



Særtræk fra

# Danskernes Friluftsliv 2017

Motorbåd



Friluftsliv  
Rådet

## 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	Næsten aldrig eller aldrig	Sjældnere end 1 gang månedligt	I alt
Vinterhalvåret (23. september - 20. marts)	29	40	35	19	1	10	134
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	6	31	55	42	0	0	134

**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	I alt
Vinterhalvåret (23. september - 20. marts)	21.5	30.0	25.9	13.9	1.1	7.6	100.0
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	4.7	23.2	40.8	31.4	0.0	0.0	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	6	9	14	21	77	5	2	134
Gik en tur	28	29	45	19	9	4	0	134
Oplevede naturen/stedet	23	36	20	13	10	29	4	134
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	26	33	21	4	40	8	1	134
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	16	14	3	1	82	17	1	134
Fotograferede	21	13	13	0	55	27	5	134
Så på dyr eller fugle	23	25	12	7	49	16	1	134
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	25	10	2	0	72	22	1	134
Studerede naturen/stedet	33	15	11	6	51	16	4	134
Sad stille og spiste (ude)	43	27	17	10	13	23	0	134
Legede	20	20	7	0	56	27	4	134
Var ude at bade/tog solbad	25	29	18	4	27	31	0	134
Var ude at fiske	29	21	3	0	66	15	1	134
Spillede golf	1	6	1	2	113	10	1	134
Cyklede på mountainbike	10	15	2	1	99	7	1	134
Sejlede (motorbåd)	0	108	17	8	0	0	0	134
Var ude at geocache	1	2	0	5	112	8	7	134
Roede (kajak/havkajak/kano/robbåd)	13	8	2	4	87	18	1	134
Var på jagt	9	7	1	0	108	9	1	134
Sejlede (sejlbåd)	16	28	8	3	70	9	0	134
Var ude at ride	0	5	1	0	122	4	2	134
Overnattede i naturen	15	2	3	4	88	21	1	134
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	3	1	0	0	125	4	1	134
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	14	3	0	0	116	0	1	134

**Table 4:** Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftsskive- teter: Husk at se bort fra natur i egen have, på din private eller arbejdspladsens grund. (procent)

	1-3 gan- ge om måneden	1-3 gan- ge om ugen	Dagligt eller næsten dagligt	Flere gange hver dag	Næsten aldrig eller aldrig	Sjældnere end 1 gang må- nedligt	Ved ikke	I alt
Luftede hund	4.6	6.5	10.6	15.5	57.7	3.7	1.4	100.0
Gik en tur	20.9	21.7	33.7	14.4	6.4	3.0	0.0	100.0
Oplevede natu- ren/stedet	16.9	27.1	14.8	9.6	7.6	21.4	2.7	100.0
Cyklede en tur (ik- ke mountainbike)	19.5	24.9	15.8	3.2	29.8	6.2	0.5	100.0
Løb en tur (herun- der orienterings- løb)	11.7	10.6	2.6	0.9	60.8	12.6	0.7	100.0
Fotograferede	15.8	9.7	9.9	0.0	40.9	20.0	3.8	100.0
Så på dyr eller fug- le	17.0	18.7	9.3	5.4	36.3	12.3	1.0	100.0
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	19.0	7.5	1.8	0.0	53.9	16.7	1.0	100.0
Studerede natu- ren/stedet	24.4	10.9	8.0	4.5	37.7	11.8	2.7	100.0
Sad stille og spi- ste (ude)	32.3	20.5	12.3	7.5	9.7	17.5	0.2	100.0
Legede	14.9	15.1	5.1	0.0	41.9	20.0	3.1	100.0
Var ude at ba- de/tog solbad	18.3	21.9	13.6	2.7	20.2	23.3	0.0	100.0
Var ude at fiske	21.4	15.5	2.0	0.2	48.9	11.4	0.5	100.0
Spillede golf	0.5	4.8	0.7	1.6	84.2	7.4	0.9	100.0
Cyklede på moun- tainbike	7.8	11.2	1.3	0.4	73.7	5.1	0.5	100.0
Sejlede (motor- båd)	0.0	81.0	12.7	6.3	0.0	0.0	0.0	100.0
Var ude at geoca- che	0.5	1.5	0.0	3.5	83.3	5.7	5.6	100.0
Roede (ka- jak/havkajak/kano/robåd)	10.0	6.2	1.1	3.2	65.2	13.5	0.7	100.0
Var på jagt	6.5	4.9	0.5	0.0	80.4	6.7	0.9	100.0
Sejlede (sejlbåd)	11.8	20.8	6.2	2.4	51.9	6.9	0.0	100.0
Var ude at ride	0.2	3.4	0.8	0.0	91.2	2.7	1.6	100.0
Overnattede i na- turen	11.3	1.4	2.2	3.1	65.6	15.4	0.9	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, parag- lider)	2.0	0.7	0.0	0.0	93.4	3.0	0.9	100.0
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	10.1	2.1	0.0	0.0	86.9	0.0	0.9	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	Ved ikke	Under 1 år	I alt
Luftede hund	13	13	13	4	0	0	44
Gik en tur	5	21	11	52	3	0	92
Oplevede naturen/stedet	6	12	4	45	1	1	68
Cyklede en tur	8	11	5	31	3	0	58
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	4	10	0	4	0	0	18
Fotograferede	1	6	10	4	1	2	24
Så på dyr eller fugle	3	5	2	27	3	4	45
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	5	0	1	6	0	0	12
Studerede naturen/stedet	3	2	3	21	0	1	30
Sad stille og spise (ude)	0	7	2	36	9	1	54
Legede	1	2	1	21	2	0	27
Var ude at bade/tage solbad	1	1	0	48	0	1	50
Var ude at fiske	0	5	3	16	0	0	24
Spillede golf	4	0	1	0	0	3	7
Cyklede på mountainbike	11	1	1	1	1	3	16
Sejlede (motorbåd)	31	30	23	30	15	5	134
Var ude at geocachede	2	0	4	0	0	1	7
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	2	5	0	1	0	6	14
Gik på jagt	0	4	2	0	0	1	7
Sejlede (sejlbåd)	4	13	8	11	0	1	38
Var ude at ride	0	2	0	0	4	0	6
Overnattede i naturen	3	0	1	0	4	0	8
Flyvning (faldskærm, hanglider, paraglider)	0	0	0	0	0	1	1
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0	1	1	1	0	0	3



