



Særtræk fra

Danskernes Friluftsliv 2017

Sejlbåd



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)	32	41	33	22	1	9	137
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	2	33	54	48	0	0	137

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)	23.7	29.7	23.8	15.9	0.6	6.2	100.0
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	1.6	23.8	39.5	35.1	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	5	8	13	21	78	11	2	137
Gik en tur	29	38	33	20	8	8	0	137
Oplevede naturen/stedet	31	38	21	14	9	21	3	137
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	35	30	19	4	25	23	2	137
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	11	14	4	0	79	27	2	137
Fotograferede	24	18	14	1	41	36	2	137
Så på dyr eller fugle	27	31	14	7	38	17	3	137
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	27	15	4	0	66	22	2	137
Studerede naturen/stedet	37	15	14	6	38	20	6	137
Sad stille og spiste (ude)	38	40	15	6	16	22	0	137
Legede	28	14	7	1	61	20	5	137
Var ude at bade/tog solbad	28	32	13	4	30	28	2	137
Var ude at fiske	14	1	5	1	87	27	1	137
Spillede golf	0	5	1	2	124	3	2	137
Cyklede på mountainbike	5	8	3	1	108	11	1	137
Sejlede (motorbåd)	12	27	7	5	74	10	2	137
Var ude at geocache	1	3	0	3	115	5	10	137
Roede (kajak/havkajak/kano/robbåd)	16	4	2	3	91	17	3	137
Var på jagt	4	2	1	0	122	7	1	137
Sejlede (sejlbåd)	0	105	21	11	0	0	0	137
Var ude at ride	2	7	2	1	117	6	2	137
Overnattede i naturen	24	7	2	3	75	24	2	137
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	1	2	0	0	130	3	1	137
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	10	4	1	0	119	1	1	137

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	3.6	5.7	9.2	15.0	57.0	8.3	1.2	100.0
Gik en tur	21.4	27.4	24.5	14.5	6.1	6.1	0.0	100.0
Oplevede natu- ren/stedet	22.8	27.7	15.1	10.0	6.9	15.2	2.4	100.0
Cyklede en tur (ik- ke mountainbike)	25.3	21.8	14.0	2.6	18.1	16.8	1.5	100.0
Løb en tur (herun- der orienterings- løb)	8.1	10.1	2.7	0.2	57.7	20.0	1.2	100.0
Fotograferede	17.4	12.8	10.5	0.9	30.3	26.5	1.5	100.0
Så på dyr eller fug- le	19.7	22.5	9.9	5.4	27.8	12.7	1.9	100.0
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	20.1	11.0	2.8	0.0	48.4	15.9	1.7	100.0
Studerede natu- ren/stedet	26.8	11.2	10.1	4.7	28.0	14.9	4.2	100.0
Sad stille og spi- ste (ude)	27.9	29.2	11.2	4.1	11.8	15.8	0.0	100.0
Legede	20.6	10.4	4.8	0.7	44.6	14.9	3.9	100.0
Var ude at ba- de/tog solbad	20.6	23.7	9.5	2.7	21.9	20.1	1.5	100.0
Var ude at fiske	10.5	1.1	3.4	0.9	63.8	19.8	0.5	100.0
Spillede golf	0.1	3.6	0.7	1.6	90.3	2.6	1.2	100.0
Cyklede på moun- tainbike	3.8	5.6	2.4	0.6	79.2	7.7	0.7	100.0
Sejlede (motor- båd)	8.7	19.7	5.5	3.5	53.8	7.4	1.4	100.0
Var ude at geoca- che	0.9	1.9	0.0	2.2	83.7	3.9	7.4	100.0
Roede (ka- jak/havkajak/kano/robåd)	12.0	3.1	1.4	2.4	66.7	12.5	1.9	100.0
Var på jagt	2.8	1.7	0.7	0.0	89.4	5.0	0.5	100.0
Sejlede (sejlbåd)	0.0	76.7	15.3	8.0	0.0	0.0	0.0	100.0
Var ude at ride	1.2	5.0	1.5	0.9	85.5	4.7	1.2	100.0
Overnattede i na- turen	17.5	5.3	1.5	2.2	55.2	17.2	1.2	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, parag- lider)	0.7	1.4	0.3	0.0	94.7	2.2	0.6	100.0
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	7.6	2.7	0.7	0.0	87.4	1.1	0.5	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	10	10	17	3	1	0	40
Gik en tur	3	11	9	63	0	2	89
Oplevede naturen/stedet	6	10	3	50	1	2	71
Cyklede en tur	6	8	5	33	0	1	52
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	2	9	3	3	0	0	17
Fotograferede	3	7	8	7	5	3	31
Så på dyr eller fugle	3	4	3	36	4	2	52
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	4	1	0	14	0	0	19
Studerede naturen/stedet	3	4	4	22	1	2	36
Sad stille og spise (ude)	0	11	2	40	2	5	60
Legede	2	1	1	18	0	0	22
Var ude at bade/tage solbad	0	2	0	43	1	2	48
Var ude at fiske	3	1	1	3	0	0	7
Spillede golf	3	1	0	0	3	0	7
Cyklede på mountainbike	1	2	2	1	0	5	11
Sejlede (motorbåd)	9	4	11	10	1	3	38
Var ude at geocachede	0	0	4	1	1	0	6
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	1	2	2	2	3	0	9
Gik på jagt	0	1	0	0	1	0	2
Sejlede (sejlbåd)	18	49	20	39	5	5	137
Var ude at ride	0	1	0	1	0	7	9
Overnattede i naturen	3	1	0	4	0	3	11
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0	0	0	0	1	1	1
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0	1	1	0	1	0	4

