



Særtræk fra

Danskernes Friluftsliv 2017

Mountainbiking

mb



Friluftsliv
Rådet

Danskernes friluftsliv, 2017 - Friluftsrådet

Tabelrapport



Moos-Bjerre ApS - Vartov, Farvergade 27A, 1463 København K

Tlf. 26 24 68 06 - www.moos-bjerre.dk

Indholdsfortegnelse

1. Tid i naturen	2
2. Tidspunkt for friluftaktivitet	7
3. Årsag til at begynde	9
4. Intensitet af friluftaktivitet	10
5. Friluftaktiviteter og sæson	12
6. Motivation for aktivitet	13
7. Brug af naturen	14
8. Helbred og humør	15
9. Baggrundsvariable	18
10. Friluftsliv på arbejdet	21
11. Kryds med køn	22
12. Kryds med alderskategori	24
13. Kryds med uddannelse	25

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)	80	168	144	65	2	13	1	473
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	5	99	225	143	0	1	1	473

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)	17.0	35.4	30.5	13.8	0.4	2.7	0.2	100.0
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	1.0	20.9	47.4	30.2	0.0	0.2	0.2	100.0

Tablet 3: Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftsskivitetet: Husk at se bort fra natur i egen have, på din private eller arbejdspladsens grund. (antal)

	1-3 gange om måneden	1-3 gange om ugen	Dagligt eller næsten dagligt	Flere gange hver dag	Næsten aldrig eller aldrig	Sjældnere end 1 gang månedligt	Ved ikke	I alt
Luftede hund	11	21	61	60	294	21	6	473
Gik en tur	104	139	146	50	8	22	4	473
Oplevede naturen/stedet	121	113	92	23	58	57	8	473
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	82	156	88	20	78	48	3	473
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	60	106	12	2	219	66	8	473
Fotograferede	102	63	8	4	207	82	7	473
Så på dyr eller fugle	75	80	55	25	150	81	7	473
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	63	27	5	2	255	117	5	473
Studerede naturen/stedet	98	54	57	8	181	61	14	473
Sad stille og spiste (ude)	138	119	35	13	71	96	0	473
Legede	89	64	23	3	202	82	10	473
Var ude at bade/tog solbad	127	105	51	4	98	85	4	473
Var ude at fiske	29	19	1	2	337	80	5	473
Spillede golf	10	10	2	0	422	23	6	473
Cyklede på mountainbike	0	364	98	12	0	0	0	473
Sejlede (motorbåd)	27	12	4	0	381	43	7	473
Var ude at geocache	13	9	1	2	404	27	18	473
Roede (kajak/havkajak/kano/robbåd)	37	14	1	0	356	59	5	473
Var på jagt	21	8	3	0	423	11	7	473
Sejlede (sejlbåd)	21	9	1	1	389	48	5	473
Var ude at ride	8	6	2	0	434	16	6	473
Overnattede i naturen	31	3	0	1	335	98	5	473
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	6	1	3	0	450	8	6	473
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	7	8	3	1	439	9	5	473

