

# Vad är friluftsliv?



”Vistelse utomhus i natur- och kulturlandskapet för välbefinnande och naturupplevelser, utan krav på tävling”

(3 § SFS 2010:2008)



Länsstyrelsen  
Västernorrland

# Länsstyrelsens uppdrag

” Länsstyrelserna ska **samordna och leda det regionala arbetet** med friluftslivspolitikerna i samverkan med Skogsstyrelsen, kommunerna och andra berörda aktörer. Länsstyrelserna ska redovisa vilka åtgärder som har genomförts för att stärka arbetet med **tätortsnära natur** och för att målen för friluftspolitikerna ska få ett ökat genomslag

*Regeringsuppdrag 2020:7*



Länsstyrelsen  
Västernorrland

## Åtta folkhälsomål

1. Det tidiga livets villkor
2. Kunskaper, kompetenser och utbildning
3. Arbete, arbetsförhållanden och arbetsmiljö
4. Inkomster och försörjningsmöjligheter
5. Boende och närmiljö
6. Levnadsvanor
7. Kontroll, inflytande och delaktighet
8. En jämlik och hälsofrämjande hälso- och sjukvård

prop. 2017/18:249

försörjningsmöjligheter

5. Boende och närmiljö  
6. Levnadsvanor  
7. Kontroll, inflytande och delaktighet  
8. En jämlik och hälsofrämjande hälso- och sjukvård  
(prop. 2017/18:249)

## Tio friluftsmål

1. Ett rikt friluftsliv för skolan
2. God kunskap om friluftslivet
3. Hållbar regional tillväxt och landsbygdsutveckling
4. Attraktiv tätortsnära natur
5. Starkt engagemang och samverkan
6. Tillgänglig natur för alla
7. Allemansrätten
8. Tillgång till natur för friluftsliv
9. Skyddade områden som resurs för friluftslivet
10. Friluftsliv för god folkhälsa

