



Særtræk fra

Danskernes Friluftsliv 2017

Kvinder 50-59 år



Friluftsliv
Rådet

Indholdsfortegnelse

1. Tid i naturen	2
2. Tidspunkt for friluftaktivitet	7
3. Årsag til at begynde	9
4. Intensitet af friluftaktivitet	21
5. Friluftaktiviteter og sæson	23
6. Motivation for aktivitet	24
7. Brug af naturen	25
8. Helbred og humør	26
9. Baggrundsvariable	29
10. Friluftsliv på arbejdet	31

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)	161	196	194	98	18	58	6	731
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	60	183	275	194	4	13	2	731

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)	22.0	26.8	26.6	13.5	2.4	7.9	0.8	100.0
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	8.2	25.1	37.7	26.5	0.6	1.7	0.3	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	26	35	79	135	423	31	3	731
Gik en tur	110	232	240	98	17	32	3	731
Oplevede naturen/stedet	199	181	126	45	76	92	11	731
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	156	178	92	20	189	91	6	731
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	51	122	11	1	502	42	2	731
Fotograferede	144	63	23	4	343	144	8	731
Så på dyr eller fugle	148	104	96	31	202	142	9	731
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	149	57	8	4	304	206	3	731
Studerede naturen/stedet	165	95	60	26	250	123	12	731
Sad stille og spiste (ude)	227	146	62	17	100	175	3	731
Legede	113	42	12	8	394	153	10	731
Var ude at bade/tog solbad	208	166	56	7	158	130	6	731
Var ude at fiske	17	6	0	0	664	41	2	731
Spillede golf	7	22	3	0	687	11	1	731
Cyklede på mountainbike	31	24	5	0	646	22	3	731
Sejlede (motorbåd)	15	7	0	1	667	38	3	731
Var ude at geocache	3	2	0	0	678	22	25	731
Roede (kajak/havkajak/kano/robbåd)	15	16	0	0	654	43	2	731
Var på jagt	4	2	2	1	718	3	1	731
Sejlede (sejlbåd)	16	13	1	1	659	38	2	731
Var ude at ride	7	10	3	2	687	19	3	731
Overnattede i naturen	28	5	0	0	619	79	0	731
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0	1	1	0	724	3	2	731
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	1	2	3	0	720	4	1	731