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	23.9	23.9	42.3	8.2	1.8	0.0	100.0
Gik en tur	3.7	12.9	10.2	71.3	0.0	1.9	100.0
Oplevede naturen/stedet	7.9	13.5	4.2	70.3	1.2	2.9	100.0
Cyklede en tur	10.8	14.7	9.7	62.4	0.0	2.4	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	12.1	52.6	16.0	17.7	0.0	1.5	100.0
Fotograferede	8.3	23.1	24.7	21.0	14.7	8.2	100.0
Så på dyr eller fugle	5.0	7.7	6.5	69.2	8.7	2.9	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	22.0	3.1	0.0	71.8	1.4	1.7	100.0
Studerede naturen/stedet	8.0	10.2	11.3	62.5	2.0	6.1	100.0
Sad stille og spise (ude)	0.0	18.3	4.0	66.8	3.4	7.5	100.0
Legede	9.5	4.6	5.8	80.2	0.0	0.0	100.0
Var ude at bade/tage solbad	0.0	4.3	0.0	89.9	1.5	4.4	100.0
Var ude at fiske	39.8	7.0	13.6	39.6	0.0	0.0	100.0
Spillede golf	41.8	14.2	0.0	0.0	40.3	3.7	100.0
Cyklede på mountainbike	9.3	14.4	21.1	5.0	0.0	50.3	100.0
Sejlede (motorbåd)	24.5	9.9	27.9	27.3	2.1	8.2	100.0
Var ude at geocachede	0.0	0.0	71.5	11.2	17.2	0.0	100.0
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	11.5	18.8	17.2	18.2	31.6	2.7	100.0
Gik på jagt	0.0	54.9	0.0	14.4	30.6	0.0	100.0
Sejlede (sejlbåd)	12.8	36.0	14.9	28.8	3.9	3.6	100.0
Var ude at ride	0.0	10.9	0.0	11.1	2.8	75.2	100.0
Overnattede i naturen	27.9	7.9	0.0	39.1	0.0	25.1	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0.0	0.0	0.0	0.0	52.8	47.2	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	5.1	37.6	26.7	0.0	23.7	6.9	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	32	32	23		40
Gik en tur	67	69	57	4	89
Oplevede natu- ren/stedet	42	60	46	1	71
Cyklede en tur	36	43	28	1	52
Løb en tur	14	11	8	1	17
Fotograferede	17	18	24	3	31
Så på dyr eller fug- le	31	40	31	3	52
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	8	11	14	0	19
Studerede natu- ren/stedet	21	27	22	3	36
Sad stille og spi- ste (ude)	31	52	38	4	60
Legede	10	16	11	2	22
Var ude at ba- de/tog solbad	29	37	37	4	48
Var ude at fiske	2	6	4		7
Spillede golf	4	5	3	0	7
Cyklede på moun- tainbike	6	6	4	3	11
Sejlede (motor- båd)	18	26	22	1	38
Var ude at geoca- che	1	2	3		6
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	4	4	6	0	9
Gik på jagt	0	2	1		2
Sejlede (sejlbåd)	92	105	94	5	137
Var ude at ride	1	2	1	7	9
Overnattede i na- turen	2	6	9	2	11
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)	1			1	1
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	2	2	1	0	4

