grad	123	114	237
I meget lav grad	8	22	30
Ved ikke	30	38	67
I alt	517	725	1242

Tabel 80: "...dit psykiske velvære og humør?:I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluftaktiviteter forbedrer..." sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Hverken/eller	18.6	24.3	21.9
I høj grad	46.2	47.1	46.7
I lav grad	4.3	4.7	4.5
I meget høj grad	23.7	15.7	19.1
I meget lav grad	1.5	3.0	2.4
Ved ikke	5.7	5.2	5.4
I alt	100.0	100.0	100.0

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

	Kvinder	Mænd	I alt
Ja, lidt begrænset	109	94	204
Ja, meget begrænset	46	25	71
Nej, slet ikke begrænset	361	602	963
I alt	516	721	1237

Tabel 82: "Lettere aktiviteter, så som at flytte borde, støvsuge eller cykle:Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen?" sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Ja, lidt begrænset	21.2	13.1	16.5
Ja, meget begrænset	8.9	3.4	5.7
Nej, slet ikke begrænset	69.9	83.5	77.8
I alt	100.0	100.0	100.0

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

	Kvinder	Mænd	I alt
Ja, lidt begrænset	118	110	228
Ja, meget begrænset	61	48	109
Nej, slet ikke begrænset	337	563	900
I alt	516	721	1237

Tabel 84: "At gå flere etager op ad trapper:Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen?" sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Ja, lidt begrænset	22.9	15.2	18.4
Ja, meget begrænset	11.8	6.7	8.8
Nej, slet ikke begrænset	65.3	78.1	72.8
I alt	100.0	100.0	100.0

Tabel 85: "Jeg har nået mindre, end jeg gerne ville: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?" sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Det meste af tiden	59	51	109
Hele tiden	43	30	73
Lidt af tiden	88	125	213
Noget af tiden	87	85	172
På intet tidspunkt	240	430	670
I alt	516	720	1236

Tabel 86: "Jeg har nået mindre, end jeg gerne ville: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?" sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Det meste af tiden	11.4	7.0	8.8
Hele tiden	8.3	4.2	5.9
Lidt af tiden	17.1	17.3	17.2
Noget af tiden	16.8	11.8	13.9
På intet tidspunkt	46.5	59.7	54.2
I alt	100.0	100.0	100.0

Tablet 87: "Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre: 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?" sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Det meste af tiden	37	50	87
Hele tiden	35	27	61
Lidt af tiden	80	111	192
Noget af tiden	83	80	164
På intet tidspunkt	280	453	733
I alt	516	720	1236

Tablet 88: "Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre: 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?" sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Det meste af tiden	7.2	6.9	7.0
Hele tiden	6.7	3.7	4.9
Lidt af tiden	15.6	15.5	15.5
Noget af tiden	16.2	11.1	13.2
På intet tidspunkt	54.4	62.8	59.3
I alt	100.0	100.0	100.0

Tablet 89: "...følt dig aktiv og energisk?: Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Det meste af tiden	108	216	325
Hele tiden	18	30	48
Lidt af tiden	97	77	174
Lidt mere end halvdelen af tiden	148	227	375
Lidt mindre end halvdelen af tiden	124	132	256
På intet tidspunkt	19	34	53
I alt	514	716	1230

Tablet 90: "...følt dig aktiv og energisk?: Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Det meste af tiden	21.1	30.2	26.4
Hele tiden	3.5	4.2	3.9
Lidt af tiden	18.9	10.7	14.1
Lidt mere end halvdelen af tiden	28.8	31.7	30.5
Lidt mindre end halvdelen af tiden	24.0	18.4	20.8
På intet tidspunkt	3.7	4.7	4.3
I alt	100.0	100.0	100.0

Tabel 91: "...vågnet frisk og udhvilet?:Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Det meste af tiden	122	216	338
Hele tiden	24	34	58
Lidt af tiden	78	107	185
Lidt mere end halvdelen af tiden	116	184	299
Lidt mindre end halvdelen af tiden	128	122	250
På intet tidspunkt	46	53	99
I alt	514	716	1230