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	2.4	4.4	12.8	12.6	62.1	4.4	1.3	100.0
Gik en tur	22.0	29.3	30.9	10.6	1.6	4.7	0.9	100.0
Oplevede naturen/stedet	25.7	23.9	19.5	4.9	12.2	12.1	1.7	100.0
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	17.3	33.0	18.5	4.1	16.5	10.1	0.5	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	12.6	22.5	2.6	0.5	46.2	14.0	1.6	100.0
Fotograferede	21.5	13.2	1.7	1.0	43.8	17.4	1.4	100.0
Så på dyr eller fugle	15.9	16.8	11.6	5.4	31.6	17.2	1.5	100.0
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	13.2	5.6	1.0	0.4	54.0	24.8	1.0	100.0
Studerede naturen/stedet	20.6	11.5	12.1	1.7	38.3	12.9	2.9	100.0
Sad stille og spiste (ude)	29.2	25.1	7.5	2.8	15.1	20.4	0.0	100.0
Legede	18.8	13.6	4.8	0.7	42.7	17.3	2.1	100.0
Var ude at bade/tog solbad	26.9	22.1	10.7	0.8	20.6	18.0	0.8	100.0
Var ude at fiske	6.1	4.0	0.2	0.5	71.2	16.9	1.0	100.0
Spillede golf	2.1	2.1	0.4	0.0	89.3	4.9	1.2	100.0
Cyklede på mountainbike	0.0	76.9	20.7	2.5	0.0	0.0	0.0	100.0
Sejlede (motorbåd)	5.6	2.6	0.9	0.0	80.5	9.0	1.5	100.0
Var ude at geocache	2.7	2.0	0.2	0.4	85.4	5.6	3.8	100.0
Roede (kajak/havkajak/kano/roboat)	7.9	3.1	0.3	0.1	75.3	12.4	1.1	100.0
Var på jagt	4.4	1.7	0.6	0.0	89.5	2.4	1.4	100.0
Sejlede (sejlbåd)	4.4	2.0	0.2	0.1	82.2	10.2	1.0	100.0
Var ude at ride	1.8	1.3	0.5	0.1	91.7	3.3	1.3	100.0
Overnattede i naturen	6.6	0.7	0.0	0.3	70.7	20.8	1.0	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	1.3	0.2	0.5	0.0	95.0	1.6	1.2	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	1.5	1.8	0.6	0.2	92.9	2.0	1.1	100.0

Table 5: Tid friluftaktiviteten er blevet dyrket i (antal)

	1-5 år	11 år eller mere	6-10 år	Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	Under 1 år	Ved ikke	I alt
Luftede hund	26	42	36	27	7	2	140
Gik en tur	16	57	12	238	0	8	330
Oplevede naturen/stedet	10	21	8	181	1	4	226
Cyklede en tur	19	62	24	151	3	1	260
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	15	56	23	24	2	1	121
Fotograferede	12	20	16	16	5	5	74
Så på dyr eller fugle	3	23	7	111	0	14	159
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	4	7	3	14	3	0	31
Studerede naturen/stedet	0	24	4	83	1	8	119
Sad stille og spise (ude)	2	25	4	130	1	6	167
Legede	10	2	2	76	0	2	91
Var ude at bade/tage solbad	2	12	3	135	1	3	156
Var ude at fiske	0	9	4	10	0	0	22
Spillede golf	4	2	3	1	1	1	12
Cyklede på mountainbike	166	96	93	37	44	37	473
Sejlede (motorbåd)	6	1	0	4	1	5	16
Var ude at geocachede	2	0	5	1	1	3	11
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	4	4	2	2	4	0	16
Gik på jagt	0	5	2	3	1	0	11
Sejlede (sejlbåd)	1	6	2	1	1	0	11
Var ude at ride	1	2	1	0	0	4	9
Overnattede i naturen	0	1	2	0	0	2	4
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0	0	0	0	1	3	4
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	3	1	0	1	2	4	11