**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	Ved ikke	Under 1 år	I alt
Luftede hund	30.1	29.7	30.4	9.7	0.0	0.0	100.0
Gik en tur	5.7	22.8	12.2	56.7	2.7	0.0	100.0
Oplevede natu- ren/stedet	9.6	16.9	5.8	65.9	0.8	1.0	100.0
Cyklede en tur	13.2	18.4	9.4	53.2	5.8	0.0	100.0
Løb en tur (herun- der orienterings- løb)	20.7	53.4	2.3	22.2	1.4	0.0	100.0
Fotograferede	5.6	25.0	40.4	17.0	5.2	6.9	100.0
Så på dyr eller fug- le	6.5	10.6	5.3	61.1	6.5	10.0	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	38.4	2.4	8.9	48.3	0.0	2.1	100.0
Studerede natu- ren/stedet	9.3	7.4	9.8	70.2	0.8	2.3	100.0
Sad stille og spise (ude)	0.0	12.5	3.9	66.3	16.0	1.3	100.0
Legede	3.5	8.3	3.7	78.6	5.8	0.0	100.0
Var ude at ba- de/tage solbad	1.6	1.4	0.0	95.0	0.5	1.4	100.0
Var ude at fiske	0.0	19.6	11.9	68.5	0.0	0.0	100.0
Spillede golf	48.4	2.0	8.4	0.0	3.4	37.8	100.0
Cyklede på moun- tainbike	65.1	3.9	4.3	3.3	5.7	17.7	100.0
Sejlede (motor- båd)	23.4	22.3	17.1	22.4	11.0	3.8	100.0
Var ude at geoca- chede	25.2	0.0	60.3	0.0	0.0	14.5	100.0
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	11.5	36.5	1.8	7.1	1.8	41.3	100.0
Gik på jagt	0.0	53.6	22.7	4.5	0.0	19.2	100.0
Sejlede (sejlbåd)	11.7	34.2	21.6	28.6	1.1	2.9	100.0
Var ude at ride	0.0	29.6	0.0	1.4	69.0	0.0	100.0
Overnattede i na- turen	37.4	0.0	15.0	0.0	47.6	0.0	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, parag- lider)	0.0	0.0	0.0	0.0	26.8	73.2	100.0
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	0.0	24.7	35.2	31.1	9.0	0.0	100.0