Tabel 92: "...vågnet frisk og udhvilet?:Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Det meste af tiden	23.8	30.1	27.5
Hele tiden	4.7	4.8	4.7
Lidt af tiden	15.2	15.0	15.1
Lidt mere end halvdelen af tiden	22.5	25.7	24.3
Lidt mindre end halvdelen af tiden	25.0	17.0	20.3
På intet tidspunkt	8.9	7.5	8.1
I alt	100.0	100.0	100.0

Tabel 93: "...dig udenfor?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Aldrig	152	275	426
Altid	24	23	47
Sjældent	219	250	469
Sommetider	114	163	277
I alt	508	711	1219

Tabel 94: "...dig udenfor?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Aldrig	29.9	38.6	35.0
Altid	4.7	3.3	3.9
Sjældent	43.0	35.2	38.4
Sommetider	22.3	22.9	22.7
I alt	100.0	100.0	100.0

12. Kryds med alderskategori

Tabel 95: "Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden? " sammenholdt med alderskategori (antal)

	18-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år	I alt
Ja	171	150	153	121	111	72	778
Nej	54	44	48	60	60	61	325
Ved ikke	42	23	23	17	24	18	147
I alt	267	217	224	198	195	150	1250

Tabel 96: "Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden? " sammenholdt med alderskategori (procent over kolonner)

	18-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år	I alt
Ja	64.0	69.3	68.5	61.2	57.0	47.7	62.2
Nej	20.2	20.1	21.3	30.2	30.6	40.4	26.0
Ved ikke	15.7	10.6	10.2	8.6	12.4	11.9	11.8
I alt	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

13. Kryds med uddannelse

Tablet 97: "Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret..." sammenholdt med uddannelses-type (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ligeså friluftaktiv	76	95	171
Mere friluftaktiv	16	15	31
Mindre friluftaktiv	458	487	945
Ved ikke	42	19	61
I alt	592	615	1208

Tablet 98: "Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret..." sammenholdt med uddannelses-type (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ligeså friluftaktiv	12.8	15.4	14.1
Mere friluftaktiv	2.7	2.4	2.6
Mindre friluftaktiv	77.4	79.1	78.3
Ved ikke	7.1	3.1	5.1
I alt	100.0	100.0	100.0

Tablet 99: "Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret..." sammenholdt med uddannelses-type (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ligeså fysisk aktiv	177	200	377
Mere fysisk aktiv	24	28	52
Mindre fysisk aktiv	347	363	710
Ved ikke	43	25	68
I alt	592	615	1208

Tablet 100: "Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret..." sammenholdt med uddannelses-type (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ligeså fysisk aktiv	30.0	32.5	31.2
Mere fysisk aktiv	4.1	4.5	4.3
Mindre fysisk aktiv	58.6	59.0	58.8
Ved ikke	7.3	4.0	5.6
I alt	100.0	100.0	100.0

Tablet 101: "Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken eller	114	80	195
Meget vigtigt	56	93	150
Mindre vigtigt	86	67	154
Slet ikke vigtigt	103	92	194
Ved ikke	33	16	49
Vigtigt	200	266	466
I alt	592	615	1208

Tablet 102: "Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken eller	19.3	13.1	16.1
Meget vigtigt	9.5	15.2	12.4
Mindre vigtigt	14.6	11.0	12.7
Slet ikke vigtigt	17.3	14.9	16.1
Ved ikke	5.5	2.6	4.1
Vigtigt	33.8	43.3	38.6
I alt	100.0	100.0	100.0

Tablet 103: "Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken eller	143	114	258
Meget vigtigt	96	122	218
Mindre vigtigt	62	62	124
Slet ikke vigtigt	44	30	74
Ved ikke	20	14	33
Vigtigt	227	274	501
I alt	592	615	1208