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	18.4	30.1	25.5	19.1	5.3	1.6	100.0
Gik en tur	4.7	17.2	3.6	72.0	0.1	2.3	100.0
Oplevede naturen/stedet	4.5	9.5	3.8	80.1	0.3	1.8	100.0
Cyklede en tur	7.3	23.6	9.3	58.1	1.2	0.5	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	12.6	46.0	19.0	19.8	1.8	0.8	100.0
Fotograferede	16.2	27.5	21.7	21.5	6.8	6.4	100.0
Så på dyr eller fugle	2.0	14.5	4.6	69.9	0.0	9.1	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	12.7	20.9	10.7	45.3	10.4	0.0	100.0
Studerede naturen/stedet	0.3	20.1	3.0	69.6	0.6	6.3	100.0
Sad stille og spise (ude)	1.0	14.7	2.3	77.9	0.4	3.7	100.0
Legede	10.6	1.9	1.7	83.9	0.0	1.9	100.0
Var ude at bade/tage solbad	1.5	7.9	1.8	86.6	0.4	1.8	100.0
Var ude at fiske	0.0	39.3	17.0	43.7	0.0	0.0	100.0
Spillede golf	34.3	14.2	26.5	9.6	5.8	9.5	100.0
Cyklede på mountainbike	35.1	20.4	19.7	7.8	9.2	7.8	100.0
Sejlede (motorbåd)	34.5	3.9	0.0	27.7	4.3	29.6	100.0
Var ude at geocachede	15.0	0.0	41.6	10.8	8.6	24.0	100.0
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	23.8	22.5	14.1	14.9	22.1	2.5	100.0
Gik på jagt	3.0	47.6	15.3	27.6	6.5	0.0	100.0
Sejlede (sejlbåd)	9.3	52.6	15.5	13.4	6.5	2.7	100.0
Var ude at ride	7.3	26.6	8.6	3.8	2.9	50.8	100.0
Overnattede i naturen	0.0	15.3	42.6	0.0	0.0	42.2	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0.0	0.0	0.0	0.0	19.8	80.2	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	26.0	12.9	0.0	11.5	14.4	35.1	100.0

2. Tidspunkt for friluftaktivitet

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

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke	I alt
Luftede hund	130	120	93	5	140
Gik en tur	265	275	208	14	330
Oplevede natu- ren/stedet	164	189	152	5	226
Cyklede en tur	227	211	154	3	260
Løb en tur	113	102	72	1	121
Fotograferede	48	59	47	7	74
Så på dyr eller fug- le	124	122	98	11	159
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	18	25	18	4	31
Studerede natu- ren/stedet	91	103	82	9	119
Sad stille og spi- ste (ude)	116	151	117	4	167
Legede	59	75	59	6	91
Var ude at ba- de/tog solbad	93	132	111	5	156
Var ude at fiske	12	19	6	1	22
Spillede golf	8	6	3	1	12
Cyklede på moun- tainbike	310	339	204	40	473
Sejlede (motor- båd)	3	11	5	5	16
Var ude at geoca- che	5	7	3	2	11
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	11	14	9	0	16
Gik på jagt	10	9	4		11
Sejlede (sejlbåd)	9	9	7		11
Var ude at ride	4	3	3	5	9
Overnattede i na- turen		3		2	4
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)	1			3	4
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	3	5	6	4	11

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

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke
Luffede hund	92.4	85.6	66.5	3.5
Gik en tur	80.1	83.2	63.0	4.1
Oplevede natu- ren/stedet	72.7	83.7	67.5	2.2
Cyklede en tur	87.1	81.0	59.1	1.2
Løb en tur	93.6	84.6	59.5	0.8
Fotograferede	64.4	78.9	63.8	8.9
Så på dyr eller fug- le	77.9	76.7	61.8	7.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	56.9	80.5	57.0	12.9
Studerede natu- ren/stedet	76.8	87.2	69.2	7.3
Sad stille og spi- ste (ude)	69.3	90.1	69.7	2.7
Legede	65.3	83.1	64.7	7.2
Var ude at ba- de/tog solbad	59.5	84.5	70.9	3.0
Var ude at fiske	53.5	87.3	25.1	4.5
Spillede golf	65.8	48.1	25.9	9.5
Cyklede på moun- tainbike	65.5	71.7	43.2	8.4
Sejlede (motor- båd)	20.7	65.3	28.3	29.6
Var ude at geoca- che	48.4	58.7	28.4	15.0
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	67.8	87.9	57.0	2.5
Gik på jagt	88.8	82.3	39.2	
Sejlede (sejlbåd)	81.7	83.3	65.2	
Var ude at ride	46.2	37.7	37.7	53.8
Overnattede i na- turen		57.8		42.2
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)	19.8			80.2
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	24.4	44.0	58.4	35.1