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	3.5	4.8	10.8	18.4	57.9	4.2	0.4	100.0
Gik en tur	15.0	31.7	32.8	13.4	2.3	4.3	0.4	100.0
Oplevede naturen/stedet	27.2	24.8	17.3	6.2	10.4	12.6	1.5	100.0
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	21.3	24.3	12.6	2.7	25.8	12.5	0.8	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	7.0	16.7	1.5	0.1	68.7	5.7	0.3	100.0
Fotograferede	19.7	8.7	3.1	0.6	47.0	19.8	1.2	100.0
Så på dyr eller fugle	20.3	14.2	13.1	4.3	27.6	19.4	1.2	100.0
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	20.4	7.8	1.0	0.5	41.6	28.2	0.4	100.0
Studerede naturen/stedet	22.6	13.0	8.3	3.6	34.1	16.8	1.6	100.0
Sad stille og spiste (ude)	31.1	20.0	8.5	2.3	13.7	24.0	0.4	100.0
Legede	15.5	5.7	1.6	1.1	53.9	20.9	1.3	100.0
Var ude at bade/tog solbad	28.5	22.7	7.7	1.0	21.6	17.8	0.8	100.0
Var ude at fiske	2.4	0.9	0.0	0.0	90.9	5.6	0.3	100.0
Spillede golf	0.9	3.0	0.5	0.0	94.0	1.5	0.1	100.0
Cyklede på mountainbike	4.2	3.3	0.7	0.0	88.4	3.0	0.4	100.0
Sejlede (motorbåd)	2.1	1.0	0.0	0.1	91.3	5.2	0.4	100.0
Var ude at geocache	0.4	0.3	0.0	0.0	92.9	3.0	3.4	100.0
Roede (kajak/havkajak/kano/roboat)	2.1	2.2	0.0	0.0	89.5	5.9	0.3	100.0
Var på jagt	0.5	0.2	0.3	0.1	98.2	0.5	0.2	100.0
Sejlede (sejlbåd)	2.1	1.8	0.1	0.1	90.2	5.3	0.3	100.0
Var ude at ride	0.9	1.4	0.4	0.3	94.0	2.6	0.4	100.0
Overnattede i naturen	3.8	0.6	0.0	0.0	84.8	10.8	0.0	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0.0	0.1	0.1	0.0	99.1	0.5	0.2	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0.1	0.3	0.4	0.0	98.6	0.5	0.1	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	37	87	53	58	7	0	241
Gik en tur	41	107	36	344	4	12	544
Oplevede naturen/stedet	11	52	14	240	5	12	335
Cyklede en tur	17	31	20	189	9	8	274
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	24	55	27	22	1	2	131
Fotograferede	8	26	20	20	6	4	84
Så på dyr eller fugle	12	37	13	146	0	13	221
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	5	11	2	43	1	3	65
Studerede naturen/stedet	3	28	8	118	2	12	170
Sad stille og spise (ude)	7	31	4	169	1	6	217
Legede	1	4	1	49	0	6	61
Var ude at bade/tage solbad	0	18	1	192	0	6	217
Var ude at fiske	1	2	1	1	0	0	5
Spillede golf	7	6	7	2	2	0	23
Cyklede på mountainbike	13	6	3	0	3	4	28
Sejlede (motorbåd)	2	1	1	0	0	3	7
Var ude at geocachede	0	0	0	0	0	0	0
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	3	2	5	4	0	1	15
Gik på jagt	0	1	1	0	0	2	3
Sejlede (sejlbåd)	1	5	4	2	0	1	13
Var ude at ride	1	5	2	5	0	0	13
Overnattede i naturen	1	1	1	0	1	1	5
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0	0	0	0	0	1	1
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	1	0	0	0	1	3	5

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	15.2	36.2	21.9	23.9	2.8	0.0	100.0
Gik en tur	7.5	19.7	6.6	63.2	0.8	2.3	100.0
Oplevede natu- ren/stedet	3.2	15.7	4.3	71.8	1.4	3.7	100.0
Cyklede en tur	6.4	11.4	7.2	69.0	3.2	2.8	100.0
Løb en tur (herun- der orienterings- løb)	18.7	41.8	20.4	17.1	0.8	1.2	100.0
Fotograferede	9.4	30.9	23.9	24.0	6.8	5.0	100.0
Så på dyr eller fug- le	5.3	16.6	5.9	66.1	0.2	5.8	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	8.2	17.5	2.9	65.2	1.0	5.2	100.0
Studerede natu- ren/stedet	2.0	16.2	4.6	69.2	1.0	7.1	100.0
Sad stille og spise (ude)	3.1	14.5	1.7	77.8	0.3	2.6	100.0
Legede	1.7	6.2	2.0	80.7	0.0	9.4	100.0
Var ude at ba- de/tage solbad	0.1	8.2	0.4	88.6	0.0	2.8	100.0
Var ude at fiske	26.9	36.3	12.5	24.3	0.0	0.0	100.0
Spillede golf	30.4	24.2	29.2	7.4	8.7	0.0	100.0
Cyklede på moun- tainbike	45.1	21.1	10.2	0.0	11.1	12.5	100.0
Sejlede (motor- båd)	26.9	10.7	18.3	0.0	6.3	37.8	100.0
Var ude at geoca- chede	0.0	0.0	0.0	72.1	0.0	27.9	100.0
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	22.3	12.6	31.4	27.1	0.0	6.5	100.0
Gik på jagt	0.0	22.2	20.0	0.0	0.0	57.8	100.0
Sejlede (sejlbåd)	9.9	35.5	33.2	14.6	2.3	4.5	100.0
Var ude at ride	5.1	37.1	18.8	38.9	0.0	0.0	100.0
Overnattede i na- turen	17.1	31.8	14.6	0.0	21.9	14.6	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	12.3	7.3	0.0	0.0	16.9	63.6	100.0