Tablet 104: "Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken eller	24.2	18.6	21.4
Meget vigtigt	16.2	19.8	18.1
Mindre vigtigt	10.4	10.0	10.2
Slet ikke vigtigt	7.5	4.8	6.1
Ved ikke	3.4	2.2	2.8
Vigtigt	38.3	44.6	41.5
I alt	100.0	100.0	100.0

Tabel 105: "Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden? " sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ja	347	409	755
Nej	167	145	312
Ved ikke	78	61	140
I alt	592	615	1208

Tabel 106: "Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden? " sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ja	58.6	66.4	62.5
Nej	28.2	23.6	25.9
Ved ikke	13.3	10.0	11.6
I alt	100.0	100.0	100.0

Tabel 107: "...din helbredstilstand?: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..." sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
0	15	14	30
1	18	9	27
10	56	49	105
2	26	17	44
3	36	30	66
4	45	24	69
5	62	53	115
6	44	58	101
7	97	99	196
8	120	156	276
9	72	106	178
I alt	592	615	1208

Tabel 108: "...din helbredstilstand?: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..." sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
0	2.6	2.3	2.5
1	3.1	1.5	2.3
10	9.4	8.0	8.7
2	4.4	2.8	3.6
3	6.1	4.9	5.5
4	7.7	3.8	5.7
5	10.5	8.6	9.5
6	7.4	9.4	8.4
7	16.4	16.0	16.2
8	20.2	25.4	22.9
9	12.2	17.2	14.8
I alt	100.0	100.0	100.0

Tablet 109: "...din fysiske form og helbredstilstand?:I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluftaktiviteter forbedrer..." sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken/eller	160	138	298
I høj grad	237	297	533
I lav grad	33	22	55
I meget høj grad	81	121	203
I meget lav grad	36	11	47
Ved ikke	44	26	71
I alt	592	615	1208

Tablet 110: "...din fysiske form og helbredstilstand?:I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluftaktiviteter forbedrer..." sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken/eller	27.1	22.4	24.7
I høj grad	40.0	48.2	44.2
I lav grad	5.6	3.6	4.6
I meget høj grad	13.8	19.7	16.8
I meget lav grad	6.1	1.8	3.9
Ved ikke	7.5	4.3	5.9
I alt	100.0	100.0	100.0

Tablet 111: "...dit psykiske velvære og humør?:I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluftaktiviteter forbedrer..." sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken/eller	156	110	266
I høj grad	256	309	565
I lav grad	37	18	55
I meget høj grad	92	143	235
I meget lav grad	21	10	31
Ved ikke	30	26	56
I alt	592	615	1208

Tablet 112: "...dit psykiske velvære og humør?:I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluftaktiviteter forbedrer..." sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken/eller	26.4	17.9	22.0
I høj grad	43.2	50.2	46.8
I lav grad	6.2	2.9	4.6
I meget høj grad	15.6	23.2	19.5
I meget lav grad	3.5	1.6	2.5
Ved ikke	5.1	4.2	4.6
I alt	100.0	100.0	100.0

Tablet 113: "...dit liv generelt?:I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluftaktiviteter forbedrer..." sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken/eller	216	186	401
I høj grad	218	290	508
I lav grad	46	25	71
I meget høj grad	55	74	129
I meget lav grad	20	11	31
Ved ikke	37	29	66
I alt	592	615	1208

Tablet 114: "...dit liv generelt?:I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluftaktiviteter forbedrer..." sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken/eller	36.4	30.2	33.2
I høj grad	36.8	47.2	42.1
I lav grad	7.7	4.1	5.9
I meget høj grad	9.4	12.0	10.7
I meget lav grad	3.5	1.8	2.6
Ved ikke	6.2	4.7	5.5
I alt	100.0	100.0	100.0

Tablet 115: "Lettere aktiviteter, så som at flytte borde, støvsuge eller cykle:Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen?" sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ja, lidt begrænset	102	87	189
Ja, meget begrænset	43	29	72
Nej, slet ikke begrænset	448	499	947
I alt	592	615	1208