## 2. Tidspunkt for friluftaktivitet

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

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke	I alt
Luftede hund	36	33	22		44
Gik en tur	71	72	48	3	92
Oplevede natu- ren/stedet	44	53	41	1	68
Cyklede en tur	39	44	24	3	58
Løb en tur	16	14	14	0	18
Fotograferede	13	14	17		24
Så på dyr eller fug- le	30	33	29	3	45
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	3	3	9		12
Studerede natu- ren/stedet	20	23	20	0	30
Sad stille og spi- ste (ude)	30	43	35	8	54
Legede	20	17	14	3	27
Var ude at ba- de/tog solbad	28	40	34	1	50
Var ude at fiske	19	21	13		24
Spillede golf	4	6	3	0	7
Cyklede på moun- tainbike	6	8	9	1	16
Sejlede (motor- båd)	69	99	72	13	134
Var ude at geoca- che	2	2	3		7
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	8	7	7	0	14
Gik på jagt	4	5	1		7
Sejlede (sejlbåd)	19	29	25	1	38
Var ude at ride	1	2	0	4	6
Overnattede i na- turen		2	3	3	8
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)	1			0	1
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	1	2	1	0	3



**Tabel 8:** Hvornår dyrker du primært friluftaktiviteten? (procent)

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke
Luffede hund	82.5	75.8	50.0	
Gik en tur	77.0	78.0	52.5	2.8
Oplevede natu- ren/stedet	64.4	78.2	60.4	1.3
Cykledede en tur	68.2	76.1	41.5	4.8
Løb en tur	91.8	79.0	80.6	1.4
Fotograferede	54.1	59.8	71.6	
Så på dyr eller fug- le	67.1	74.0	63.7	6.3
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	26.9	26.5	72.7	
Studerede natu- ren/stedet	64.9	75.0	66.0	0.8
Sad stille og spi- ste (ude)	55.5	79.9	64.6	14.6
Legede	73.4	61.5	51.5	9.5
Var ude at ba- de/tog solbad	56.6	80.0	67.1	1.1
Var ude at fiske	80.1	87.4	52.7	
Spillede golf	57.5	76.8	39.1	3.4
Cyklkede på moun- tainbike	34.9	50.1	52.6	5.7
Sejlede (motor- båd)	51.9	73.7	53.6	9.5
Var ude at geoca- che	29.1	25.7	45.1	
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	55.5	51.8	52.5	1.8
Gik på jagt	54.1	64.2	17.6	
Sejlede (sejlbåd)	48.6	74.5	64.8	2.8
Var ude at ride	13.2	31.0	1.4	69.0
Overnattede i na- turen		23.0	37.4	39.6
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)	73.2			26.8
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	24.7	66.3	31.1	9.0

### 3. Årsag til at begynde

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

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	22	16.3
Familietradition	47	35.3
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	4	3.1
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	54	40.1
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	4	3.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	0.7
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.2
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	8	6.1
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	3	2.3
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	2	1.5
Jeg blev aktiv gennem anden forening	2	1.6
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	14	10.4
Andet	19	14.4
Ved ikke	9	6.4
I alt	134	

## 4. Intensitet af friluftaktivitet

**Tablet 10:** 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	Ja, jeg føler mig forpustet og har svært ved at føre en samtale	Ved ikke	I alt
Luftede hund	11	32	0	0	43
Gik en tur	24	64	1	0	89
Oplevede natu- ren/stedet	15	51	1	0	67
Cyklede en tur	42	13	4	0	59
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	4	4	9	0	18
Fotograferede	0	27	0	0	28
Så på dyr eller fugle	4	40	0	0	44
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	1	13	3	0	17
Studerede natu- ren/stedet	3	30	3	0	36
Sad stille og spise (ude)	5	57	0	0	62
Legede	22	8	0	0	30
Var ude at bade/tage solbad	8	46	1	0	54
Var ude at fiske	2	27	0	0	29
Spillede golf	0	8	1	0	8
Cyklede på mountainbike	9	5	7	0	20
Sejlede (motorbåd)	7	114	6	1	128
Var ude at geocachede	0	4	4	0	8
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	7	7	3	0	17
Gik på jagt	4	6	1	0	11
Sejlede (sejlbåd)	5	30	3	0	39
Var ude at ride	4	2	0	0	6
Overnattede i naturen	3	7	0	0	11
Flyvning (faldskærm, hanglider, paraglider)	1	1	0	0	2
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	1	1	1	0	3