3. Årsag til at begynde

Tablet 9: 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	196	41.3
Familietradition	33	7.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	36	7.5
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	240	50.7
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	24	5.1
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	9	1.9
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	3	0.7
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	24	5.1
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	28	6.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	5	1.2
Jeg blev aktiv gennem anden forening	14	2.9
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	5	1.0
Ingen af de ovennævnte	23	4.8
Andet	32	6.7
Ved ikke	28	5.9
I alt	473	

4. Intensitet af friluftaktivitet

Tablet 10: 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	3	8	131	0	141
Gik en tur	3	50	286	0	339
Oplevede natu- ren/stedet	1	35	197	0	233
Cyklede en tur	15	146	104	0	265
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	45	69	14	0	128
Fotograferede	1	2	90	0	93
Så på dyr eller fugle	0	7	164	0	171
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	2	1	48	0	51
Studerede natu- ren/stedet	1	8	123	0	132
Sad stille og spise (ude)	0	3	186	0	190
Legede	3	47	63	1	114
Var ude at bade/tage solbad	1	12	162	0	175
Var ude at fiske	2	1	39	0	42
Spillede golf	2	0	11	0	13
Cyklede på mountainbike	113	283	60	5	462
Sejlede (motorbåd)	1	0	24	1	26
Var ude at geocachede	1	3	10	0	13
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	1	6	23	0	29
Gik på jagt	1	1	10	0	12
Sejlede (sejlbåd)	0	2	15	0	17
Var ude at ride	0	2	7	3	12
Overnattede i naturen	0	1	18	0	19
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0	1	4	0	4
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	1	4	6	1	11

Table 11: 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	1.9	5.6	92.5	0.0	100.0
Gik en tur	0.8	14.8	84.5	0.0	100.0
Oplevede naturen/stedet	0.3	15.0	84.7	0.0	100.0
Cyklede en tur	5.7	55.0	39.4	0.0	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	35.1	53.7	11.1	0.0	100.0
Fotograferede	1.1	2.4	96.5	0.0	100.0
Så på dyr eller fugle	0.0	4.3	95.7	0.0	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	4.2	1.5	94.3	0.0	100.0
Studerede naturen/stedet	0.8	6.1	93.1	0.0	100.0
Sad stille og spise (ude)	0.2	1.8	98.0	0.0	100.0
Legede	2.2	41.5	55.6	0.6	100.0
Var ude at bade/tage solbad	0.8	6.9	92.4	0.0	100.0
Var ude at fiske	5.1	3.1	91.8	0.0	100.0
Spillede golf	11.9	2.8	85.4	0.0	100.0
Cyklede på mountainbike	24.5	61.3	13.1	1.1	100.0
Sejlede (motorbåd)	2.7	0.0	93.2	4.0	100.0
Var ude at geocachede	5.3	18.9	75.8	0.0	100.0
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	2.3	19.4	78.3	0.0	100.0
Gik på jagt	11.3	6.3	82.4	0.0	100.0
Sejlede (sejlbåd)	0.0	12.1	87.9	0.0	100.0
Var ude at ride	0.0	16.0	59.2	24.7	100.0
Overnattede i naturen	0.0	2.8	97.2	0.0	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0.0	16.2	83.8	0.0	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	6.4	33.1	52.8	7.6	100.0

5. Friluftaktiviteter og sæson

Tabel 12: Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret...

	Antal	Procent
Ligeså friluftaktiv	127	27.6
Mere friluftaktiv	7	1.5
Mindre friluftaktiv	326	70.8
Ved ikke	1	0.2
I alt	460	100.0

Tabel 13: Sammenlignet med sommerhalvåret, udfører du så i vinterhalvåret...

	Antal	Procent
Samme friluftaktiviteter	253	53.5
Andre friluftaktiviteter	123	26.1
Andre aktiviteter, der erstatter friluftaktiviteter såsom indendørs sport, gymnastik, fitness, mv.	172	36.4
Ved ikke	33	6.9

Tabel 14: Hvilke andre friluftaktiviteter dyrker du i vinterhalvåret, som du ikke dyrker i sommerhalvåret?