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

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke
Luffede hund	80.9	81.0	56.7	
Gik en tur	75.8	77.9	64.6	4.2
Oplevede natu- ren/stedet	59.2	84.1	64.7	1.0
Cyklkede en tur	68.1	82.6	52.9	1.7
Løb en tur	86.5	64.0	46.7	3.3
Fotograferede	54.1	56.1	75.7	8.2
Så på dyr eller fug- le	60.1	77.1	59.3	4.9
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	44.0	59.6	73.1	1.7
Studerede natu- ren/stedet	59.4	75.1	62.1	9.7
Sad stille og spi- ste (ude)	51.6	87.2	64.1	7.5
Legede	46.3	71.8	48.8	7.9
Var ude at ba- de/tog solbad	60.7	75.9	76.3	8.3
Var ude at fiske	29.5	87.0	52.8	
Spillede golf	54.6	72.1	41.8	3.7
Cyklkede på moun- tainbike	56.8	57.7	37.3	23.8
Sejlede (motor- båd)	48.0	68.7	58.4	3.2
Var ude at geoca- che	15.9	41.8	59.5	
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	42.8	38.3	60.1	4.9
Gik på jagt	14.4	88.8	25.7	
Sejlede (sejlbåd)	67.6	76.8	68.7	3.8
Var ude at ride	11.1	18.8	7.9	78.0
Overnattede i na- turen	18.7	54.1	79.2	13.8
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)	52.8			47.2
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	42.5	50.7	18.9	6.9

3. Årsag til at begynde

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

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	44	32.4
Familietradition	49	36.1
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	5	3.5
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	55	39.9
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	2	1.2
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	0.5
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	3	2.1
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	9	6.5
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	10	7.3
Jeg blev aktiv gennem anden forening	12	8.9
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	1	0.5
Ingen af de ovennævnte	12	8.7
Andet	21	15.0
Ved ikke	5	3.3
I alt	137	

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	8	32	0	0	40
Gik en tur	18	68	1	0	87
Oplevede naturen/stedet	12	62	1	0	74
Cyklede en tur	38	17	8	0	62
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	9	2	8	0	19
Fotograferede	1	38	0	0	39
Så på dyr eller fugle	2	55	0	0	58
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	0	22	3	0	25
Studerede naturen/stedet	3	36	3	0	43
Sad stille og spise (ude)	5	61	0	0	66
Legede	15	14	1	0	31
Var ude at bade/tage solbad	4	48	1	0	53
Var ude at fiske	0	16	0	0	16
Spillede golf	0	7	1	0	8
Cyklede på mountainbike	4	4	4	3	15
Sejlede (motorbåd)	3	34	4	0	41
Var ude at geocachede	0	3	4	0	6
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	3	8	3	0	15
Gik på jagt	1	2	1	0	3
Sejlede (sejlbåd)	16	111	4	0	131
Var ude at ride	4	2	0	3	10
Overnattede i naturen	4	16	0	0	19
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	1	2	0	0	2
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	2	1	1	0	4

Table 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	19.0	81.0	0.0	0.0	100.0
Gik en tur	20.9	78.3	0.8	0.0	100.0
Oplevede naturen/stedet	15.9	83.2	0.9	0.0	100.0
Cyklede en tur	60.5	27.4	12.1	0.0	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	47.0	10.8	42.2	0.0	100.0
Fotograferede	3.6	96.4	0.0	0.0	100.0
Så på dyr eller fugle	4.0	96.0	0.0	0.0	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	1.6	86.6	11.8	0.0	100.0
Studerede naturen/stedet	7.2	85.3	7.0	0.5	100.0
Sad stille og spise (ude)	7.8	92.2	0.0	0.0	100.0
Legede	49.4	46.5	4.2	0.0	100.0
Var ude at bade/tage solbad	8.4	90.3	1.3	0.0	100.0
Var ude at fiske	0.0	100.0	0.0	0.0	100.0
Spillede golf	0.0	90.7	9.3	0.0	100.0
Cyklede på mountainbike	28.2	26.6	25.2	20.0	100.0
Sejlede (motorbåd)	7.0	84.0	9.1	0.0	100.0
Var ude at geocachede	0.0	42.9	57.1	0.0	100.0
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	22.4	55.9	21.7	0.0	100.0
Gik på jagt	28.2	51.6	20.2	0.0	100.0
Sejlede (sejlbåd)	12.1	85.0	2.9	0.0	100.0
Var ude at ride	45.0	23.7	0.0	31.2	100.0
Overnattede i naturen	18.8	81.2	0.0	0.0	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	30.1	69.9	0.0	0.0	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	51.1	33.0	16.0	0.0	100.0

