



Særtræk fra

Danskernes Friluftsliv 2017

Ridning

mb



Friluftsrådet

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	23
13. Kryds med uddannelse	24

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	Sjældnere end 1 gang månedligt	I alt
Vinterhalvåret (23. september - 20. marts)	19	37	53	34	6	149
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	3	32	52	60	3	149

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	Sjældnere end 1 gang månedligt	I alt
Vinterhalvåret (23. september - 20. marts)	13.0	24.8	35.2	23.1	3.9	100.0
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	1.9	21.5	34.6	40.2	1.7	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	22	18	17	28	55	6	3	149
Gik en tur	34	43	35	22	6	6	3	149
Oplevede naturen/stedet	38	40	23	17	15	15	2	149
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	37	25	12	7	44	24	0	149
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	13	25	8	2	79	21	1	149
Fotograferede	35	19	9	0	64	22	1	149
Så på dyr eller fugle	30	30	24	10	32	20	4	149
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	41	16	4	1	56	31	1	149
Studerede naturen/stedet	35	22	13	6	37	29	7	149
Sad stille og spiste (ude)	39	32	22	9	22	26	0	149
Legede	28	16	4	3	73	24	1	149
Var ude at bade/tog solbad	35	40	13	4	29	26	3	149
Var ude at fiske	7	4	1	0	118	19	0	149
Spillede golf	1	1	1	0	136	10	1	149
Cyklede på mountainbike	8	7	2	0	118	12	1	149
Sejlede (motorbåd)	5	2	3	1	125	12	1	149
Var ude at geocache	3	1	0	3	133	4	5	149
Roede (kajak/havkajak/kano/robbåd)	5	0	1	3	127	13	1	149
Var på jagt	3	8	1	0	135	2	1	149
Sejlede (sejlbåd)	4	5	4	0	127	7	2	149
Var ude at ride	0	87	48	14	0	0	0	149
Overnattede i naturen	12	3	4	3	100	27	1	149
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	4	2	0	0	141	3	0	149
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	3	5	0	1	139	1	1	149