2. Tidspunkt for frilftsaktivitet

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

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke	I alt
Luftede hund	222	206	180	3	241
Gik en tur	457	462	385	7	544
Oplevede natu- ren/stedet	220	283	232	14	335
Cyklede en tur	229	207	161	6	274
Løb en tur	115	107	74	2	131
Fotograferede	44	62	60	11	84
Så på dyr eller fug- le	164	179	143	14	221
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	42	49	38	7	65
Studerede natu- ren/stedet	112	151	122	6	170
Sad stille og spi- ste (ude)	153	191	164	6	217
Legede	40	36	27	3	61
Var ude at ba- de/tog solbad	119	182	174	6	217
Var ude at fiske	3	2	2		5
Spillede golf	12	20	14	2	23
Cyklede på moun- tainbike	16	21	17	4	28
Sejlede (motor- båd)	2	3	4	1	7
Var ude at geoca- che	0	0	0		0
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	12	13	6	1	15
Gik på jagt	1	1	1	2	3
Sejlede (sejlbåd)	7	12	8	0	13
Var ude at ride	12	10	8		13
Overnattede i na- turen		1	4	1	5
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)				1	1
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	1	3	2	3	5

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

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke
Luffede hund	91.8	85.3	74.4	1.2
Gik en tur	84.0	84.9	70.7	1.4
Oplevede natu- ren/stedet	65.9	84.7	69.3	4.1
Cykledede en tur	83.4	75.3	58.8	2.1
Løb en tur	88.0	81.8	56.4	1.6
Fotograferede	53.1	74.4	71.7	12.9
Så på dyr eller fug- le	74.1	80.9	64.7	6.2
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	63.8	75.7	57.7	10.1
Studerede natu- ren/stedet	65.6	88.8	71.9	3.3
Sad stille og spi- ste (ude)	70.8	88.1	75.6	2.7
Legede	65.7	60.2	44.3	5.5
Var ude at ba- de/tog solbad	54.7	83.8	80.2	2.9
Var ude at fiske	54.3	44.9	39.4	
Spillede golf	50.4	87.5	59.9	8.2
Cykledede på moun- tainbike	56.6	73.7	59.7	15.0
Sejlede (motor- båd)	28.9	43.9	51.7	9.7
Var ude at geoca- che	72.1	72.1	27.9	
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	77.8	82.1	41.8	6.5
Gik på jagt	22.2	42.2	22.2	57.8
Sejlede (sejlbåd)	56.8	88.1	63.7	2.3
Var ude at ride	94.9	79.5	63.5	
Overnattede i na- turen		29.2	85.4	14.6
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)				100.0
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	28.3	56.1	37.8	63.6

3. Årsag til at begynde

Tabel 9: Da du startede med at dyrke friluftssaktiviteten (lufte hund), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	6	2.4
Familietradition	48	20.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	0.4
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	105	43.3
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	0.4
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	0.3
Jeg har udelukkende været friluftssaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	4	1.6
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftssforening	2	0.8
Jeg blev aktiv gennem anden forening	2	0.7
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	112	46.5
Ingen af de ovennævnte	13	5.5
Andet	26	10.7
Ved ikke	4	1.8
I alt	241	

Tabel 10: Da du startede med at dyrke friluftssaktiviteten (gå en tur), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	34	6.2
Familietradition	191	35.2
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	9	1.7
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	337	61.8
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	32	5.9
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	7	1.3
Jeg har udelukkende været friluftssaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	4	0.7
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	21	3.8
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	16	3.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftssforening	24	4.3
Jeg blev aktiv gennem anden forening	5	0.9
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	59	10.8
Ingen af de ovennævnte	29	5.3
Andet	59	10.9
Ved ikke	24	4.3
I alt	544	

Tabel 11: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (opleve natur/steder), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	25	7.4
Familietradition	144	43.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	4	1.3
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	224	67.0
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	8	2.4
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	6	1.8
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	3	1.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	17	5.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	10	2.9
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	18	5.5
Jeg blev aktiv gennem anden forening	3	1.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	28	8.3
Ingen af de ovennævnte	12	3.4
Andet	28	8.5
Ved ikke	11	3.1
I alt	335	

