



Særtræk fra

Danskernes Friluftsliv 2017

Kvinder 40-49 år



Friluftss
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)	221	271	184	82	16	79	2	854
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	80	275	290	198	1	9	2	854

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)	25.8	31.7	21.5	9.6	1.9	9.2	0.2	100.0
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	9.3	32.2	33.9	23.2	0.1	1.0	0.2	100.0

Tablet 3: Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftsskivtivetet: 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	54	51	81	129	496	39	5	854
Gik en tur	207	282	237	72	10	45	1	854
Oplevede naturen/stedet	278	212	102	29	80	149	3	854
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	214	155	101	23	200	158	2	854
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	83	182	18	0	483	85	2	854
Fotograferede	160	70	19	8	400	191	6	854
Så på dyr eller fugle	178	98	57	20	307	188	6	854
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	162	54	8	3	410	215	2	854
Studerede naturen/stedet	191	97	42	9	326	181	8	854
Sad stille og spiste (ude)	282	189	74	12	91	205	3	854
Legede	169	102	29	12	335	191	14	854
Var ude at bade/tog solbad	301	195	45	8	117	186	3	854
Var ude at fiske	24	2	4	1	751	70	2	854
Spillede golf	4	6	2	0	828	12	2	854
Cyklede på mountainbike	30	20	1	0	745	55	2	854
Sejlede (motorbåd)	27	5	0	0	768	49	5	854
Var ude at geocache	11	6	2	0	785	34	16	854
Roede (kajak/havkajak/kano/robbåd)	14	8	0	0	771	58	3	854
Var på jagt	3	2	0	0	831	13	5	854
Sejlede (sejlbåd)	26	4	3	0	743	74	4	854
Var ude at ride	8	21	12	3	773	31	6	854
Overnattede i naturen	29	3	3	1	697	120	1	854
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	1	1	0	0	848	2	2	854
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	4	0	0	0	843	4	3	854

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	6.3	6.0	9.5	15.1	58.0	4.5	0.6	100.0
Gik en tur	24.3	33.0	27.7	8.4	1.1	5.3	0.1	100.0
Oplevede naturen/stedet	32.6	24.9	12.0	3.4	9.3	17.4	0.4	100.0
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	25.1	18.2	11.9	2.7	23.5	18.5	0.2	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	9.8	21.3	2.1	0.0	56.6	10.0	0.3	100.0
Fotograferede	18.7	8.2	2.3	0.9	46.9	22.4	0.7	100.0
Så på dyr eller fugle	20.8	11.5	6.6	2.3	35.9	22.1	0.7	100.0
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	18.9	6.3	0.9	0.4	48.0	25.2	0.3	100.0
Studerede naturen/stedet	22.3	11.3	4.9	1.1	38.2	21.2	1.0	100.0
Sad stille og spiste (ude)	33.0	22.1	8.6	1.4	10.6	24.0	0.3	100.0
Legede	19.8	12.0	3.4	1.5	39.3	22.4	1.7	100.0
Var ude at bade/tog solbad	35.2	22.8	5.2	0.9	13.7	21.7	0.3	100.0
Var ude at fiske	2.8	0.3	0.5	0.1	87.9	8.1	0.2	100.0
Spillede golf	0.5	0.7	0.2	0.0	97.0	1.4	0.2	100.0
Cyklede på mountainbike	3.5	2.4	0.1	0.0	87.3	6.5	0.3	100.0
Sejlede (motorbåd)	3.2	0.6	0.0	0.0	89.9	5.8	0.6	100.0
Var ude at geocache	1.3	0.7	0.2	0.0	92.0	4.0	1.9	100.0
Roede (kajak/havkajak/kano/robbåd)	1.6	1.0	0.0	0.0	90.3	6.7	0.4	100.0
Var på jagt	0.3	0.3	0.0	0.0	97.3	1.6	0.6	100.0
Sejlede (sejlbåd)	3.0	0.5	0.3	0.0	87.0	8.7	0.5	100.0
Var ude at ride	1.0	2.4	1.4	0.4	90.5	3.6	0.8	100.0
Overnattede i naturen	3.4	0.4	0.3	0.1	81.7	14.0	0.1	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0.1	0.1	0.0	0.0	99.3	0.3	0.3	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0.5	0.0	0.0	0.0	98.7	0.4	0.4	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	74	54	53	53	12	5	251
Gik en tur	61	77	43	375	9	9	574
Oplevede naturen/stedet	24	22	21	245	2	18	332
Cyklede en tur	26	18	18	202	5	7	276
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	44	61	48	34	6	1	194
Fotograferede	15	29	16	14	5	12	92
Så på dyr eller fugle	14	20	9	112	3	13	170
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	9	10	3	35	5	0	62
Studerede naturen/stedet	16	9	7	97	6	6	141
Sad stille og spise (ude)	6	29	9	203	5	8	260
Legede	24	22	16	71	1	2	137
Var ude at bade/tage solbad	6	26	5	192	7	4	239
Var ude at fiske	4	0	0	0	2	1	8
Spillede golf	2	1	2	2	1	1	8
Cyklede på mountainbike	12	1	3	1	3	2	21
Sejlede (motorbåd)	3	1	0	0	1	0	5
Var ude at geocachede	0	0	1	0	6	1	8
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	3	0	2	1	2	0	8
Gik på jagt	0	2	0	0	0	0	2
Sejlede (sejlbåd)	1	1	3	1	1	0	7
Var ude at ride	5	7	2	16	2	3	35
Overnattede i naturen	2	0	1	0	4	0	7
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0	1	0	0	0	0	1
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0	0	0	0	0	0	0