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	15.0	12.0	11.1	18.9	36.7	4.0	2.2	100.0
Gik en tur	22.9	28.9	23.8	14.5	4.1	4.1	1.7	100.0
Oplevede naturen/stedet	25.2	26.7	15.4	11.2	10.0	10.3	1.1	100.0
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	25.0	16.5	7.7	4.6	29.8	16.4	0.0	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	8.9	16.8	5.1	1.6	53.1	14.1	0.4	100.0
Fotograferede	23.3	12.5	5.8	0.0	43.1	14.9	0.4	100.0
Så på dyr eller fugle	19.8	20.0	16.3	6.8	21.2	13.2	2.7	100.0
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	27.7	10.8	2.6	0.7	37.3	20.5	0.4	100.0
Studerede naturen/stedet	23.7	14.4	8.5	4.2	24.9	19.5	4.7	100.0
Sad stille og spiste (ude)	26.1	21.4	14.5	6.0	14.5	17.5	0.0	100.0
Legede	18.5	10.7	2.8	2.3	49.0	16.2	0.4	100.0
Var ude at bade/tog solbad	23.2	26.7	8.9	2.7	19.3	17.5	1.7	100.0
Var ude at fiske	4.7	2.8	0.7	0.0	79.0	12.9	0.0	100.0
Spillede golf	0.6	0.3	0.7	0.0	91.4	6.6	0.4	100.0
Cyklede på mountainbike	5.5	4.9	1.5	0.2	79.2	8.3	0.4	100.0
Sejlede (motorbåd)	3.6	1.1	2.0	0.7	84.0	8.2	0.4	100.0
Var ude at geocache	2.2	0.8	0.0	2.2	89.1	2.4	3.3	100.0
Roede (kajak/havkajak/kano/robbåd)	3.4	0.2	0.7	2.0	84.8	8.5	0.4	100.0
Var på jagt	2.0	5.2	0.5	0.0	90.3	1.5	0.4	100.0
Sejlede (sejlbåd)	2.8	3.3	2.7	0.2	84.9	4.9	1.2	100.0
Var ude at ride	0.0	58.4	31.9	9.6	0.0	0.0	0.0	100.0
Overnattede i naturen	7.9	2.3	2.4	2.0	66.9	18.1	0.4	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	2.4	1.3	0.0	0.0	94.3	2.0	0.0	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	2.0	3.2	0.0	0.5	93.3	0.5	0.4	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	9	11	9	32	1	0	62
Gik en tur	9	14	11	62	0	2	98
Oplevede naturen/stedet	2	4	8	61	4	0	79
Cyklede en tur	3	9	2	27	0	2	43
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	8	7	9	7	3	1	35
Fotograferede	8	6	4	4	0	3	25
Så på dyr eller fugle	4	11	5	43	2	1	64
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	5	1	1	11	3	0	20
Studerede naturen/stedet	5	4	5	23	0	3	39
Sad stille og spise (ude)	3	5	2	47	0	5	61
Legede	5	1	1	15	0	1	23
Var ude at bade/tage solbad	3	5	3	39	3	4	57
Var ude at fiske	3	0	1	1	0	1	5
Spillede golf	0	0	0	0	0	0	1
Cyklede på mountainbike	3	1	0	0	0	4	9
Sejlede (motorbåd)	1	0	3	1	0	0	6
Var ude at geocachede	0	0	4	0	0	0	5
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	0	0	0	1	3	0	4
Gik på jagt	0	4	1	0	3	1	8
Sejlede (sejlbåd)	1	8	1	0	0	0	9
Var ude at ride	8	32	11	75	5	18	149
Overnattede i naturen	6	0	0	0	3	2	10
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0	0	0	0	0	2	2
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0	0	1	0	3	2	6

Tabel 6: Tid friluftsaiviteten 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	15.3	17.1	15.3	51.2	1.0	0.0	100.0
Gik en tur	9.1	14.6	11.2	63.6	0.0	1.6	100.0
Oplevede natu- ren/stedet	2.1	5.7	9.7	77.6	4.6	0.3	100.0
Cyklede en tur	7.0	21.1	5.4	62.2	0.0	4.3	100.0
Løb en tur (herun- der orienterings- løb)	22.7	20.4	25.4	20.5	7.4	3.6	100.0
Fotograferede	33.4	22.7	16.4	14.5	1.9	11.1	100.0
Så på dyr eller fug- le	5.9	16.9	7.2	66.6	2.6	0.8	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	23.3	5.0	3.2	54.2	14.3	0.0	100.0
Studerede natu- ren/stedet	12.1	10.4	13.3	57.1	0.0	7.0	100.0
Sad stille og spise (ude)	4.7	8.8	3.1	75.8	0.0	7.5	100.0
Legede	20.8	4.4	5.5	66.1	0.0	3.1	100.0
Var ude at ba- de/tage solbad	4.5	8.8	5.5	69.1	4.4	7.7	100.0
Var ude at fiske	50.0	5.0	19.3	13.6	0.0	12.1	100.0
Spillede golf	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0	100.0
Cyklede på moun- tainbike	33.9	13.6	3.8	0.0	0.0	48.7	100.0
Sejlede (motor- båd)	23.2	0.0	53.1	17.8	0.0	5.9	100.0
Var ude at geoca- chede	0.0	0.0	87.8	0.0	5.7	6.5	100.0
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	0.0	0.0	0.0	23.6	70.4	6.1	100.0
Gik på jagt	3.9	46.0	7.8	0.0	30.5	11.8	100.0
Sejlede (sejlbåd)	7.0	83.2	9.8	0.0	0.0	0.0	100.0
Var ude at ride	5.3	21.5	7.6	50.2	3.6	11.8	100.0
Overnattede i na- turen	55.8	0.0	0.0	0.0	25.2	19.0	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	18.0	0.0	46.7	35.3	100.0