	Antal	Procent
Samler bær, svampe m.v.	13	2.8
Står på ski og skøjter i Danmark	40	8.4
Vinterbader	12	2.5
Andre friluftaktiviteter	84	17.9

Tabel 15: Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret...

	Antal	Procent
Ligeså fysisk aktiv	199	43.2
Mere fysisk aktiv	19	4.2
Mindre fysisk aktiv	240	52.1
Ved ikke	2	0.5
I alt	460	100.0

6. Motivation for aktivitet

Table 16: 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)	39	199	10	2	7	201	458
Afslapning (fx være i fred og ro, stress af, komme til hægterne)	47	145	33	3	4	226	457
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	56	134	39	5	7	217	457
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	85	112	59	16	6	179	457

Table 17: 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)	8.6	43.5	2.2	0.5	1.4	43.8	100.0
Afslapning (fx være i fred og ro, stress af, komme til hægterne)	10.3	31.7	7.3	0.6	0.8	49.4	100.0
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	12.2	29.3	8.4	1.1	1.6	47.4	100.0
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	18.5	24.4	12.9	3.5	1.4	39.2	100.0

7. Brug af naturen

Tabel 18: Når jeg benytter naturen, så gør jeg det...

	Antal	Procent
Alene og uden forening/klub	336	71.1
Sammen med andre, som jeg selv laver aftaler med (uden forening/klub)	337	71.1
Alene, med forening/klub	37	7.8
Sammen med andre i forening/klub	109	23.1
Ved ikke	7	1.4

Tabel 19: Jeg gør yderligere brug af naturen...

	Antal	Procent
Som led i min uddannelse-/skolegang eller andet lærings- eller udviklingsforløb	26	5.5
Som led i et behandlingsforløb eller anbefaling fra læge, fysioterapeut eller andet sundhedspersonale eller behandler	43	9.0
Som led i mit arbejde indenfor social-, sundheds-, daginstitutions- eller uddannelses-/skoleområdet	33	6.9
Andet	88	18.7
Ingen af ovenstående passer på min situation	294	62.1

Tabel 20: Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden?

	Antal	Procent
Ja	224	49.1
Nej	189	41.4
Ved ikke	44	9.6
I alt	456	100.0

Tabel 21: Hvad afholder dig fra at være mere friluftaktiv, end du er for tiden?

	Antal	Procent
Manglende tid pga. arbejde	167	35.2
Vejret	68	14.3
Fritiden bruges på computer, elektroniske spil eller tv	19	4.1
Manglende tid pga. sport/andre hobbyer	38	8.0
Der er ingen at følges med	9	1.8
Der er for langt til naturen	5	1.0
Manglende lyst	5	1.0
Det er for besværligt	1	0.2
Jeg mangler gode ideer til sjove og spændende oplevelser i naturen	11	2.3
Der er for få aktiviteter i naturen	3	0.6
Der er for mange love og regler, der skal overholdes i naturen	5	1.0
Andet	35	7.5

8. Helbred og humør

Tabel 22: På en skala fra 0 til 10, hvor 0 er meget utilfreds, og 10 er meget tilfreds, hvor tilfreds er du så alt i alt med... (antal)

	0	1	10	2	3	4	5	6	7	8	9	I alt
...din helbredstilstand?	2	2	81	5	13	8	36	25	71	132	78	455
...dit psykiske velvære/humør?	0	4	104	3	7	7	29	25	67	112	97	455
...dit sociale liv?	0	0	105	13	11	5	24	24	70	123	78	455
...dit liv generelt?	0	2	106	1	4	10	20	12	54	118	127	455

Tabel 23: På en skala fra 0 til 10, hvor 0 er meget utilfreds, og 10 er meget tilfreds, hvor tilfreds er du så alt i alt med... (procent)