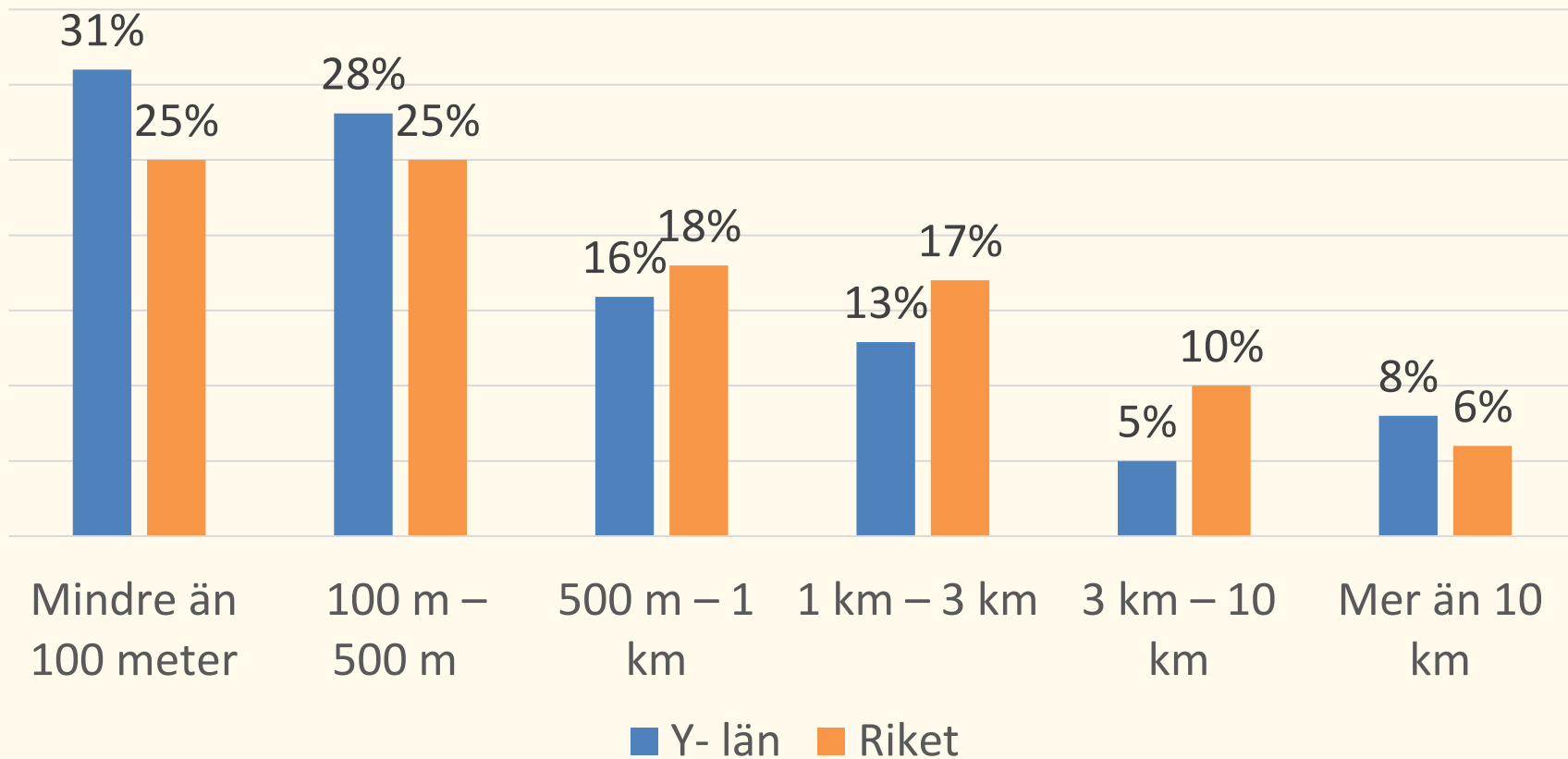
Regeringens skrivelse 2012/13:51

# Upplevelser - i hög grad, helt och hållet





# Avstånd från bostad till närmaste naturområde



# Hinder för att vara ute i skog och mark för att få en naturupplevelse

Saknar information om utbud och möjligheter

24%

Saknar utrustning

31%

Saknar tillgång till lämpliga platser

39%

Familjesituationen

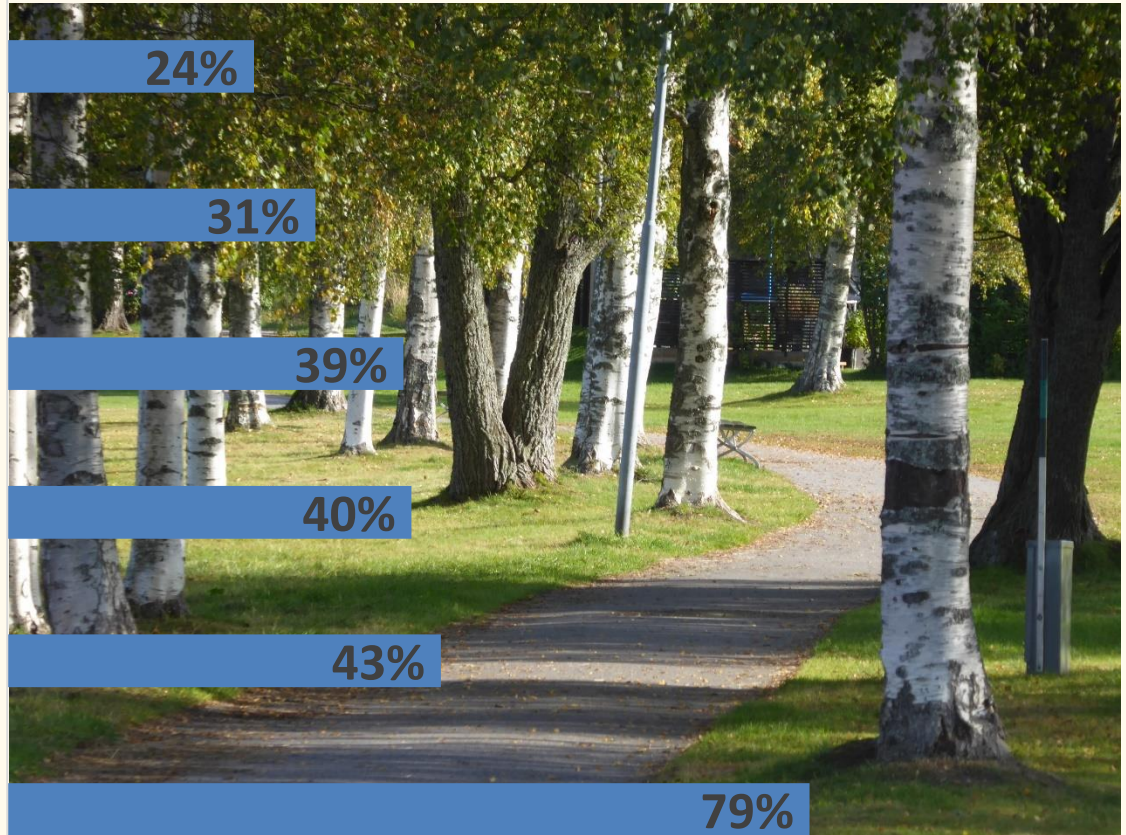
40%

Saknar någon att utöva den med

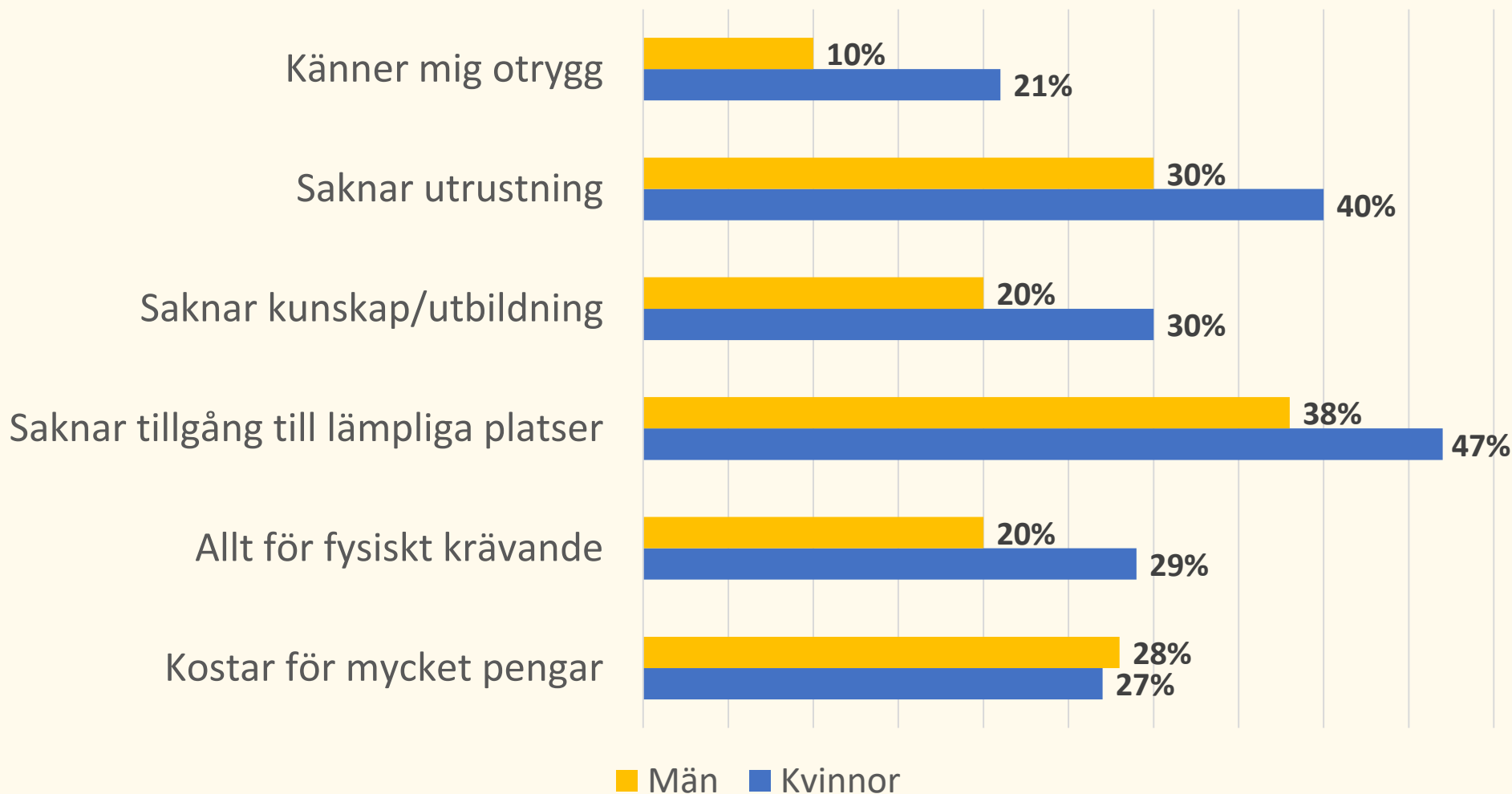
43%

Saknar tid

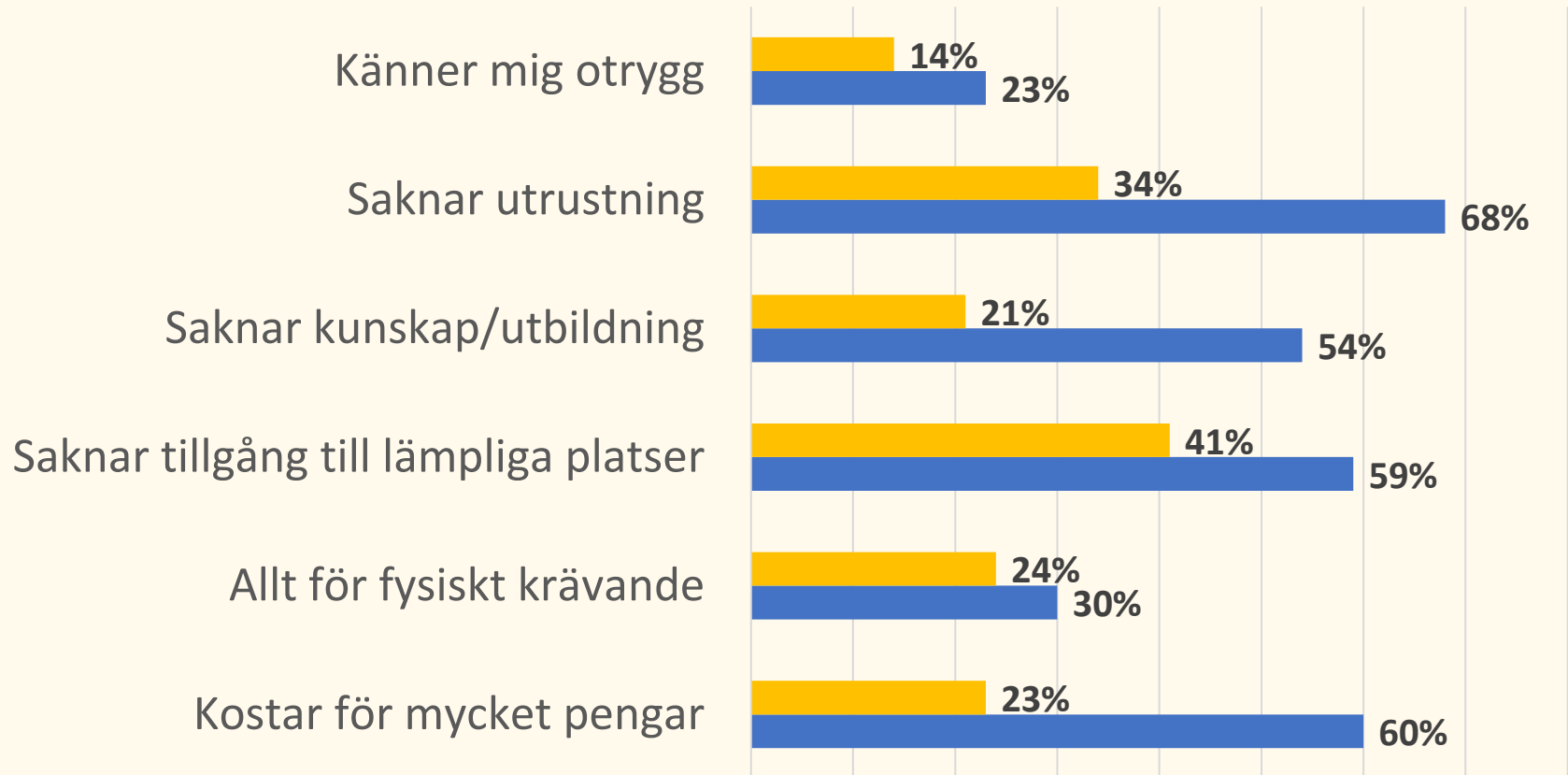
79%



# Hinder för önskat utövande av fritidsaktivitet - kön



# Hinder för önskat utövande av fritidsaktivitet - Etnicitet

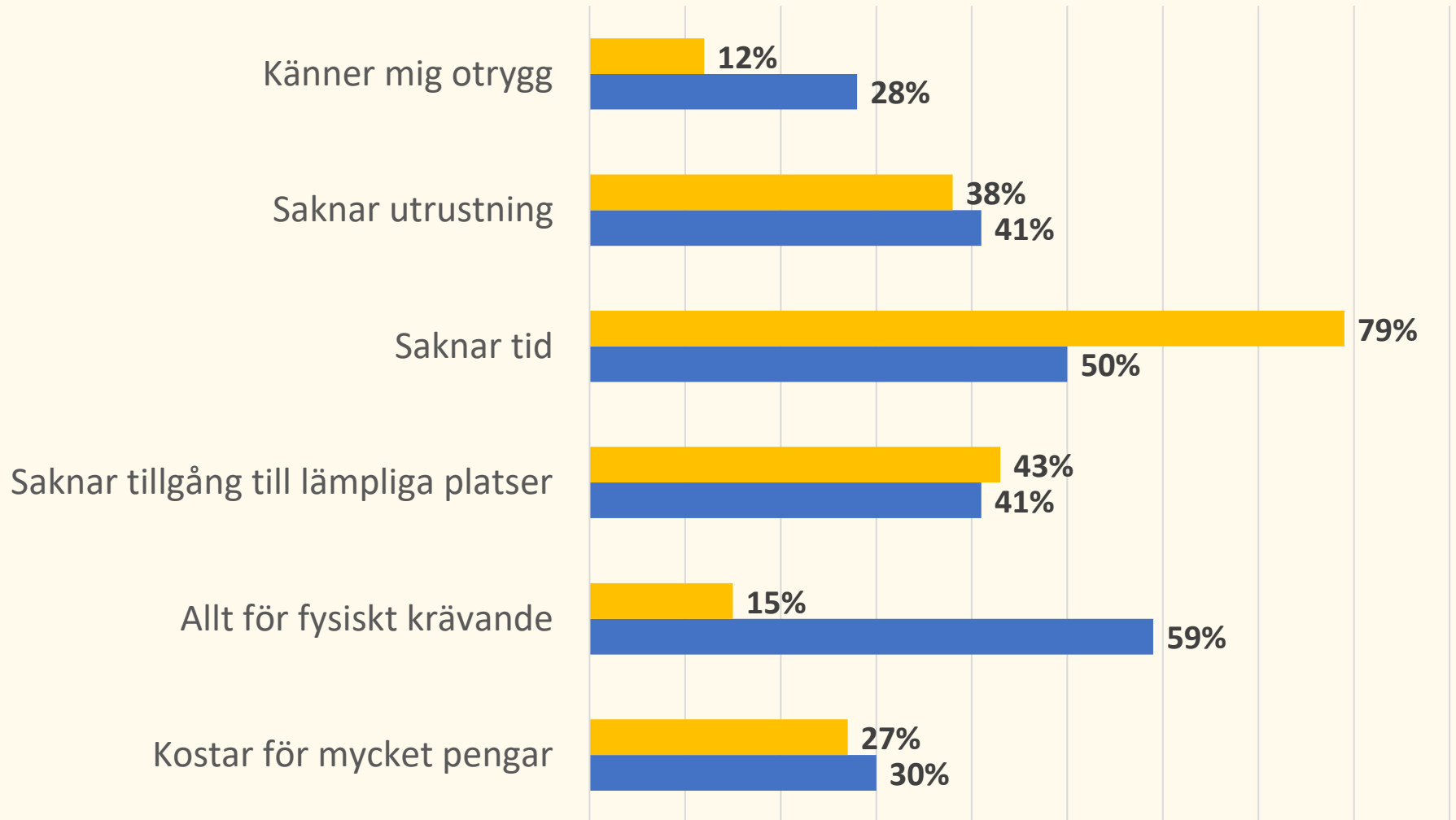