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

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	17	6.4
Familietradition	95	34.6
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	2	0.7
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	165	60.1
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	20	7.4
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	3	1.1
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	0.4
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	18	6.4
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	3	1.1
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	6	2.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	3	1.1
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	2	0.8
Ingen af de ovennævnte	24	8.8
Andet	43	15.8
Ved ikke	10	3.5
I alt	274	

Tabel 13: 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	27	20.8
Familietradition	6	4.8
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	8	6.1
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	62	47.3
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	2	1.9
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	3	2.6
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	5	3.9
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	18	13.7
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	1	1.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	2	1.2
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	2	1.2
Ingen af de ovennævnte	19	14.5
Andet	16	11.9
Ved ikke	5	4.2
I alt	131	

Tabel 14: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (fotografere), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	3	3.9
Familietradition	21	24.7
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	1.1
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	33	39.9
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
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	4	5.4
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.	3	4.0
Ingen af de ovennævnte	12	14.7
Andet	21	25.6
Ved ikke	6	7.0
I alt	84	

Tablet 15: 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	18	8.2
Familietradition	91	41.2
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	3	1.2
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	129	58.3
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	0.3
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	7	3.2
Jeg har udelukkende været friluftsliv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	0.8
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	12	5.4
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftslivforening	7	3.2
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	0.5
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	6	2.9
Ingen af de ovennævnte	14	6.3
Andet	22	10.2
Ved ikke	14	6.2
I alt	221	

Tablet 16: 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	5	7.7
Familietradition	28	42.9
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	2	2.8
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	39	59.0
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	1.9
Jeg har udelukkende været friluftsliv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	5	7.3
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftslivforening	4	6.1
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	1.9
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	4	5.9
Ingen af de ovennævnte	0	0.6
Andet	10	14.8
Ved ikke	4	6.2
I alt	65	

Tabel 17: 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	17	9.8
Familietradition	79	46.7
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	5	3.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	113	66.4
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	0.4
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	4	2.1
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	14	8.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	4	2.1
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	8	4.7
Jeg blev aktiv gennem anden forening	3	1.9
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	8	4.5
Ingen af de ovennævnte	5	2.7
Andet	19	11.4
Ved ikke	5	2.9
I alt	170	

Tabel 18: 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	7	3.2
Familietradition	113	51.9
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	2	0.9
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	126	58.0
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	2	1.1
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	1	0.3
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	5	2.2
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	2	0.9
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	8	3.6
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.2
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	2	0.8
Ingen af de ovennævnte	8	3.6
Andet	22	10.1
Ved ikke	11	4.9
I alt	217	

Tabel 19: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (lege), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	1	1.0
Familietradition	18	29.8
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.5
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	32	53.4
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	1.1
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	3.5
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	1.1
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	11	17.7
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	2	2.6
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.5
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	1.3
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	5	8.1
Ingen af de ovennævnte	3	4.3
Andet	6	9.2
Ved ikke	2	2.8
I alt	61	

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

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	6	2.9
Familietradition	76	34.9
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	0.7
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	137	63.0
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	0.4
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	5	2.3
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.1
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	4	2.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	2	1.1
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	1	0.6
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.1
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	2	0.8
Ingen af de ovennævnte	19	8.7
Andet	23	10.8
Ved ikke	15	7.1
I alt	217	

Table 21: 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	2	36.9
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	1	26.9
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	18.8
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	2	36.3
Ved ikke	0	0.0
I alt	5	

Table 22: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (spille golf), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	16	70.4
Familietradition	6	25.5
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	7	31.6
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	1	2.8
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	2	8.2
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	2.8
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	1	2.8
Andet	2	8.2
Ved ikke	0	0.0
I alt	23	

Tablet 23: 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	12	41.5
Familietradition	1	2.1
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	2	6.4
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	14	47.9
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	2	7.0
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	1	2.7
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	3.5
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	1	2.1
Andet	1	2.1
Ved ikke	4	12.8
I alt	28	