5. Friluftaktiviteter og sæson

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

	Antal	Procent
Ligeså friluftaktiv	15	11.4
Mere friluftaktiv	2	1.8
Mindre friluftaktiv	113	86.2
Ved ikke	1	0.5
I alt	131	100.0

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

	Antal	Procent
Samme friluftaktiviteter	32	23.5
Andre friluftaktiviteter	52	38.4
Andre aktiviteter, der erstatter friluftaktiviteter såsom indendørs sport, gymnastik, fitness, mv.	56	40.9
Ved ikke	22	16.0

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

	Antal	Procent
Samler bær, svampe m.v.	6	4.6
Står på ski og skøjter i Danmark	14	10.0
Vinterbader	3	1.9
Andre friluftaktiviteter	37	27.0

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

	Antal	Procent
Ligeså fysisk aktiv	39	29.8
Mere fysisk aktiv	8	6.2
Mindre fysisk aktiv	81	62.7
Ved ikke	2	1.3
I alt	130	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	Vigtigt	I alt
Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe)	8	47	12	3	56	127
Afslapning (fx være i fred og ro, stress af, komme til hægterne)	16	45	9	1	56	127
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	24	39	2	1	60	127
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	13	34	12	9	59	127

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	Vigtigt	I alt
Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe)	6.7	37.4	9.6	2.2	44.1	100.0
Afslapning (fx være i fred og ro, stress af, komme til hægterne)	12.7	35.5	6.9	0.9	43.9	100.0
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	19.0	31.0	2.0	0.6	47.5	100.0
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	10.5	26.7	9.7	6.9	46.3	100.0

7. Brug af naturen

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

	Antal	Procent
Alene og uden forening/klub	72	52.6
Sammen med andre, som jeg selv laver aftaler med (uden forening/klub)	104	75.9
Alene, med forening/klub	12	9.1
Sammen med andre i forening/klub	38	27.9
Ved ikke	0	0.1

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

	Antal	Procent
Som led i min uddannelse-/skolegang eller andet lærings- eller udviklingsforløb	7	5.1
Som led i et behandlingsforløb eller anbefaling fra læge, fysioterapeut eller andet sundhedspersonale eller behandler	9	6.7
Som led i mit arbejde indenfor social-, sundheds-, daginstitutions- eller uddannelses-/skoleområdet	5	3.6
Andet	26	18.7
Ingen af ovenstående passer på min situation	82	60.2

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

	Antal	Procent
Ja	79	62.2
Nej	38	29.7
Ved ikke	10	8.1
I alt	127	100.0

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

	Antal	Procent
Manglende tid pga. arbejde	50	36.4
Vejret	27	19.5
Fritiden bruges på computer, elektroniske spil eller tv	3	2.0
Manglende tid pga. sport/andre hobbyer	8	5.6
Der er ingen at følges med	7	4.9
Der er for langt til naturen	3	1.9
Manglende lyst	3	2.2
Det er for besværligt	0	0.2
Jeg mangler gode ideer til sjove og spændende oplevelser i naturen	9	6.6
Der er for få aktiviteter i naturen	4	2.9
Der er for mange love og regler, der skal overholdes i naturen	0	0.2
Andet	18	13.5

8. Helbred og humør

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

	10	2	3	4	5	6	7	8	9	1	0	I alt
...din helbredstilstand?	17	4	8	4	6	11	26	28	22	0	0	127
...dit psykiske velvære/humør?	23	1	1	8	8	8	16	27	33	0	0	127
...dit sociale liv?	22	1	3	6	6	6	12	37	30	0	3	127
...dit liv generelt?	29	4	3	2	3	6	14	25	40	0	0	127