2. Tidspunkt for frilftsaktivitet

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

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke	I alt
Luftede hund	55	57	50		62
Gik en tur	72	83	71	3	98
Oplevede natu- ren/stedet	57	65	53	4	79
Cyklede en tur	34	31	26	1	43
Løb en tur	29	21	18	1	35
Fotograferede	8	13	22	1	25
Så på dyr eller fug- le	44	47	41	2	64
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	8	11	14	1	20
Studerede natu- ren/stedet	24	28	22	4	39
Sad stille og spi- ste (ude)	30	49	39	8	61
Legede	15	17	16	2	23
Var ude at ba- de/tog solbad	20	43	43	2	57
Var ude at fiske	1	4	3	1	5
Spillede golf	0	0	0	0	1
Cyklede på moun- tainbike	8	6	6	1	9
Sejlede (motor- båd)	1	1	5	0	6
Var ude at geoca- che	0	1	3	0	5
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)		1	3	0	4
Gik på jagt	3	5	4	1	8
Sejlede (sejlbåd)	4	5	6	1	9
Var ude at ride	120	110	93	18	149
Overnattede i na- turen		3	6	4	10
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)			1	1	2
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing		1	3	2	6

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

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke
Luftede hund	89.0	93.0	80.9	
Gik en tur	73.0	84.6	72.4	2.6
Oplevede natu- ren/stedet	72.4	82.1	68.0	4.9
Cykledede en tur	79.4	71.7	59.5	1.9
Løb en tur	81.6	60.6	52.2	3.6
Fotograferede	32.1	53.1	86.0	4.8
Så på dyr eller fug- le	69.2	72.9	63.2	2.9
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	41.6	56.1	68.4	4.8
Studerede natu- ren/stedet	62.0	70.1	56.7	9.2
Sad stille og spi- ste (ude)	49.2	79.4	62.7	12.3
Legede	64.1	76.3	70.3	7.1
Var ude at ba- de/tog solbad	34.4	74.5	76.0	3.6
Var ude at fiske	13.6	74.3	50.0	12.1
Spillede golf	50.0	50.0	50.0	50.0
Cykledede på moun- tainbike	85.6	64.6	64.6	14.4
Sejlede (motor- båd)	11.4	23.2	82.2	5.9
Var ude at geoca- che	5.7	22.0	65.8	6.5
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)		23.6	70.4	6.1
Gik på jagt	35.1	54.7	46.3	11.8
Sejlede (sejlbåd)	39.7	54.4	66.3	7.0
Var ude at ride	80.1	74.0	62.5	12.0
Overnattede i na- turen		32.3	55.8	37.8
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)			53.5	46.5
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing		18.0	46.7	35.3

3. Årsag til at begynde

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

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	33	22.1
Familietradition	52	34.6
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	6	3.9
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	67	45.1
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	10	6.8
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	10	6.7
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	1.4
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	11	7.1
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	1	0.9
Jeg blev aktiv gennem anden forening	12	7.7
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	26	17.3
Ingen af de ovennævnte	8	5.2
Andet	23	15.5
Ved ikke	8	5.5
I alt	149	

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	1	18	49	0	68
Gik en tur	3	29	70	0	102
Oplevede naturen/stedet	3	15	64	0	81
Cyklede en tur	3	33	11	0	46
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	16	19	2	0	37
Fotograferede	0	1	30	0	31
Så på dyr eller fugle	0	3	64	0	67
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	6	0	22	0	28
Studerede naturen/stedet	3	1	42	0	46
Sad stille og spise (ude)	0	3	62	0	65
Legede	1	11	16	0	28
Var ude at bade/tage solbad	0	0	61	0	61
Var ude at fiske	0	0	8	0	8
Spillede golf	0	1	0	0	2
Cyklede på mountainbike	2	6	1	3	12
Sejlede (motorbåd)	3	0	3	0	6
Var ude at geocachede	3	0	1	0	5
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	3	1	2	0	6
Gik på jagt	3	1	6	0	10
Sejlede (sejlbåd)	3	0	8	0	11
Var ude at ride	14	63	65	3	145
Overnattede i naturen	0	3	11	0	14
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0	0	3	0	3
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	1	3	2	0	6