Tablet 116: "Lettere aktiviteter, så som at flytte borde, støvsuge eller cykle:Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen?" sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ja, lidt begrænset	17.2	14.2	15.7
Ja, meget begrænset	7.2	4.7	5.9
Nej, slet ikke begrænset	75.6	81.1	78.4
I alt	100.0	100.0	100.0

Tablet 117: "At gå flere etager op ad trapper:Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen?" sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ja, lidt begrænset	127	95	222
Ja, meget begrænset	62	43	105
Nej, slet ikke begrænset	404	477	881
I alt	592	615	1208

Tabel 118: "At gå flere etager op ad trapper:Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen?" sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ja, lidt begrænset	21.4	15.5	18.4
Ja, meget begrænset	10.5	7.0	8.7
Nej, slet ikke begrænset	68.2	77.6	73.0
I alt	100.0	100.0	100.0

Tabel 119: "Jeg har nået mindre, end jeg gerne ville: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?" sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Det meste af tiden	61	41	102
Hele tiden	40	31	71
Lidt af tiden	97	111	208
Noget af tiden	93	74	167
På intet tidspunkt	302	359	661
I alt	592	615	1208

Tabel 120: "Jeg har nået mindre, end jeg gerne ville: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?" sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Det meste af tiden	10.2	6.7	8.4
Hele tiden	6.7	5.0	5.8
Lidt af tiden	16.3	18.1	17.2
Noget af tiden	15.7	11.9	13.8
På intet tidspunkt	51.0	58.3	54.7
I alt	100.0	100.0	100.0

Tabel 121: "Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre: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?" sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Det meste af tiden	51	30	81
Hele tiden	31	29	60
Lidt af tiden	82	106	189
Noget af tiden	89	66	155
På intet tidspunkt	339	384	723
I alt	592	615	1208

Tabel 122: "Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre: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?" sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Det meste af tiden	8.6	4.9	6.7
Hele tiden	5.2	4.8	5.0
Lidt af tiden	13.9	17.3	15.6
Noget af tiden	15.0	10.8	12.8
På intet tidspunkt	57.3	62.3	59.9
I alt	100.0	100.0	100.0

Tabel 123: "...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?:Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Det meste af tiden	227	269	496
Hele tiden	43	67	110
Lidt af tiden	85	57	142
Lidt mere end halvdelen af tiden	126	143	269
Lidt mindre end halvdelen af tiden	98	68	166
På intet tidspunkt	13	11	24
I alt	592	615	1208

Tabel 124: "...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?:Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Det meste af tiden	38.4	43.7	41.1
Hele tiden	7.2	10.9	9.1
Lidt af tiden	14.3	9.3	11.8
Lidt mere end halvdelen af tiden	21.4	23.2	22.3
Lidt mindre end halvdelen af tiden	16.5	11.1	13.7
På intet tidspunkt	2.3	1.8	2.0
I alt	100.0	100.0	100.0

Tabel 125: "...dig isoleret fra andre?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Aldrig	146	156	303
Altid	55	17	73
Sjældent	208	249	457
Sommetider	183	192	375
I alt	592	615	1208

Tabel 126: "...dig isoleret fra andre?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Aldrig	24.7	25.4	25.1
Altid	9.3	2.8	6.0
Sjældent	35.1	40.5	37.8
Sommetider	30.9	31.3	31.1
I alt	100.0	100.0	100.0

Tabel 127: "...at du savner nogen at være sammen med?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Aldrig	142	183	325
Altid	51	29	80
Sjældent	204	225	429
Sommetider	196	177	373
I alt	592	615	1208

Tabel 128: "...at du savner nogen at være sammen med?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Aldrig	23.9	29.8	26.9
Altid	8.6	4.7	6.6
Sjældent	34.4	36.6	35.6
Sommetider	33.1	28.8	30.9
I alt	100.0	100.0	100.0