	0	1	10	2	3	4	5	6	7	8	9	I alt
...din helbredstilstand?	0.4	0.5	17.9	1.1	2.9	1.8	8.0	5.6	15.6	29.0	17.2	100.0
...dit psykiske velvære/humør?	0.0	0.8	22.9	0.6	1.6	1.6	6.4	5.6	14.7	24.5	21.3	100.0
...dit sociale liv?	0.0	0.0	23.1	2.9	2.4	1.2	5.4	5.3	15.5	27.0	17.2	100.0
...dit liv generelt?	0.0	0.5	23.3	0.2	0.8	2.3	4.4	2.7	11.9	25.9	27.9	100.0

Tabel 24: I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluft aktiviteter forbedrer... (antal)

	Hverken/eller	I høj grad	I lav grad	I meget høj grad	I meget lav grad	Ved ikke	I alt
...din fysiske form og helbredstilstand?	26	198	10	219	1	1	454
...dit psykiske velvære og humør?	33	207	2	208	1	3	454
...dit sociale liv?	174	150	22	89	15	5	454
...dit liv generelt?	49	243	7	149	1	5	454

Tabel 25: I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluft aktiviteter forbedrer... (procent)

	Hverken/eller	I høj grad	I lav grad	I meget høj grad	I meget lav grad	Ved ikke	I alt
...din fysiske form og helbredstilstand?	5.8	43.7	2.1	48.2	0.1	0.1	100.0
...dit psykiske velvære og humør?	7.3	45.5	0.5	45.8	0.1	0.8	100.0
...dit sociale liv?	38.4	32.9	4.7	19.6	3.2	1.1	100.0
...dit liv generelt?	10.8	53.6	1.5	32.9	0.1	1.1	100.0

Tabel 26: 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	49	6	399	453
At gå flere etager op ad trapper	51	9	393	453

Tablet 27: 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	10.7	1.3	88.0	100.0
At gå flere etager op ad trapper	11.3	1.9	86.8	100.0

Tablet 28: 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	31	12	92	44	271	450
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	15	21	77	38	299	450

Tablet 29: 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	6.9	2.7	20.4	9.8	60.2	100.0
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	3.3	4.6	17.2	8.4	66.5	100.0

Tablet 30: 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?	307	44	10	63	23	2	449
...følt dig rolig og afslappet?	241	49	17	104	37	2	449
...følt dig aktiv og energisk?	217	37	11	130	49	5	449
...vågnet frisk og udhvilet?	183	29	26	128	71	12	449
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	234	52	12	99	44	8	449

Tabel 31: 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?	68.4	9.8	2.1	14.1	5.2	0.4	100.0
...følt dig rolig og afslappet?	53.7	10.8	3.7	23.1	8.3	0.4	100.0
...følt dig aktiv og energisk?	48.4	8.3	2.5	28.8	10.9	1.1	100.0
...vågnet frisk og udhvilet?	40.7	6.4	5.8	28.6	15.8	2.8	100.0
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	52.1	11.7	2.7	22.0	9.7	1.7	100.0

Tabel 32: 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?	1	274	5	169	449
...dig som en del af en vennegruppe?	4	254	38	153	449
...dig isoleret fra andre?	171	9	168	101	449
...at du savner nogen at være sammen med?	170	18	143	118	449
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	5	211	19	214	449
...dig udenfor?	229	9	140	72	449

Tabel 33: Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler... (procent)

	Aldrig	Altid	Sjældent	Sommetider	I alt
...at du er på 'bølgelængde' med dem du er sammen med?	0.2	61.0	1.2	37.6	100.0
...dig som en del af en vennegruppe?	1.0	56.5	8.4	34.2	100.0
...dig isoleret fra andre?	38.1	2.0	37.5	22.4	100.0
...at du savner nogen at være sammen med?	37.9	4.1	31.7	26.3	100.0
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	1.0	47.0	4.3	47.7	100.0
...dig udenfor?	51.0	1.9	31.1	16.0	100.0

9. BaggrundsvARIABLE

Tabel 34: Region

	Antal	Procent
Region Hovedstaden	114	25.6
Region Midtjylland	119	26.7
Region Nordjylland	58	13.0
Region Sjælland	51	11.4
Region Syddanmark	104	23.3
I alt	446	100.0

Tabel 35: Hvad er din højest gennemførte uddannelse?