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	1.0	26.1	72.9	0.0	100.0
Gik en tur	2.5	28.6	68.9	0.0	100.0
Oplevede naturen/stedet	3.2	18.3	78.5	0.0	100.0
Cyklede en tur	5.5	71.3	23.3	0.0	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	42.6	52.5	4.9	0.0	100.0
Fotograferede	0.0	2.4	97.6	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.	20.1	0.0	79.9	0.0	100.0
Studerede naturen/stedet	6.5	2.2	91.4	0.0	100.0
Sad stille og spise (ude)	0.0	4.6	95.4	0.0	100.0
Legede	3.6	39.0	57.4	0.0	100.0
Var ude at bade/tage solbad	0.0	0.0	100.0	0.0	100.0
Var ude at fiske	0.0	0.0	100.0	0.0	100.0
Spillede golf	0.0	83.0	17.0	0.0	100.0
Cyklede på mountainbike	17.7	52.3	4.4	25.6	100.0
Sejlede (motorbåd)	48.7	0.0	51.3	0.0	100.0
Var ude at geocachede	65.8	6.5	27.7	0.0	100.0
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	47.7	16.0	36.4	0.0	100.0
Gik på jagt	27.1	14.8	58.1	0.0	100.0
Sejlede (sejlbåd)	27.0	0.0	73.0	0.0	100.0
Var ude at ride	9.6	43.3	45.1	2.1	100.0
Overnattede i naturen	0.0	21.3	78.7	0.0	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0.0	0.0	100.0	0.0	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	18.0	46.7	35.3	0.0	100.0

5. Friluftaktiviteter og sæson

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

	Antal	Procent
Ligeså friluftaktiv	46	32.0
Mere friluftaktiv	1	0.8
Mindre friluftaktiv	96	67.2
I alt	143	100.0

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

	Antal	Procent
Samme friluftaktiviteter	107	71.7
Andre friluftaktiviteter	27	17.8
Andre aktiviteter, der erstatter friluftaktiviteter såsom indendørs sport, gymnastik, fitness, mv.	32	21.4
Ved ikke	3	2.2

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

	Antal	Procent
Samler bær, svampe m.v.	1	0.9
Står på ski og skøjter i Danmark	8	5.2
Vinterbader	3	2.2
Andre friluftaktiviteter	17	11.2

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

	Antal	Procent
Ligeså fysisk aktiv	63	44.2
Mere fysisk aktiv	9	6.5
Mindre fysisk aktiv	69	48.8
Ved ikke	1	0.4
I alt	142	100.0

6. Motivation for aktivitet

Tabel 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	Vigtigt	I alt
Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe)	7	78	1	5	51	142
Afslapning (fx være i fred og ro, stresse af, komme til hægterne)	7	79	5	3	49	142
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	9	73	2	6	52	142
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	20	36	25	4	57	142

Tabel 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	Vigtigt	I alt
Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe)	5.2	54.8	0.8	3.4	35.9	100.0
Afslapning (fx være i fred og ro, stresse af, komme til hægterne)	5.1	55.3	3.2	2.1	34.2	100.0
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	6.2	51.1	1.6	4.4	36.6	100.0
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	13.8	25.2	17.8	3.2	40.0	100.0

7. Brug af naturen

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

	Antal	Procent
Alene og uden forening/klub	105	70.1
Sammen med andre, som jeg selv laver aftaler med (uden forening/klub)	115	76.8
Alene, med forening/klub	10	6.8
Sammen med andre i forening/klub	23	15.2
Ved ikke	4	2.5