■ Resopondenten, dess far och mor växte upp i Europa

■ Resopondenten, dess far och/eller mor växte upp i ett land utanför Europa



# Hinder för önskat utövande av fritidsaktivitet - funktionsnedsättning



■ Ingen funktionsnedsättning eller långvarig sjukdom som påverkar möjligheterna att kunna vistas ute i naturen.

■ Någon funktionsnedsättning eller långvarig sjukdom som påverkar möjligheterna att kunna vistas ute i naturen.

# Friluftsliv på recept

- Ett stöd i primärvården
- Möjlighet att få utbildning i mottagandet av patienter
- I samverkan med Region Västernorrland

## Fysisk aktivitet på Recept (FaR®) Promenadslingor och certifierade FaR® anläggningar på digitala kartor

### Bakgrund

FaR® innebär att en patient kan få ordinerad fysisk aktivitet som komplement eller ersättning för läkemedel eller annan behandling. FaR® kan också erbjudas som sjukdomsprevention. En ordination på fysisk aktivitet är individuellt anpassad utifrån patientens hälsotillstånd, förmåga och intresse. FaR®-ordinationen/receptet ska ses som ett komplement till fysioterapeutisk/sjukgymnastisk behandling eller aktivitet utanför detta. Mer information: [www.fyss.se](http://www.fyss.se)