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	29.7	21.4	21.2	21.1	4.7	1.9	100.0
Gik en tur	10.6	13.5	7.4	65.5	1.5	1.5	100.0
Oplevede naturen/stedet	7.3	6.5	6.5	73.6	0.7	5.3	100.0
Cyklede en tur	9.3	6.7	6.4	73.1	1.9	2.6	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	22.5	31.3	24.5	17.6	3.3	0.7	100.0
Fotograferede	16.8	31.2	17.4	15.3	5.8	13.6	100.0
Så på dyr eller fugle	8.0	11.8	5.1	65.7	2.0	7.5	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	14.7	16.4	5.1	55.9	7.9	0.0	100.0
Studerede naturen/stedet	11.3	6.7	4.8	69.3	4.0	3.9	100.0
Sad stille og spise (ude)	2.3	11.1	3.3	78.2	2.0	3.1	100.0
Legede	17.5	16.3	11.9	52.1	0.6	1.5	100.0
Var ude at bade/tage solbad	2.6	10.9	2.1	80.1	2.7	1.6	100.0
Var ude at fiske	55.6	0.0	0.0	0.0	31.6	12.8	100.0
Spillede golf	27.0	8.1	26.3	19.3	8.1	11.2	100.0
Cyklede på mountainbike	56.0	3.8	16.2	2.7	12.4	8.9	100.0
Sejlede (motorbåd)	59.9	16.4	0.0	0.0	23.7	0.0	100.0
Var ude at geocachede	0.0	0.0	6.9	0.0	82.5	10.6	100.0
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	39.9	0.0	23.4	14.2	22.5	0.0	100.0
Gik på jagt	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
Sejlede (sejlbåd)	18.5	9.5	50.3	9.5	12.2	0.0	100.0
Var ude at ride	14.8	21.1	4.4	46.3	6.0	7.3	100.0
Overnattede i naturen	37.1	0.0	9.7	0.0	53.1	0.0	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing							

2. Tidspunkt for friluftaktivitet

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

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke	I alt
Luftede hund	239	225	193	3	251
Gik en tur	447	486	396	6	574
Oplevede natu- ren/stedet	186	283	238	20	332
Cyklede en tur	223	196	147	6	276
Løb en tur	169	164	103	2	194
Fotograferede	58	66	58	6	92
Så på dyr eller fug- le	123	126	103	13	170
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	36	52	40		62
Studerede natu- ren/stedet	96	112	97	8	141
Sad stille og spi- ste (ude)	183	228	195	11	260
Legede	80	112	83	4	137
Var ude at ba- de/tog solbad	118	208	195	2	239
Var ude at fiske	4	4	2	1	8
Spillede golf	6	6	4	1	8
Cyklede på moun- tainbike	8	17	9	2	21
Sejlede (motor- båd)	1	5	4		5
Var ude at geoca- che	5	4	4	1	8
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	8	8	4		8
Gik på jagt	2				2
Sejlede (sejlbåd)	3	6	5		7
Var ude at ride	31	27	22	3	35
Overnattede i na- turen		3	1	3	7
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)		1	1		1
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing					0