**Tabel 11:** Når du dyrker følgende friluft aktiviteter, 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	Ja, jeg føler mig forpustet og har svært ved at føre en samtale	Ved ikke	I alt
Luftede hund	24.8	75.2	0.0	0.0	100.0
Gik en tur	27.4	71.8	0.8	0.0	100.0
Oplevede naturen/stedet	22.4	76.5	1.0	0.0	100.0
Cyklede en tur	71.1	21.8	7.1	0.0	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	24.4	23.5	52.1	0.0	100.0
Fotograferede	1.5	98.5	0.0	0.0	100.0
Så på dyr eller fugle	8.6	91.4	0.0	0.0	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	8.1	74.7	17.2	0.0	100.0
Studerede naturen/stedet	9.0	82.7	8.3	0.0	100.0
Sad stille og spise (ude)	7.8	92.2	0.0	0.0	100.0
Legede	73.5	26.5	0.0	0.0	100.0
Var ude at bade/tage solbad	14.1	84.6	1.3	0.0	100.0
Var ude at fiske	5.6	94.4	0.0	0.0	100.0
Spillede golf	0.0	91.7	8.3	0.0	100.0
Cyklede på mountainbike	41.9	23.8	34.3	0.0	100.0
Sejlede (motorbåd)	5.3	89.3	4.4	1.1	100.0
Var ude at geocachede	0.0	51.6	48.4	0.0	100.0
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	40.0	42.8	17.1	0.0	100.0
Gik på jagt	37.8	55.8	6.4	0.0	100.0
Sejlede (sejlbåd)	13.7	78.6	7.7	0.0	100.0
Var ude at ride	65.8	34.2	0.0	0.0	100.0
Overnattede i naturen	28.4	68.4	0.0	3.1	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	35.8	64.2	0.0	0.0	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	31.1	44.2	24.7	0.0	100.0

## 5. Friluftaktiviteter og sæson

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

	Antal	Procent
Ligeså friluftaktiv	23	18.5
Mere friluftaktiv	5	3.6
Mindre friluftaktiv	98	77.3
Ved ikke	1	0.6
I alt	127	100.0

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

	Antal	Procent
Samme friluftaktiviteter	54	40.7
Andre friluftaktiviteter	47	35.0
Andre aktiviteter, der erstatter friluftaktiviteter såsom indendørs sport, gymnastik, fitness, mv.	41	30.6
Ved ikke	10	7.1

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

	Antal	Procent
Samler bær, svampe m.v.	8	6.2
Står på ski og skøjter i Danmark	18	13.2
Vinterbader	5	3.4
Andre friluftaktiviteter	33	24.8

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

	Antal	Procent
Ligeså fysisk aktiv	42	33.2
Mere fysisk aktiv	6	5.1
Mindre fysisk aktiv	77	60.4
Ved ikke	2	1.3
I alt	127	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)	15	46	10	4	2	48	125
Afslapning (fx være i fred og ro, stress af, komme til hægterne)	14	50	11	1	0	49	125
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	25	28	8	0	6	57	125
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	23	33	20	8	0	42	125

**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)	11.6	37.2	8.2	3.1	1.6	38.3	100.0
Afslapning (fx være i fred og ro, stress af, komme til hægterne)	11.3	39.9	8.8	0.5	0.0	39.5	100.0
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	20.3	22.3	6.5	0.2	4.8	45.8	100.0
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	18.0	26.2	15.9	6.7	0.0	33.2	100.0

## 7. Brug af naturen

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

	Antal	Procent
Alene og uden forening/klub	82	61.0
Sammen med andre, som jeg selv laver aftaler med (uden forening/klub)	85	63.6
Alene, med forening/klub	8	6.0
Sammen med andre i forening/klub	34	25.3
Ved ikke	2	1.5

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

	Antal	Procent
Som led i min uddannelse-/skolegang eller andet lærings- eller udviklingsforløb	8	6.3
Som led i et behandlingsforløb eller anbefaling fra læge, fysioterapeut eller andet sundhedspersonale eller behandler	11	8.4
Som led i mit arbejde indenfor social-, sundheds-, daginstitutions- eller uddannelses-/skoleområdet	8	5.9
Andet	31	23.0
Ingen af ovenstående passer på min situation	73	54.3