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)

	10	2	3	4	5	6	7	8	9	1	0	I alt
...din helbredstilstand?	13.1	3.1	6.5	3.1	5.1	8.6	20.6	22.4	17.6	0.0	0.0	100.0
...dit psykiske velvære/humør?	18.5	0.7	1.1	6.3	6.6	6.6	12.3	21.4	26.2	0.2	0.0	100.0
...dit sociale liv?	17.2	0.9	2.6	4.4	4.7	4.5	9.8	29.5	23.9	0.0	2.4	100.0
...dit liv generelt?	22.6	3.5	2.7	1.6	2.6	5.0	10.9	19.8	31.2	0.0	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	I meget lav grad	Ved ikke	I alt
...din fysiske form og helbredstilstand?	14	70	2	38	3	0	127
...dit psykiske velvære og humør?	6	69	1	51	0	0	127
...dit sociale liv?	49	46	3	25	2	1	127
...dit liv generelt?	13	71	5	37	0	1	127

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?	10.9	55.0	1.5	29.9	2.6	0.0	100.0
...dit psykiske velvære og humør?	4.9	54.6	0.5	40.0	0.0	0.0	100.0
...dit sociale liv?	38.6	36.6	2.4	19.7	1.8	0.9	100.0
...dit liv generelt?	10.4	56.0	3.7	29.3	0.0	0.6	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	17	7	102	127
At gå flere etager op ad trapper	13	8	106	127

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	13.6	5.7	80.7	100.0
At gå flere etager op ad trapper	10.1	6.0	83.8	100.0

Tablet 28: Hvor stor en del af tiden inden for de sidste 4 uger har du haft følgende problemer med dit arbejde eller andre daglige aktiviteter på grund af dit fysiske helbred? (antal)

	Det meste af tiden	Hele tiden	Lidt af tiden	Noget af tiden	På intet tidspunkt	I alt
Jeg har nået mindre, end jeg gerne ville	7	8	34	15	63	127
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	10	3	20	18	76	127

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	5.9	6.0	26.6	11.7	49.8	100.0
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	7.6	2.7	15.9	13.9	59.8	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?	79	18	6	12	11	0	126
...følt dig rolig og afslappet?	63	15	13	23	12	0	126
...følt dig aktiv og energisk?	45	11	8	37	24	1	126
...vågnet frisk og udhvilet?	47	14	11	34	17	2	126
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	63	24	12	16	10	0	126

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?	62.8	14.2	4.6	9.8	8.6	0.0	100.0
...følt dig rolig og afslappet?	50.1	11.7	10.3	18.0	9.9	0.0	100.0
...følt dig aktiv og energisk?	36.2	8.5	6.1	29.7	18.8	0.7	100.0
...vågnet frisk og udhvilet?	37.4	11.3	9.0	26.9	13.6	1.8	100.0
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	50.4	19.2	9.6	12.6	8.2	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?	72	6	46	0	124
...dig som en del af en vennegruppe?	76	9	38	1	124
...dig isoleret fra andre?	4	44	38	38	124
...at du savner nogen at være sammen med?	4	43	38	38	124
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	57	9	57	1	124
...dig udenfor?	1	54	19	51	124

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?	58.0	4.7	37.3	0.0	100.0
...dig som en del af en vennegruppe?	61.4	7.2	30.8	0.6	100.0
...dig isoleret fra andre?	3.0	35.5	30.9	30.5	100.0
...at du savner nogen at være sammen med?	3.4	34.8	30.9	30.9	100.0
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	46.4	6.9	46.0	0.7	100.0
...dig udenfor?	0.6	43.4	15.2	40.8	100.0

9. BaggrundsvARIABLE

Tabel 34: Region

	Antal	Procent
Region Hovedstaden	33	26.5
Region Midtjylland	20	16.0
Region Nordjylland	5	3.8
Region Sjælland	26	20.9
Region Syddanmark	41	32.8
I alt	124	100.0

Tabel 35: Hvad er din højest gennemførte uddannelse?