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

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke
Luffede hund	95.2	89.7	76.8	1.3
Gik en tur	78.0	84.7	69.0	1.0
Oplevede natu- ren/stedet	56.0	85.3	71.5	5.9
Cyklkede en tur	80.6	70.9	53.1	2.0
Løb en tur	87.1	84.3	53.2	1.0
Fotograferede	63.3	71.4	62.9	6.7
Så på dyr eller fug- le	72.1	74.0	60.6	7.5
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	57.4	83.2	65.3	
Studerede natu- ren/stedet	68.2	79.8	69.0	5.8
Sad stille og spi- ste (ude)	70.4	87.7	75.1	4.0
Legede	58.4	81.8	60.9	2.9
Var ude at ba- de/tog solbad	49.3	86.9	81.5	0.9
Var ude at fiske	55.6	55.6	24.0	12.8
Spillede golf	70.3	78.4	46.3	11.2
Cyklkede på moun- tainbike	36.9	77.9	41.0	11.4
Sejlede (motor- båd)	23.7	100.0	80.2	
Var ude at geoca- che	67.1	57.7	57.7	10.6
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	90.2	100.0	52.8	
Gik på jagt	100.0			
Sejlede (sejlbåd)	49.7	81.0	71.5	
Var ude at ride	89.1	77.2	63.5	7.3
Overnattede i na- turen		46.9	15.1	38.1
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)		100.0	100.0	
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing				

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	7	2.6
Familietradition	50	19.8
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	0.3
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	108	43.2
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	4	1.7
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftssaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	1	0.5
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	2	0.6
Jeg blev aktiv gennem en friluftssforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	2	0.9
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	137	54.4
Ingen af de ovennævnte	10	4.2
Andet	22	8.9
Ved ikke	8	3.0
I alt	251	

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	35	6.0
Familietradition	217	37.9
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	3	0.6
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	340	59.3
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	26	4.6
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	10	1.7
Jeg har udelukkende været friluftssaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	14	2.5
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	10	1.8
Jeg blev aktiv gennem en friluftssforening	18	3.1
Jeg blev aktiv gennem anden forening	5	0.9
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	63	11.0
Ingen af de ovennævnte	38	6.7
Andet	55	9.5
Ved ikke	29	5.0
I alt	574	

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	37	11.2
Familietradition	139	41.7
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	7	2.2
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	212	63.9
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	6	1.7
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	8	2.3
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	10	2.9
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	9	2.8
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	18	5.3
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	0.4
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	21	6.3
Ingen af de ovennævnte	13	3.9
Andet	28	8.4
Ved ikke	20	6.1
I alt	332	

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	25	9.2
Familietradition	93	33.7
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	2	0.7
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	162	58.7
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	4	1.5
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	6	2.3
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	4	1.3
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	20	7.4
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	3	1.2
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	1	0.5
Jeg blev aktiv gennem anden forening	2	0.9
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	1	0.2
Ingen af de ovennævnte	24	8.6
Andet	45	16.4
Ved ikke	9	3.3
I alt	276	

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	56	28.6
Familietradition	18	9.2
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	9	4.6
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	92	47.2
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	4	2.2
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	7	3.5
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	5	2.8
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	27	13.8
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	1	0.3
Jeg blev aktiv gennem anden forening	2	0.9
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	1	0.3
Ingen af de ovennævnte	18	9.1
Andet	38	19.8
Ved ikke	4	2.3
I alt	194	

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	1	1.5
Familietradition	15	16.3
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	2	2.3
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	40	43.7
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	9	9.8
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	8	9.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	1	0.7
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	1	1.3
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	1.4
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	7	7.2
Ingen af de ovennævnte	11	11.7
Andet	16	17.4
Ved ikke	13	13.7
I alt	92	

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	10.5
Familietradition	68	39.7
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	3	1.7
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	100	58.5
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	0.6
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	5	2.8
Jeg har udelukkende været friluftsliv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	10	5.7
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	1	0.4
Jeg blev aktiv gennem en friluftslivforening	8	4.8
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	9	5.3
Ingen af de ovennævnte	8	4.8
Andet	21	12.2
Ved ikke	10	6.1
I alt	170	

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	11	17.8
Familietradition	29	46.3
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	43	69.4
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	1.9
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	1.3
Jeg har udelukkende været friluftsliv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	4	6.3
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftslivforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	3	4.8
Ingen af de ovennævnte	1	2.4
Andet	9	15.0
Ved ikke	0	0.0
I alt	62	

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	8	5.8
Familietradition	44	31.2
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	5	3.6
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	92	65.1
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	0.6
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	10	7.2
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	4	3.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	10	7.1
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	14	9.9
Ingen af de ovennævnte	6	4.1
Andet	16	11.2
Ved ikke	4	2.7
I alt	141	

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	17	6.4
Familietradition	159	61.3
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	147	56.6
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	2	0.8
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	3	1.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	11	4.3
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	5	2.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	3	1.2
Ingen af de ovennævnte	9	3.3
Andet	11	4.3
Ved ikke	13	5.0
I alt	260	