Tablet 24: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (sejle (motorbåd)), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	1	14.0
Familietradition	1	20.4
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	1	14.9
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	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	32.4
Andet	1	14.9
Ved ikke	1	9.7
I alt	7	

Tablet 25: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (geocache), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	0	27.9
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	72.1
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	0	0.0
Ved ikke	0	0.0
I alt	0	

Tablet 26: 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	8	51.5
Familietradition	1	6.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	2.4
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	6	42.1
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	2	12.4
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	1	3.9
Jeg blev aktiv gennem anden forening	4	26.3
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	3.2
Andet	1	6.8
Ved ikke	1	6.5
I alt	15	

Tablet 27: 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	1	42.2
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	1	22.2
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 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	2	57.8
I alt	3	

Tablet 28: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (sejle (sejlbåd)), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	5	40.0
Familietradition	6	43.9
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	4	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	10.9
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	4.5
Andet	3	21.1
Ved ikke	0	0.0
I alt	13	

Tabel 29: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (ride), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	2	15.1
Familietradition	2	14.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	6	46.1
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	1	6.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	3	20.6
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	2	16.4
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	2	18.2
Ved ikke	0	0.0
I alt	13	

Tabel 30: 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	13.3
Familietradition	2	36.5
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	21.9
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	2	53.7
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	1	21.9
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	10.8
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	2.5
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	1	17.1
Ved ikke	1	14.6
I alt	5	

Tablet 31: 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 32: 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	1	24.1
Familietradition	1	23.2
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	18.3
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	1	23.2
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 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	2	46.6
Ved ikke	0	5.8
I alt	5	

4. Intensitet af friluftaktivitet

Tablet 33: 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	49	187	0	239
Gik en tur	6	152	391	0	550
Oplevede natu- ren/stedet	1	45	297	0	343
Cyklede en tur	23	178	99	0	300
Løb en tur (herun- der orienterings- løb)	43	83	11	0	137
Fotograferede	1	2	123	0	126
Så på dyr eller fug- le	1	14	231	2	248
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	0	3	105	0	108
Studerede natu- ren/stedet	2	13	182	0	198
Sad stille og spise (ude)	2	5	244	3	253
Legede	1	43	39	0	83
Var ude at ba- de/tage solbad	3	16	224	0	242
Var ude at fiske	0	0	11	0	11
Spillede golf	0	4	24	0	28
Cyklede på moun- tainbike	8	23	3	0	33
Sejlede (motor- båd)	0	0	10	0	10
Var ude at geoca- chede	0	1	6	0	7
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	3	11	10	0	24
Gik på jagt	0	1	4	0	5
Sejlede (sejlbåd)	0	1	17	0	19
Var ude at ride	0	4	14	0	18
Overnattede i na- turen	0	0	18	0	18
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)	0	0	1	0	1
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	1	0	1	2	5

Table 34: 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	1.4	20.4	78.2	0.0	100.0
Gik en tur	1.2	27.7	71.1	0.0	100.0
Oplevede naturen/stedet	0.2	13.2	86.6	0.0	100.0
Cyklede en tur	7.7	59.3	33.0	0.0	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	31.6	60.7	7.7	0.0	100.0
Fotograferede	0.8	1.5	97.7	0.0	100.0
Så på dyr eller fugle	0.3	5.8	93.2	0.8	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	0.0	2.5	97.5	0.0	100.0
Studerede naturen/stedet	1.0	6.8	92.2	0.0	100.0
Sad stille og spise (ude)	0.8	1.9	96.3	1.0	100.0
Legede	1.6	51.3	47.1	0.0	100.0
Var ude at bade/tage solbad	1.1	6.4	92.4	0.0	100.0
Var ude at fiske	0.0	0.0	100.0	0.0	100.0
Spillede golf	0.0	13.4	86.6	0.0	100.0
Cyklede på mountainbike	23.8	67.7	8.5	0.0	100.0
Sejlede (motorbåd)	0.0	0.0	100.0	0.0	100.0
Var ude at geocachede	0.0	19.2	80.8	0.0	100.0
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	12.9	47.0	40.1	0.0	100.0
Gik på jagt	0.0	13.9	86.1	0.0	100.0
Sejlede (sejlbåd)	0.0	6.8	93.2	0.0	100.0
Var ude at ride	0.0	21.1	78.9	0.0	100.0
Overnattede i naturen	0.0	0.0	100.0	0.0	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0.0	0.0	100.0	0.0	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	28.5	8.2	20.4	42.9	100.0

5. Friluftaktiviteter og sæson

Tabel 35: Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret...