	Antal	Procent
Erhvervsuddannelse	16	12.9
Folkeskole/grundskole (inkl. mellemskole og realeksamen)	15	12.4
Kort videregående uddannelse (under 3 år)	18	14.3
Lang videregående uddannelse (over 4 år)	23	19.0
Mellemlang videregående uddannelse (op til 4 år)	35	28.3
Studentereksamen, HF, HH, HTX el. lign.	16	12.7
Ved ikke	1	0.5
I alt	124	100.0

Tabel 36: Hvad er din beskæftigelsessituation?

	Antal	Procent
Andet	6	4.8
Efterløbner/pensionist	34	27.8
Faglært arbejde (fx håndværker)	10	8.0
Funktionæransat eller lignende (læge, bankansat, kontor, lærer, sygeplejerske m.v.)	38	31.1
Ledig	4	3.2
Selvstændig	12	9.9
Studerende/uddannelsessøgende/går i skole	10	8.1
Ufaglært arbejde	9	7.1
I alt	122	100.0

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

	Antal	Procent
Ja	23	29.5
Nej	55	70.5
I alt	78	100.0

Tabel 38: Inden for hvilket område arbejder du?

	Antal	Procent
Andet	13	56.7
Coaching	1	3.0
Fritidstilbud (sfo, fritidsklub, ungdomsklub mm.)	3	12.7
Psykologi og terapi	1	3.0
Sundhedsvæsen (hospital, sundhedscenter, lægeklinik, fysioterapi, kiropraktik eller lignende)	0	1.3
Undervisning (skole, ungdomsuddannelse, efterskole, højskole mm.)	5	23.3
I alt	23	100.0

Tabel 39: Er du født i Danmark?

	Antal	Procent
Ja	118	96.4
Nej	4	3.6
I alt	123	100.0

Tabel 40: Har du hjemmeboende børn under 15 år?

	Antal	Procent
Ja	17	13.7
Nej	106	86.3
I alt	123	100.0

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

	Antal	Procent
100.000-199.999	12	10.2
200.000-299.999	13	10.8
300.000-399.999	19	15.5
400.000-499.999	15	11.8
500.000-599.999	8	6.3
600.000-699.999	11	9.3
700.000 eller derover	11	8.7
Under 100.000	21	17.0
Ved ikke	5	4.5
Vil ikke oplyse	7	5.9
I alt	123	100.0

Tabel 42: Køn

	Antal	Procent
Kvinder	46	33.8
Mænd	89	66.2
I alt	135	100.0

Tabel 43: Alderskategori

	Antal	Procent
18-29 år	23	17.0
30-39 år	14	10.6
40-49 år	15	10.9
50-59 år	30	21.9
60-69 år	32	24.1
70+ år	21	15.6
I alt	135	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	17.2
1-3 gange om ugen	4	17.1
Dagligt eller næsten dagligt	7	30.6
Flere gange hver dag	4	17.2
Næsten aldrig eller aldrig	1	2.2
Sjældnere end 1 gang månedligt	4	15.7
I alt	23	100.0

Tabel 45: Hvorfor bruger du friluftaktiviteter i dit arbejde?

	Antal	Procent
Det er en del af jobbeskrivelsen	11	8.3
Det øger min arbejdsglæde	13	9.3
Det gavner den fysiske helbredstilstand hos dem, jeg arbejder med	2	1.7
Det gavner det psykiske velvære hos dem, jeg arbejder med	2	1.3
Det gavner det sociale liv hos dem, jeg arbejder med	3	2.1
Det skaber god gruppedynamik hos dem, jeg arbejder med	4	2.7
Andet	3	2.1

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

	Høj grad	Nogen grad	Ved ikke	Mindre grad	I alt
...at friluftaktiviteter gavner den målgruppe, du arbejder med?	8	1	0	0	9
...at dit arbejde motiverer dem du arbejder med til at dyrke yderligere friluftaktiviteter	5	4	0	0	9

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

	Høj grad	Nogen grad	Ved ikke	Mindre grad	I alt
...at friluftaktiviteter gavner den målgruppe, du arbejder med?	87.5	9.3	3.2	0.0	100.0
...at dit arbejde motiverer dem du arbejder med til at dyrke yderligere friluftaktiviteter	52.4	41.7	3.2	2.8	100.0

11. Kryds med køn

12. Kryds med alderskategori

13. Kryds med uddannelse