

Forum for Natur og Friluftsliv - Sør-Trøndelag

Sandgata 30, 7012 Trondheim

Tlf.: 94109461 E-post: sor-trondelag@fnf-nett.no

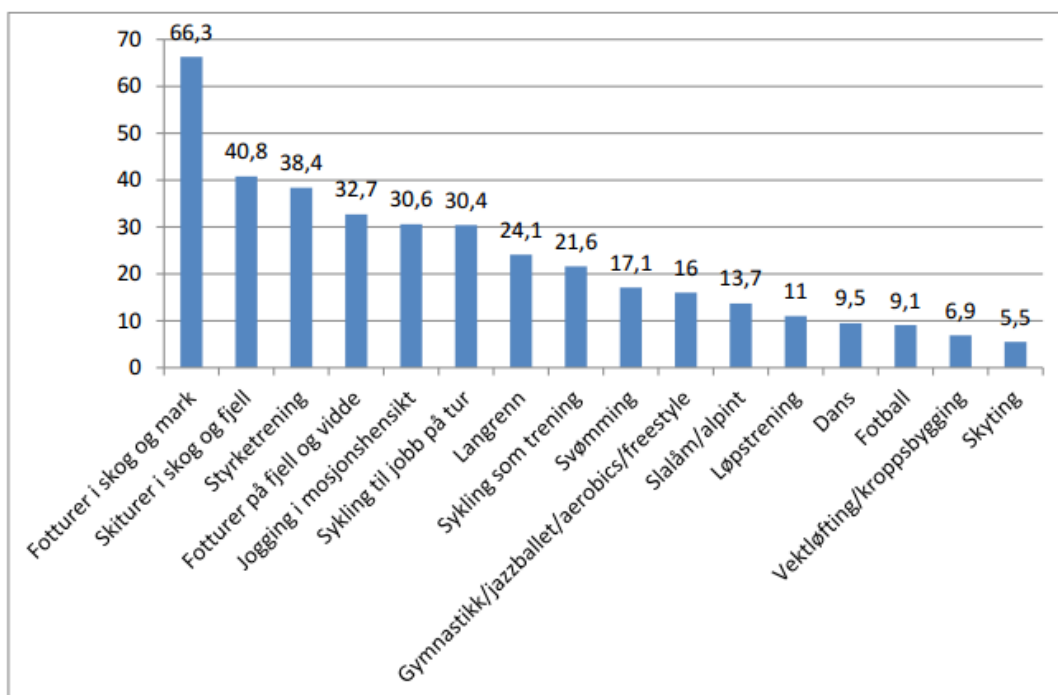
Trondheim, 14. april 2016

Innspill til kommunalplan for fysisk aktivitet, idrett, friluftsliv og anleggsutvikling

Viser til kunngjøring på Selbu kommunes nettside med varsel om igangsetting av kommunalplan for fysisk aktivitet, idrett, friluftsliv og anleggsutvikling. Vi kommer her med innspill til planen.

Friluftslivet omfang

Synergieffektene av friluftsliv er mange. Friluftsliv skaper fysisk aktivitet, opplevelser, sosialt fellesskap, frivillighet og bolyst. Friluftsliv er gratis / billig og tilgjengelig for mange. Undersøkelser viser at både de med høy og lav sosioøkonomisk status ønsker å bedrive friluftsliv for å bli mer aktive (SINTEF, 2009). I Norsk Monitor fra 2011 kan man lese at tre av fire av de mest populære fysiske aktivitetene er friluftaktiviteter. 66 % av befolkningen går minst en fottur i skog og mark i måneden under sesong, som gjør det til den klart mest populære aktiviteten. På andreplass kommer skiturer i skog og fjell med 41 %. Deretter kommer styrketrening fulgt av fotturer på fjell og vidde. Femteplassen inntas av en aktivitet som er nærliggende friluftsliv på grunn av at de fleste foretrekker å utøve den i naturen: jogging i mosjonshensikt. På sjetteplass er en aktivitet som kan være friluftsliv: Sykling på tur og til jobb, fulgt av enda en aktivitet som utøves i naturen: Langrenn.



Hvilke aktiviteter driver du med i fritiden minst en gang i måneden i sesongen? Andel i befolkningen

Friluftsliv er ikke bare et mangfold av aktiviteter som gjør at mange rører mer på seg i dag. Det er i tillegg den aktivitet som flest oppgir at de skulle kunne tenke seg å starte med. I en undersøkelse spurte man hvilken aktivitet respondentene helst skulle kunne tenke seg å starte med¹: 64 % svarte fysisk aktivitet i naturen, 19 % trene på treningsstudio og 15 % idrett.

Statistikken over viser at friluftslivet er viktig for folkehelsen, både hva den gjør allerede i dag og potensialet å få med de som ikke er aktive. Det må vises i en plan for fysisk aktivitet gjennom at friluftsliv får minst like høy status for å forbedre folkehelsen som idretten.

Midler til friluftsanlegg

Rapporten «Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet»² som går igjennom hvilke som bruker ulike anlegg og ser det i sammenheng med hvordan vi fordeler spillemidler. Konklusjonen er at skal vi få mye folkehelse for investeringene burde friluftsliv være et større satsningsområde.

Enkelte tiltak for friluftsliv koster ikke så mye. Med en del dugnadstimer, velvillige grunneiere og et spann med maling kan man lage en ny led som kan få ut mange på tur. Tiltak for friluftaktiviteter kan likevel være kostbare om et tiltak krever mye tilrettelegging og avtaler med grunneiere.