	Antal	Procent
Ligeså friluftaktiv	145	20.9
Mere friluftaktiv	6	0.9
Mindre friluftaktiv	528	76.4
Ved ikke	12	1.8
I alt	691	100.0

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

	Antal	Procent
Samme friluftaktiviteter	370	50.6
Andre friluftaktiviteter	92	12.6
Andre aktiviteter, der erstatter friluftaktiviteter såsom indendørs sport, gymnastik, fitness, mv.	233	31.9
Ved ikke	107	14.7

Tabel 37: Hvilke andre friluftaktiviteter dyrker du i vinterhalvåret, som du ikke dyrker i sommerhalvåret?

	Antal	Procent
Samler bær, svampe m.v.	14	1.9
Står på ski og skøjter i Danmark	14	1.9
Vinterbader	8	1.2
Andre friluftaktiviteter	64	8.8

Tabel 38: Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret...

	Antal	Procent
Ligeså fysisk aktiv	242	35.0
Mere fysisk aktiv	22	3.1
Mindre fysisk aktiv	415	60.1
Ved ikke	12	1.8
I alt	691	100.0

6. Motivation for aktivitet

Table 39: 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)	113	196	34	29	13	297	683
Afslapning (fx være i fred og ro, stress af, komme til hægterne)	55	238	19	12	10	348	683
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	90	214	24	5	11	339	683
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	158	130	90	29	11	265	683

Table 40: 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)	16.5	28.7	5.1	4.3	1.9	43.5	100.0
Afslapning (fx være i fred og ro, stress af, komme til hægterne)	8.1	34.9	2.8	1.7	1.5	51.0	100.0
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	13.2	31.3	3.5	0.8	1.6	49.6	100.0
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	23.1	19.0	13.1	4.3	1.7	38.9	100.0

7. Brug af naturen

Tabel 41: Når jeg benytter naturen, så gør jeg det...

	Antal	Procent
Alene og uden forening/klub	495	67.8
Sammen med andre, som jeg selv laver aftaler med (uden forening/klub)	490	67.0
Alene, med forening/klub	20	2.7
Sammen med andre i forening/klub	81	11.1
Ved ikke	21	2.8

Tabel 42: Jeg gør yderligere brug af naturen...

	Antal	Procent
Som led i min uddannelse-/skolegang eller andet lærings- eller udviklingsforløb	8	1.1
Som led i et behandlingsforløb eller anbefaling fra læge, fysioterapeut eller andet sundhedspersonale eller behandler	70	9.6
Som led i mit arbejde indenfor social-, sundheds-, daginstitutions- eller uddannelses-/skoleområdet	86	11.7
Andet	103	14.1
Ingen af ovenstående passer på min situation	439	60.0

Tabel 43: Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden?

	Antal	Procent
Ja	369	54.6
Nej	221	32.7
Ved ikke	86	12.7
I alt	676	100.0

Tabel 44: Hvad afholder dig fra at være mere friluftaktiv, end du er for tiden?

	Antal	Procent
Manglende tid pga. arbejde	246	33.7
Vejret	101	13.8
Fritiden bruges på computer, elektroniske spil eller tv	18	2.4
Manglende tid pga. sport/andre hobbyer	27	3.7
Der er ingen at følges med	39	5.3
Der er for langt til naturen	19	2.6
Manglende lyst	25	3.5
Det er for besværligt	5	0.8
Jeg mangler gode ideer til sjove og spændende oplevelser i naturen	29	4.0
Der er for få aktiviteter i naturen	4	0.5
Der er for mange love og regler, der skal overholdes i naturen	3	0.4
Andet	91	12.4