Naturumgänge har positiv inverkan på hälsan enligt många undersökningar. Att vara ute i naturen kan till exempel medföra minskad stress, stärka kognitiv förmåga, förbättra psykisk hälsa, främja fysisk aktivitet och underlätta social interaktion\*. I en nationell undersökning om friluftsvanor anser 90% att friluftsliv är positivt för den egna hälsan\*. Genom att stärka möjligheterna till naturumgänge kan effekten av utskrivning av fysisk aktivitet på recept förbättras.

Region Västernorrland har i ca 20 år samarbetat med Västernorrlands Idrottsförbund för att ta fram aktivitetskataloger\*. Fysisk aktivitet kan utövas i grupp (friskvårdsanläggningar) eller individuellt (promenader, löpning m.m.). Därför togs initiativ till att ta fram digitaliserade kartor över kommunerna i Västernorrland där visas certifierade FaR®-friskvårdsanläggningar\* och promenadslingor (friluftsområden) i kommunerna, Västernorrlands län.

\* [www.folkhalsoomrordningen.se](http://www.folkhalsoomrordningen.se)

\* Friluftsliv 2018 Nationell undersökning av svenska folkets friluftsvanor Peter Fredman mfl. Naturvårdsverkets rapport 688: April 2019

\* <https://www.rf.se/Distrikt/Vasternorrlandsidrottsforbund/folkhalsa-far/fysiskaktivitetsreceptfar/FAR-aktiviteter/>

\* Certifierade FaR-friskvårdsanläggningar, de anläggningar som deltagit i Regionens utbildningar om FaR.

Postadress

Besöksadress

Telefon

E-post



# Fritidsbanken Västernorrland (?)