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

	Antal	Procent
Ja	67	53.7
Nej	47	37.8
Ved ikke	11	8.5
I alt	125	100.0

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

	Antal	Procent
Manglende tid pga. arbejde	41	30.3
Vejret	25	18.7
Fritiden bruges på computer, elektroniske spil eller tv	7	5.5
Manglende tid pga. sport/andre hobbyer	14	10.2
Der er ingen at følges med	4	3.3
Der er for langt til naturen	3	2.1
Manglende lyst	4	2.9
Det er for besværligt	1	0.8
Jeg mangler gode ideer til sjove og spændende oplevelser i naturen	7	5.1
Der er for få aktiviteter i naturen	4	3.1
Der er for mange love og regler, der skal overholdes i naturen		
Andet	15	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	10	2	3	4	5	6	7	8	9	I alt
...din helbredstilstand?	1	5	20	1	8	4	13	14	22	21	16	125
...dit psykiske velvære/humør?	0	0	27	5	2	7	7	9	13	35	20	125
...dit sociale liv?	3	0	33	4	2	4	9	5	9	38	18	125
...dit liv generelt?	0	0	36	4	3	6	7	9	13	22	25	125

**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?	1.0	4.1	15.9	0.8	6.8	2.8	10.2	11.1	17.6	17.0	12.7	100.0
...dit psykiske velvære/humør?	0.0	0.3	21.9	3.7	1.7	5.3	5.2	7.2	10.7	27.8	16.1	100.0
...dit sociale liv?	2.4	0.3	26.7	2.8	1.5	3.5	7.5	4.0	7.0	30.0	14.3	100.0
...dit liv generelt?	0.0	0.3	28.5	3.3	2.0	4.5	5.9	7.3	10.7	17.2	20.3	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?	9	68	3	38	3	3	125
...dit psykiske velvære og humør?	18	55	3	46	0	3	125
...dit sociale liv?	48	35	16	25	0	1	125
...dit liv generelt?	16	61	9	34	2	3	125

**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?	7.4	54.5	2.6	30.7	2.8	2.0	100.0
...dit psykiske velvære og humør?	14.7	43.9	2.1	36.8	0.0	2.5	100.0
...dit sociale liv?	38.7	28.1	12.9	19.8	0.0	0.4	100.0
...dit liv generelt?	12.7	48.5	7.6	27.1	1.4	2.7	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	20	8	97	125
At gå flere etager op ad trapper	18	13	94	125

**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	15.7	6.6	77.7	100.0
At gå flere etager op ad trapper	14.5	10.3	75.2	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	7	25	15	67	125
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	9	6	16	22	71	125

**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	9.1	5.8	19.8	11.7	53.6	100.0
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	7.3	5.1	12.8	17.8	57.0	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?	76	14	6	17	10	0	123
...følt dig rolig og afslappet?	60	12	7	30	13	1	123
...følt dig aktiv og energisk?	48	15	8	24	25	3	123
...vågnet frisk og udhvilet?	48	15	14	25	13	8	123
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	53	23	11	22	13	1	123

**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?	61.8	11.4	4.5	14.1	8.2	0.0	100.0
...følt dig rolig og afslappet?	48.4	10.0	5.7	24.7	10.4	0.8	100.0
...følt dig aktiv og energisk?	38.8	12.5	6.9	19.5	20.2	2.1	100.0
...vågnet frisk og udhvilet?	39.3	11.8	11.4	20.1	10.6	6.8	100.0
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	43.3	18.7	9.1	18.2	10.3	0.5	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?	2	77	5	39	123
...dig som en del af en vennegruppe?	6	74	8	35	123
...dig isoleret fra andre?	41	4	47	31	123
...at du savner nogen at være sammen med?	35	7	59	22	123
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	0	57	9	56	123
...dig udenfor?	51	5	51	16	123

**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?	1.4	62.9	4.2	31.6	100.0
...dig som en del af en vennegruppe?	4.8	60.3	6.1	28.7	100.0
...dig isoleret fra andre?	33.5	3.0	38.6	24.8	100.0
...at du savner nogen at være sammen med?	28.4	5.6	47.9	18.1	100.0
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	0.0	46.6	7.5	46.0	100.0
...dig udenfor?	41.5	3.9	41.4	13.2	100.0

## 9. BaggrundsvARIABLE

**Tabel 34:** Region

	Antal	Procent
Region Hovedstaden	33	27.2
Region Midtjylland	21	17.5
Region Nordjylland	8	6.2
Region Sjælland	22	18.2
Region Syddanmark	38	30.8
I alt	122	100.0

**Tabel 35:** Hvad er din højest gennemførte uddannelse?

	Antal	Procent
Erhvervsuddannelse	27	21.7
Folkeskole/grundskole (inkl. mellemskole og realeksamen)	14	11.6
Kort videregående uddannelse (under 3 år)	24	19.6
Lang videregående uddannelse (over 4 år)	11	9.1
Mellemlang videregående uddannelse (op til 4 år)	28	22.5
Studentereksamen, HF, HH, HTX el. lign.	18	14.7
Ved ikke	1	0.8
I alt	123	100.0