	Antal	Procent
Erhvervsuddannelse	130	29.0
Folkeskole/grundskole (inkl. mellemskole og realeksamen)	56	12.4
Kort videregående uddannelse (under 3 år)	59	13.2
Lang videregående uddannelse (over 4 år)	48	10.7
Mellemlang videregående uddannelse (op til 4 år)	116	25.8
Studentereksamen, HF, HH, HTX el. lign.	35	7.7
Ved ikke	5	1.1
I alt	449	100.0

Tabel 36: Hvad er din beskæftigelsessituation?

	Antal	Procent
Andet	12	2.7
Efterløbner/pensionist	85	18.8
Faglært arbejde (fx håndværker)	79	17.6
Funktionæransat eller lignende (læge, bankansat, kontor, lærer, sygeplejerske m.v.)	172	38.3
Ledig	10	2.2
Medarbejdende ægtefælle	3	0.7
Midlertidigt udenfor arbejdsstyrke (orlov, dagpenge i sygdoms-/barselsperiode, revalidering, introduktionsuddannelse, aktivering m.m.).	10	2.3
Selvstændig	23	5.0
Studerende/uddannelsessøgende/går i skole	34	7.5
Ufaglært arbejde	22	5.0
I alt	449	100.0

Tabel 37: Benytter du friluftaktiviteter og naturoplevelser i din jobudførelse? Fx i undervisning, læring, pasning, behandling eller lignende?

	Antal	Procent
Ja	80	24.0
Nej	248	74.5
Ved ikke/vil ikke oplyse	5	1.5
I alt	333	100.0

Tabel 38: Inden for hvilket område arbejder du?

	Antal	Procent
Andet	37	46.4
Beskæftigelse og aktivering	0	0.4
Coaching	2	2.9
Daginstitution/børnepasning (fx vuggestue, børnehave og dagpleje)	3	3.9
Fritidstilbud (sfo, fritidsklub, ungdomsklub mm.)	0	0.6
Kommunale sundhedstilbud	1	0.9
Naturvejleder	1	1.4
Psykologi og terapi	2	2.1
Sundhedsvæsen (hospital, sundhedscenter, lægeklinik, fysioterapi, kiropraktik eller lignende)	8	9.5
Undervisning (skole, ungdomsuddannelse, efterskole, højskole mm.)	20	25.1
Ungevejledning	2	2.1
Ved ikke	4	4.7
I alt	80	100.0

Tabel 39: Er du født i Danmark?

	Antal	Procent
Ja	434	96.6
Nej	15	3.4
I alt	449	100.0

Tabel 40: Har du hjemmeboende børn under 15 år?

	Antal	Procent
Ja	136	30.3
Nej	313	69.7
I alt	449	100.0

Tabel 41: Hvad er din årlige personlige indkomst (uden pension og før skat)?

	Antal	Procent
100.000-199.999	57	12.8
200.000-299.999	55	12.2
300.000-399.999	99	21.9
400.000-499.999	69	15.4
500.000-599.999	34	7.6
600.000-699.999	19	4.2
700.000 eller derover	38	8.4
Under 100.000	36	8.0
Ved ikke	18	4.0
Vil ikke oplyse	24	5.4
I alt	449	100.0

Tabel 42: Køn

	Antal	Procent
Kvinder	103	21.9
Mænd	367	78.1
I alt	470	100.0

Tabel 43: Alderskategori

	Antal	Procent
18-29 år	55	11.7
30-39 år	69	14.6
40-49 år	108	22.9
50-59 år	118	25.2
60-69 år	77	16.3
70+ år	44	9.3
I alt	470	100.0

10. Friluftsliv på arbejdet

Tabel 44: Hvor hyppigt er du friluftaktiv i dit professionelle arbejdsliv?