Når man opparbeider friluftsområder må man huske på at det ikke er alle som ønsker godt tilrettelagte stier og skilt. Man må derfor tilpasse tilrettelegging slik at den blir en del av naturen. Man må i tillegg se til å bevare områder som er lite tilrettelagt slik at alle kan finne områder som de mener er innbydende å ta en tur i.

I Selbu kommune er det ikke langt til naturen i forhold til tett befolkede kommuner: Skogen går tett inn på Selbus sentrumsområde og det er ikke langt til fjellområder der man kan gå lenger turer. Undersøkelser har vist at om naturområder skal brukes av folk i hverdagen må det ikke være lenger enn 500 meter til større turområder og 200 meter til små grønne områder³. Man må derfor se til å opparbeide et nett av stier som er lett å komme til uten store avstander fra boligområder. Ofte er de mest populære turstiene langs vann: langs kysten, innlandsvann eller elver. En sti langs Nea eller Selbusjøen skulle ha stort potensial å få mange ut på tur.

Bevar friluftsområder

Når man diskuterer folkehelse har man ofte et stort fokus på hvordan man kan bidra økonomisk til anlegg og tiltak. Hva man ikke må glemme i en plan for fysisk aktivitet og anlegg er alle anlegg for friluftsliv som vi har allerede. Et skogområde som går inn i et tettsted er et anlegg for friluftsliv, samme sak gjelder de bynære markaområdene som brukes av et stort antall personer hver dag. Man får ikke heller glemme de urørte naturområdene som folk drar til på helgeturer og ukesturer. Sistnevnte områder er ikke bare viktige for folkehelsen når de brukes, men den planlagte påsketuren fra hytte til hytte eller ukelange fisketuren til det øde vannet langt inn på fjellet er inspirasjon til trening i hverdagen.

Hvor viktige naturområdene er for folkehelsen blir ofte glemt når man skal avklare arealsaker. De fleste er enige i at vi trenger mer friluftsliv for å kutte utgiftene til sykehusene, men når man

1 Synnovate oktober 2010

2 Gunnar Breivik, Trond Svella Sand, Kolbjørn Rafoss, Jan Ove Tangen, Anne-Karine Halvorsen Thorén, Tore Edvard Bergaust og Knut Bjørn Stokke. (2011) *Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet*

3 Stortingsmelding 18 2015-2016 Friluftsliv Natur som kilde til helse og livskvalitet

diskuterer hvor et nytt boligfelt eller industriområde skal plasseres er det friluftslivets anlegg som man ofte tar først. Det er ikke bare når turområder forsvinner som det har effekt på hvor mye vi går på tur, når det kommer nye inngrep i et område blir opplevelsen redusert, selv om man fortsatt kan gå en tur på samme sted. Den reduserte opplevelsen kan gjøre at man ikke kommer seg ut like ofte, naturopplevelsen og rolige omgivelser er en av de viktigste motivasjonsfaktorene for å komme seg ut i naturen.

I tillegg til å legge til rette til mulighet for alle å komme seg ut i naturen i nærområdet må en folkehelseplan legge opp til at man lettere kan få folk å røre på seg i hverdagen. Det trengs flere sikre gang- og sykkelveier til og fra boliger, barnehager, skoler, arbeidsplasser, butikker og trening. Det er ikke bare viktig for folkehelsen, men også viktig for miljøet og for de som ikke har råd til bil.

Når man legger til rette for at folk kan bruke arealene er det enkelt for frivillige organisasjoner å lage arrangementer og aktivitet på disse områdene. Da får vi gjerne økt frivillighet og kan ha fokus på å aktivt rekruttere flere folk inn i et sosiale og sunt miljø. Eksempelvis kan arrangementer legges til levekårsbelastede områder og turlag kan bevisst rekruttere fra barnevernet og innvandrer miljø.

Andre tiltak

Å legge til rette for at det er egnede arealer for fysisk aktivitet er kanskje det viktigste tiltaket før å forbedre folkehelsen, men ikke det eneste. Vi kommer her med flere forslag som vi mener burde med i planen:

- › Synliggjøring av aktiviteter som innebærer fysisk aktivitet. Om organisasjonene kan bruke kommunens nettside og andre markedsføringskanaler kan de spre informasjon om arrangementer til flere.
- › Økte støtteordninger til organisasjoner som bedriver fysisk aktivitet, spesielt til tiltak som retter seg mot de grupper som i dag er lite fysisk aktive.
- › Trimkasser på ulike steder i kommunen.
- › Gjennomføre målrettede tiltak mot de grupper som er lite aktive for å få dem i aktivitet.
- › Ta i bruk naturen i undervisningen i skolen.

Oppsummering

Friluftsliv er et mangfold av aktiviteter som kan bidra til å balansere sosial ulikhet i helse. Mange tiltak for friluftsliv er rimelige, men det trengs likevel en stor styrking av friluftsliv for at den skal ha en effekt på folkehelsen. Folk ønsker å bruke friluftslivet for å bli mer aktive. Derfor må man styrke og bevare de naturområder vi har for å ikke svekke utøvelsen av friluftsliv.

Uttalelsen støttes av:

Uttalelsen støttes av: FIVH-Trondheim, Naturvernforbundet i Sør-Trøndelag, Norsk Botanisk forening Trøndelagsavdelinga, Norsk Ornitologisk Forening avdeling Sør-Trøndelag, Syklistenes Landsforening, Trondhjems Turistforening og Trondheim Turmarsjforening.

Erik Brenna
Fylkeskoordinator
FNF Sør-Trøndelag