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

	Antal	Procent
Som led i min uddannelse-/skolegang eller andet lærings- eller udviklingsforløb	19	12.6
Som led i et behandlingsforløb eller anbefaling fra læge, fysioterapeut eller andet sundhedspersonale eller behandler	13	8.8
Som led i mit arbejde indenfor social-, sundheds-, daginstitutions- eller uddannelses-/skoleområdet	11	7.7
Andet	30	20.0
Ingen af ovenstående passer på min situation	85	57.0

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

	Antal	Procent
Ja	77	54.2
Nej	55	38.8
Ved ikke	10	7.0
I alt	141	100.0

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

	Antal	Procent
Manglende tid pga. arbejde	49	33.1
Vejret	26	17.2
Fritiden bruges på computer, elektroniske spil eller tv	6	4.1
Manglende tid pga. sport/andre hobbyer	7	4.4
Der er ingen at følges med	6	4.2
Der er for langt til naturen	3	2.1
Manglende lyst	7	4.4
Det er for besværligt	3	2.2
Jeg mangler gode ideer til sjove og spændende oplevelser i naturen	3	2.3
Der er for få aktiviteter i naturen		
Der er for mange love og regler, der skal overholdes i naturen	1	0.9
Andet	17	11.1

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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	I alt
...din helbredstilstand?	1	19	5	4	6	6	11	31	37	22	0	141
...dit psykiske velvære/humør?	1	27	1	7	5	12	14	16	26	32	0	141
...dit sociale liv?	4	31	1	2	9	13	16	16	24	26	0	141
...dit liv generelt?	1	30	4	1	2	10	10	14	33	36	0	141

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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	I alt
...din helbredstilstand?	0.4	13.4	3.3	2.6	4.0	4.5	7.8	22.1	26.3	15.6	0.0	100.0
...dit psykiske velvære/humør?	0.8	19.3	0.7	5.0	3.8	8.4	9.7	11.0	18.6	22.5	0.2	100.0
...dit sociale liv?	3.0	21.7	0.5	1.4	6.2	9.0	11.4	11.4	16.8	18.6	0.0	100.0
...dit liv generelt?	0.8	21.1	2.6	1.0	1.4	7.3	7.3	10.0	23.1	25.4	0.0	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	Ved ikke	I meget lav grad	I alt
...din fysiske form og helbredstilstand?	12	61	3	64	2	0	141
...dit psykiske velvære og humør?	11	52	1	78	0	0	141
...dit sociale liv?	73	45	5	14	2	2	141
...dit liv generelt?	14	65	4	59	0	0	141

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	Ved ikke	I meget lav grad	I alt
...din fysiske form og helbredstilstand?	8.5	42.9	2.1	45.2	1.3	0.0	100.0
...dit psykiske velvære og humør?	7.5	37.1	0.4	55.0	0.0	0.0	100.0
...dit sociale liv?	51.7	31.6	3.9	10.0	1.2	1.5	100.0
...dit liv generelt?	9.6	46.0	2.5	41.8	0.0	0.0	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	18	6	117	141
At gå flere etager op ad trapper	20	8	113	141

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	12.6	4.3	83.0	100.0
At gå flere etager op ad trapper	14.2	5.4	80.3	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	11	13	21	19	76	140
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	16	9	28	11	77	140

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	8.0	9.0	15.2	13.5	54.3	100.0
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	11.2	6.4	19.7	7.7	55.0	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?	91	11	4	26	5	1	138
...følt dig rolig og afslappet?	63	11	10	33	22	0	138
...følt dig aktiv og energisk?	51	11	11	52	12	2	138
...vågnet frisk og udhvilet?	46	12	17	41	15	7	138
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	67	28	5	28	11	0	138