	Antal	Procent
1-3 gange om måneden	12	15.6
1-3 gange om ugen	20	24.5
Dagligt eller næsten dagligt	19	23.6
Flere gange hver dag	13	16.6
Næsten aldrig eller aldrig	5	6.8
Sjældnere end 1 gang månedligt	7	8.3
Ved ikke	4	4.6
I alt	80	100.0

Tabel 45: Hvorfor bruger du friluftaktiviteter i dit arbejde?

	Antal	Procent
Det er en del af jobbeskrivelsen	33	7.0
Det øger min arbejdsglæde	34	7.1
Det gavner den fysiske helbredstilstand hos dem, jeg arbejder med	29	6.1
Det gavner det psykiske velvære hos dem, jeg arbejder med	24	5.0
Det gavner det sociale liv hos dem, jeg arbejder med	23	4.9
Det skaber god gruppedynamik hos dem, jeg arbejder med	24	5.1
Andet	9	1.8

Tabel 46: I hvor høj grad oplever du... (antal)

	Høj grad	Nogen grad	Ved ikke	Hverken eller	Mindre grad	I alt
...at friluftaktiviteter gavner den målgruppe, du arbejder med?	21	14	1	0	0	36
...at dit arbejde motiverer dem du arbejder med til at dyrke yderligere friluftaktiviteter	8	23	1	2	1	36

Tabel 47: I hvor høj grad oplever du... (procent)

	Høj grad	Nogen grad	Ved ikke	Hverken eller	Mindre grad	I alt
...at friluftaktiviteter gavner den målgruppe, du arbejder med?	60.2	37.9	1.9	0.0	0.0	100.0
...at dit arbejde motiverer dem du arbejder med til at dyrke yderligere friluftaktiviteter	23.3	65.8	2.7	6.2	2.0	100.0

11. Kryds med køn

Warning in chisq.test(table): Chi-squared approximation may be incorrect

Table 48: "Sad stille og spiste (ude):Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftsskiviteter: Husk at se bort fra natur i egen have, på din private eller arbejdspladsens grund. " sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
1-3 gange om måneden	30	107	137
1-3 gange om ugen	23	95	118
Dagligt eller næsten dagligt	16	19	35
Flere gange hver dag	8	5	13
Næsten aldrig eller aldrig	9	62	71
Sjældnere end 1 gang månedligt	17	79	95
I alt	103	367	470

Table 49: "Sad stille og spiste (ude):Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftsskiviteter: Husk at se bort fra natur i egen have, på din private eller arbejdspladsens grund. " sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
1-3 gange om måneden	29.1	29.2	29.2
1-3 gange om ugen	21.9	26.0	25.1
Dagligt eller næsten dagligt	15.7	5.3	7.5
Flere gange hver dag	7.8	1.4	2.8
Næsten aldrig eller aldrig	9.2	16.8	15.2
Sjældnere end 1 gang månedligt	16.3	21.4	20.3
I alt	100.0	100.0	100.0

Table 50: "Cyklede på mountainbike:Tid friluftsskiviteten er blevet dyrket i" sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
1-5 år	41	125	166
11 år eller mere	10	85	95
6-10 år	16	77	93
Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	6	32	37
Under 1 år	9	34	43
Ved ikke	21	15	36
I alt	103	367	470

Tablet 51: "Cyklede på mountainbike:Tid friluftaktiviteten er blevet dyrket i" sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
1-5 år	39.5	34.2	35.3
11 år eller mere	10.2	23.1	20.3
6-10 år	15.7	21.0	19.8
Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	5.4	8.6	7.9
Under 1 år	8.8	9.1	9.1
Ved ikke	20.4	4.0	7.6
I alt	100.0	100.0	100.0

12. Kryds med alderskategori

13. Kryds med uddannelse

Tabel 52: "Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden? " sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ja	87	131	218
Nej	105	79	183
Ved ikke	29	14	43
I alt	221	224	444

Tabel 53: "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	39.4	58.5	49.0
Nej	47.5	35.1	41.3
Ved ikke	13.1	6.4	9.7
I alt	100.0	100.0	100.0

Warning in chisq.test(table): Chi-squared approximation may be incorrect