8. Helbred og humør

Tabel 45: 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?	8	13	67	21	36	31	57	41	106	181	109	670
...dit psykiske velvære/humør?	2	5	100	13	21	17	41	45	90	173	163	670
...dit sociale liv?	2	3	130	11	22	17	36	47	101	159	142	670
...dit liv generelt?	0	3	129	5	14	15	32	25	87	189	169	669

Tabel 46: 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?	1.2	2.0	10.0	3.2	5.3	4.7	8.5	6.1	15.8	27.0	16.3	100.0
...dit psykiske velvære/humør?	0.3	0.8	14.9	1.9	3.1	2.5	6.1	6.8	13.4	25.8	24.3	100.0
...dit sociale liv?	0.4	0.4	19.5	1.6	3.2	2.5	5.4	7.1	15.0	23.8	21.1	100.0
...dit liv generelt?	0.0	0.4	19.4	0.8	2.1	2.3	4.8	3.8	13.0	28.2	25.3	100.0

Tabel 47: 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?	80	320	12	235	5	13	665
...dit psykiske velvære og humør?	58	315	1	280	2	9	665
...dit sociale liv?	335	204	23	60	17	25	665
...dit liv generelt?	98	365	5	182	2	13	665

Tabel 48: 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?	12.1	48.1	1.8	35.3	0.7	2.0	100.0
...dit psykiske velvære og humør?	8.8	47.4	0.2	42.1	0.2	1.4	100.0
...dit sociale liv?	50.5	30.7	3.5	9.0	2.6	3.8	100.0
...dit liv generelt?	14.8	54.9	0.8	27.3	0.3	2.0	100.0

Tabel 49: 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	129	40	495	664
At gå flere etager op ad trapper	135	53	476	664

Table 50: 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	19.4	6.1	74.5	100.0
At gå flere etager op ad trapper	20.3	8.1	71.7	100.0

Table 51: 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	49	32	141	107	328	658
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	55	32	137	88	345	658

Table 52: 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	7.5	4.9	21.4	16.3	49.9	100.0
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	8.4	4.9	20.9	13.4	52.5	100.0

Table 53: 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?	420	31	32	122	49	0	655
...følt dig rolig og afslappet?	339	20	38	176	75	6	655
...følt dig aktiv og energisk?	250	23	65	197	106	15	655
...vågnet frisk og udhvilet?	238	22	82	162	123	27	655
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	325	43	52	154	72	8	655

Tabel 54: 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?	64.2	4.7	5.0	18.7	7.4	0.0	100.0
...følt dig rolig og afslappet?	51.8	3.0	5.8	26.9	11.5	1.0	100.0
...følt dig aktiv og energisk?	38.1	3.5	9.9	30.1	16.2	2.2	100.0
...vågnet frisk og udhvilet?	36.4	3.4	12.5	24.8	18.8	4.2	100.0
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	49.6	6.6	7.9	23.5	11.1	1.3	100.0

Tabel 55: 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?	3	339	16	294	653
...dig som en del af en vennegruppe?	9	346	59	238	653
...dig isoleret fra andre?	183	14	286	170	653
...at du savner nogen at være sammen med?	197	23	242	190	653
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	3	280	42	327	653
...dig udenfor?	237	10	276	130	653

Tabel 56: 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?	0.4	52.0	2.5	45.1	100.0
...dig som en del af en vennegruppe?	1.4	53.1	9.0	36.5	100.0
...dig isoleret fra andre?	28.0	2.2	43.8	26.0	100.0
...at du savner nogen at være sammen med?	30.2	3.5	37.1	29.2	100.0
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	0.5	42.9	6.4	50.1	100.0
...dig udenfor?	36.3	1.5	42.3	20.0	100.0

9. BaggrundsvARIABLE

Tabel 57: Region

	Antal	Procent
Region Hovedstaden	192	29.7
Region Midtjylland	164	25.3
Region Nordjylland	67	10.3
Region Sjælland	88	13.5
Region Syddanmark	137	21.1
I alt	647	100.0

Tabel 58: Hvad er din højest gennemførte uddannelse?