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?	65.8	8.2	3.2	18.5	3.8	0.5	100.0
...følt dig rolig og afslappet?	45.6	7.7	7.2	23.7	15.8	0.0	100.0
...følt dig aktiv og energisk?	36.6	7.7	8.0	37.6	8.4	1.8	100.0
...vågnet frisk og udhvilet?	33.4	8.6	12.7	29.8	10.6	4.9	100.0
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	48.3	20.3	3.6	20.2	7.7	0.0	100.0

Tabel 32: Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler... (antal)

	Altid	Sjældent	Sommetider	Aldrig	I alt
...at du er på 'bølgelængde' med dem du er sammen med?	70	9	58	0	137
...dig som en del af en vennegruppe?	68	26	43	0	137
...dig isoleret fra andre?	1	55	46	35	137
...at du savner nogen at være sammen med?	6	40	48	44	137
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	64	14	58	1	137
...dig udenfor?	2	53	31	51	137

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

	Altid	Sjældent	Sommetider	Aldrig	I alt
...at du er på 'bølgelængde' med dem du er sammen med?	51.2	6.5	42.3	0.0	100.0
...dig som en del af en vennegruppe?	49.9	19.0	31.1	0.0	100.0
...dig isoleret fra andre?	1.0	40.2	33.6	25.2	100.0
...at du savner nogen at være sammen med?	4.0	28.9	35.1	31.9	100.0
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	46.6	10.2	42.5	0.6	100.0
...dig udenfor?	1.4	38.7	22.5	37.4	100.0

9. BaggrundsvARIABLE

Tabel 34: Region

	Antal	Procent
Region Hovedstaden	28	21.6
Region Midtjylland	33	24.8
Region Nordjylland	17	12.8
Region Sjælland	26	19.3
Region Syddanmark	28	21.5
I alt	132	100.0

Tabel 35: Hvad er din højest gennemførte uddannelse?

	Antal	Procent
Erhvervsuddannelse	15	11.2
Folkeskole/grundskole (inkl. mellemskole og realeksamen)	8	5.7
Kort videregående uddannelse (under 3 år)	24	17.6
Lang videregående uddannelse (over 4 år)	20	14.8
Mellemlang videregående uddannelse (op til 4 år)	46	33.9
Studentereksamen, HF, HH, HTX el. lign.	23	16.8
I alt	137	100.0

Tabel 36: Hvad er din beskæftigelsessituation?

	Antal	Procent
Andet	13	9.2
Efterløbner/pensionist	22	16.1
Faglært arbejde (fx håndværker)	8	5.9
Funktionæransat eller lignende (læge, bankansat, kontor, lærer, sygeplejerske m.v.)	53	38.7
Ledig	4	3.2
Medarbejdende ægtefælle	0	0.3
Midlertidigt udenfor arbejdsstyrke (orlov, dagpenge i sygdoms-/barselsperiode, revalidering, introduktionsuddannelse, aktivering m.m.).	1	0.9
Selvstændig	10	7.0
Studerende/uddannelsessøgende/går i skole	20	14.4
Ufaglært arbejde	6	4.4
I alt	137	100.0

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

	Antal	Procent
Ja	29	30.0
Nej	64	65.6
Ved ikke/vil ikke oplyse	4	4.4
I alt	97	100.0

Tabel 38: Inden for hvilket område arbejder du?

	Antal	Procent
Andet	8	28.2
Beskæftigelse og aktivering	1	2.8
Daginstitution/børnepasning (fx vuggestue, børnehave og dagpleje)	2	8.1
Fritidstilbud (sfo, fritidsklub, ungdomsklub mm.)	4	14.3
Sundhedsvæsen (hospital, sundhedscenter, lægeklinik, fysioterapi, kiropraktik eller lignende)	3	10.8
Undervisning (skole, ungdomsuddannelse, efterskole, højskole mm.)	9	31.6
Ungevejledning	1	4.1
I alt	29	100.0

Tabel 39: Er du født i Danmark?