**Tabel 36:** Hvad er din beskæftigelsessituation?

	Antal	Procent
Andet	6	4.7
Efterløbner/pensionist	35	28.9
Faglært arbejde (fx håndværker)	12	9.5
Funktionæransat eller lignende (læge, bankansat, kontor, lærer, sygeplejerske m.v.)	24	19.3
Ledig	3	2.8
Medarbejdende ægtefælle	2	1.6
Midlertidigt udenfor arbejdsstyrke (orlov, dagpenge i sygdoms-/barselsperiode, revalidering, introduktionsuddannelse, aktivering m.m.).	2	1.9
Selvstændig	11	8.6
Studerende/uddannelsessøgende/går i skole	18	14.6
Ufaglært arbejde	10	8.1
I alt	123	100.0

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

	Antal	Procent
Ja	18	24.3
Nej	55	74.0
Ved ikke/vil ikke oplyse	1	1.7
I alt	75	100.0

**Tabel 38:** Inden for hvilket område arbejder du?

	Antal	Procent
Andet	8	42.5
Daginstitution/børnepasning (fx vuggestue, børnehave og dagpleje)	3	14.2
Fritidstilbud (sfo, fritidsklub, ungdomsklub mm.)	1	4.5
Psykologi og terapi	1	3.9
Undervisning (skole, ungdomsuddannelse, efterskole, højskole mm.)	4	21.9
Ungevejledning	2	13.0
I alt	18	100.0

**Tabel 39:** Er du født i Danmark?

	Antal	Procent
Ja	119	97.4
Nej	3	2.6
I alt	122	100.0

**Tabel 40:** Har du hjemmeboende børn under 15 år?

	Antal	Procent
Ja	12	10.2
Nej	109	89.8
I alt	122	100.0

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

	Antal	Procent
100.000-199.999	24	19.8
200.000-299.999	12	10.0
300.000-399.999	25	20.6
400.000-499.999	11	9.1
500.000-599.999	4	3.6
600.000-699.999	4	3.4
700.000 eller derover	7	5.7
Under 100.000	21	16.9
Ved ikke	7	5.8
Vil ikke oplyse	6	5.1
I alt	122	100.0

**Tabel 42:** Køn

	Antal	Procent
Kvinder	33	25.5
Mænd	97	74.5
I alt	130	100.0

**Tabel 43:** Alderskategori

	Antal	Procent
18-29 år	32	24.2
30-39 år	15	11.3
40-49 år	17	12.6
50-59 år	21	15.9
60-69 år	31	23.3
70+ år	17	12.6
I alt	131	100.0

## 10. Friluftsliv på arbejdet

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

	Antal	Procent
1-3 gange om måneden	4	24.6
1-3 gange om ugen	5	25.2
Dagligt eller næsten dagligt	0	1.8
Flere gange hver dag	3	18.1
Næsten aldrig eller aldrig	2	11.7
Sjældnere end 1 gang månedligt	3	18.6
I alt	18	100.0

**Tabel 45:** Hvorfor bruger du friluftaktiviteter i dit arbejde?

	Antal	Procent
Det er en del af jobbeskrivelsen	7	5.2
Det øger min arbejdsglæde	9	7.0
Det gavner den fysiske helbredstilstand hos dem, jeg arbejder med	5	4.0
Det gavner det psykiske velvære hos dem, jeg arbejder med	5	4.0
Det gavner det sociale liv hos dem, jeg arbejder med	6	4.5
Det skaber god gruppedynamik hos dem, jeg arbejder med	5	3.8
Andet	1	0.9

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

	Høj grad	Nogen grad	Mindre grad	I alt
...at friluftaktiviteter gavner den målgruppe, du arbejder med?	9	1	0	10
...at dit arbejde motiverer dem du arbejder med til at dyrke yderligere friluftaktiviteter	9	1	1	10

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

	Høj grad	Nogen grad	Mindre grad	I alt
...at friluftaktiviteter gavner den målgruppe, du arbejder med?	90.5	9.5	0.0	100.0
...at dit arbejde motiverer dem du arbejder med til at dyrke yderligere friluftaktiviteter	82.6	10.7	6.7	100.0



## 11. Kryds med køn

## 12. Kryds med alderskategori

## 13. Kryds med uddannelse