	Antal	Procent
Erhvervsuddannelse	141	21.7
Folkeskole/grundskole (inkl. mellemskole og realeksamen)	108	16.6
Kort videregående uddannelse (under 3 år)	142	21.8
Lang videregående uddannelse (over 4 år)	45	6.8
Mellemlang videregående uddannelse (op til 4 år)	166	25.5
Studentereksamen, HF, HH, HTX el. lign.	43	6.6
Ved ikke	7	1.1
I alt	653	100.0

Tabel 59: Hvad er din beskæftigelsessituation?

	Antal	Procent
Andet	44	6.8
Efterløbner/pensionist	65	10.0
Faglært arbejde (fx håndværker)	62	9.5
Funktionæransat eller lignende (læge, bankansat, kontor, lærer, sygeplejerske m.v.)	317	48.7
Ledig	19	3.0
Medarbejdende ægtefælle	6	0.9
Midlertidigt udenfor arbejdsstyrke (orlov, dagpenge i sygdoms-/barselsperiode, revalidering, introduktionsuddannelse, aktivering m.m.)	24	3.7
Selvstændig	33	5.1
Studerende/uddannelsessøgende/går i skole	2	0.3
Ufaglært arbejde	76	11.7
Ved ikke	2	0.3
I alt	651	100.0

Tabel 60: Benytter du friluftaktiviteter og naturoplevelser i din jobudførelse? Fx i undervisning, læring, pasning, behandling eller lignende?

	Antal	Procent
Ja	103	20.7
Nej	389	78.4
Ved ikke/vil ikke oplyse	4	0.9
I alt	496	100.0

Tabel 61: Inden for hvilket område arbejder du?

	Antal	Procent
Andet	19	18.5
Beskæftigelse og aktivering	2	1.6
Coaching	0	0.4
Daginstitution/børnepasning (fx vuggestue, børnehave og dagpleje)	33	31.8
Fritidstilbud (sfo, fritidsklub, ungdomsklub mm.)	1	0.9
Kommunale sundhedstilbud	6	5.6
Psykologi og terapi	3	2.7
Sundhedsvæsen (hospital, sundhedscenter, lægeklinik, fysioterapi, kiropraktik eller lignende)	18	17.9
Undervisning (skole, ungdomsuddannelse, efterskole, højskole mm.)	20	19.6
Ungevejledning	0	0.1
Ved ikke	1	1.0
I alt	103	100.0

Tabel 62: Er du født i Danmark?

	Antal	Procent
Ja	600	92.5
Nej	47	7.2
Ved ikke	2	0.3
I alt	649	100.0

Tabel 63: Har du hjemmeboende børn under 15 år?

	Antal	Procent
Ja	38	5.9
Nej	610	94.1
I alt	649	100.0

Tabel 64: Hvad er din årlige personlige indkomst (uden pension og før skat)?

	Antal	Procent
100.000-199.999	55	8.5
200.000-299.999	131	20.2
300.000-399.999	194	30.0
400.000-499.999	95	14.6
500.000-599.999	37	5.8
600.000-699.999	17	2.5
700.000 eller derover	11	1.7
Under 100.000	13	2.0
Ved ikke	19	2.9
Vil ikke oplyse	77	11.8
I alt	649	100.0

10. Friluftsliv på arbejdet

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

	Antal	Procent
1-3 gange om måneden	19	18.6
1-3 gange om ugen	20	20.2
Dagligt eller næsten dagligt	34	33.5
Flere gange hver dag	19	18.8
Næsten aldrig eller aldrig	1	0.9
Sjældnere end 1 gang månedligt	7	6.5
Ved ikke	1	1.4
I alt	102	100.0

Tabel 66: Hvorfor bruger du friluftaktiviteter i dit arbejde?

	Antal	Procent
Det er en del af jobbeskrivelsen	48	6.6
Det øger min arbejdsglæde	55	7.6
Det gavner den fysiske helbredstilstand hos dem, jeg arbejder med	51	7.0
Det gavner det psykiske velvære hos dem, jeg arbejder med	59	8.0
Det gavner det sociale liv hos dem, jeg arbejder med	50	6.9
Det skaber god gruppedynamik hos dem, jeg arbejder med	40	5.5
Andet	11	1.5