	Antal	Procent
Ja	125	90.8
Nej	13	9.2
I alt	137	100.0

Tabel 40: Har du hjemmeboende børn under 15 år?

	Antal	Procent
Ja	46	33.2
Nej	92	66.8
I alt	137	100.0

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

	Antal	Procent
100.000-199.999	23	16.5
200.000-299.999	23	16.5
300.000-399.999	30	21.5
400.000-499.999	14	10.0
500.000-599.999	6	4.7
600.000-699.999	4	3.0
700.000 eller derover	2	1.2
Under 100.000	21	15.0
Ved ikke	8	5.8
Vil ikke oplyse	8	5.8
I alt	137	100.0

Tabel 42: Køn

	Antal	Procent
Kvinder	121	83.9
Mænd	23	16.1
I alt	144	100.0

Tabel 43: Alderskategori

	Antal	Procent
18-29 år	32	22.1
30-39 år	29	19.8
40-49 år	40	27.5
50-59 år	16	11.0
60-69 år	17	12.0
70+ år	11	7.5
I alt	144	100.0

10. Friluftsliv på arbejdet

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

	Antal	Procent
1-3 gange om måneden	8	29.1
1-3 gange om ugen	7	22.9
Dagligt eller næsten dagligt	7	22.8
Flere gange hver dag	3	9.1
Sjældnere end 1 gang månedligt	5	16.2
I alt	29	100.0

Tabel 45: Hvorfor bruger du friluftaktiviteter i dit arbejde?

	Antal	Procent
Det er en del af jobbeskrivelsen	15	10.0
Det øger min arbejdsglæde	13	9.0
Det gavner den fysiske helbredstilstand hos dem, jeg arbejder med	9	6.3
Det gavner det psykiske velvære hos dem, jeg arbejder med	10	6.8
Det gavner det sociale liv hos dem, jeg arbejder med	8	5.3
Det skaber god gruppedynamik hos dem, jeg arbejder med	8	5.6
Andet	6	3.7

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

	Høj grad	Mindre grad	Nogen grad	Ved ikke	Hverken eller	I alt
...at friluftaktiviteter gavner den målgruppe, du arbejder med?	14	3	2	2	0	21
...at dit arbejde motiverer dem du arbejder med til at dyrke yderligere friluftaktiviteter	1	1	11	3	4	21

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

	Høj grad	Mindre grad	Nogen grad	Ved ikke	Hverken eller	I alt
...at friluftaktiviteter gavner den målgruppe, du arbejder med?	65.2	12.4	11.8	10.6	0.0	100.0
...at dit arbejde motiverer dem du arbejder med til at dyrke yderligere friluftaktiviteter	6.3	3.9	54.5	13.8	21.4	100.0

11. Kryds med køn

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

Tabel 48: "...dig som en del af en vennegruppe?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Altid	60	8	67
Sjældent	19	7	26
Sommetider	38	5	43
I alt	116	20	136

Tabel 49: "...dig som en del af en vennegruppe?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Altid	51.3	39.1	49.5
Sjældent	16.1	36.7	19.1
Sommetider	32.6	24.2	31.3
I alt	100.0	100.0	100.0

12. Kryds med alderskategori

Tabel 50: "Var ude at bade/tage solbad:Når du dyrker følgende friluftaktiviteter, bliver du da forpustet?" sammenholdt med alderskategori (antal)

	18-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år	I alt
Nej, jeg bliver ikke forpustet og kan samtale ubesværet med andre imens	18	9	18	3	5	4	57
I alt	18	9	18	3	5	4	57

Tabel 51: "Var ude at bade/tage solbad:Når du dyrker følgende friluftaktiviteter, bliver du da forpustet?" 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
Nej, jeg bliver ikke forpustet og kan samtale ubesværet med andre imens	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
I alt	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

13. Kryds med uddannelse

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