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	10	7.6
Familietradition	66	48.1
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	59	42.8
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	0.9
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	3	2.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	0.6
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	11	7.7
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	2	1.8
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	4	2.8
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	1.1
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	4	2.6
Ingen af de ovennævnte	14	10.5
Andet	30	21.6
Ved ikke	2	1.3
I alt	137	

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	7	3.0
Familietradition	89	37.2
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.2
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	137	57.2
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	0.3
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	3	1.4
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	2	0.8
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	2	0.9
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	2	0.8
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	0.5
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	8	3.1
Ingen af de ovennævnte	20	8.4
Andet	19	7.9
Ved ikke	18	7.6
I alt	239	

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	2	31.6
Familietradition	2	31.6
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	2	24.0
Andet	0	0.0
Ved ikke	1	12.8
I alt	8	

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	3	36.3
Familietradition	4	53.7
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	15.8
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	4	51.0
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	1	15.8
Ved ikke	1	11.2
I alt	8	

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	10	45.6
Familietradition	3	12.4
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	3.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	8	39.2
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	5.6
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	7.7
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.	1	3.8
Ingen af de ovennævnte	1	3.0
Andet	4	17.7
Ved ikke	0	0.0
I alt	21	

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	23.7
Familietradition	1	16.4
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	23.7
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	3	59.9
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	1	19.8
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	40.1
Ved ikke	0	0.0
I alt	5	

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

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	5	67.1
Familietradition	0	0.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	2	22.3
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	1	15.4
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	10.6
I alt	8	

Table 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	4	47.0
Familietradition	1	14.9
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	2	21.8
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	6	70.5
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	14.2
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	29.5
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	1	6.7
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	1	14.2
Ved ikke	0	0.0
I alt	8	

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	0	0.0
Familietradition	2	100.0
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	0	0.0
I alt	2	

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	3	38.3
Familietradition	1	9.5
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	9.5
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	4	57.3
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	18.5
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	1	18.5
Jeg blev aktiv gennem anden forening	3	38.7
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	1	14.7
Andet	1	21.7
Ved ikke	0	0.0
I alt	7	

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	10	29.5
Familietradition	7	20.1
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	18	53.3
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	5	15.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	4	10.5
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	2	6.1
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	3	7.9
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	4.2
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	6	16.6
Ingen af de ovennævnte	1	4.0
Andet	8	22.4
Ved ikke	3	7.3
I alt	35	

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	0	0.0
Familietradition	0	0.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	9.7
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	4	61.9
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	0	0.0
Andet	0	0.0
Ved ikke	3	38.1
I alt	7	

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	1	100.0
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	1	100.0
Ved ikke	0	0.0
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	0	
Familietradition	0	
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	0	
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	
Ingen af de ovennævnte	0	
Andet	0	
Ved ikke	0	
I alt	0	

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	I alt
Luftede hund	1	52	210	264
Gik en tur	4	158	437	599
Oplevede naturen/stedet	1	51	321	374
Cyklede en tur	20	191	111	322
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	73	117	16	207
Fotograferede	0	6	140	146
Så på dyr eller fugle	0	12	203	215
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	0	8	112	119
Studerede naturen/stedet	1	24	172	197
Sad stille og spise (ude)	3	7	311	321
Legede	5	97	76	177
Var ude at bade/tage solbad	0	16	276	292
Var ude at fiske	0	5	13	19
Spillede golf	1	1	10	11
Cyklede på mountainbike	8	19	3	30
Sejlede (motorbåd)	0	0	17	17
Var ude at geocachede	0	6	8	14
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	1	7	17	24
Gik på jagt	0	0	5	5
Sejlede (sejlbåd)	0	2	16	18
Var ude at ride	2	12	26	40
Overnattede i naturen	0	0	25	26
Flyvning (faldskærm, hanglider, paraglider)	0	0	1	1
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0	0	0	0

Tablet 34: Når du dyrker følgende friluftsaftiviteter, 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	I alt
Luftede hund	0.4	19.8	79.8	100.0
Gik en tur	0.7	26.4	72.9	100.0
Oplevede naturen/stedet	0.4	13.6	86.0	100.0
Cyklede en tur	6.2	59.3	34.6	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	35.4	56.8	7.9	100.0
Fotograferede	0.0	4.1	95.9	100.0
Så på dyr eller fugle	0.0	5.8	94.2	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	0.0	6.3	93.7	100.0
Studerede naturen/stedet	0.4	12.0	87.6	100.0
Sad stille og spise (ude)	0.8	2.1	97.1	100.0
Legede	2.6	54.5	42.9	100.0
Var ude at bade/tage solbad	0.0	5.4	94.6	100.0
Var ude at fiske	0.0	29.1	70.9	100.0
Spillede golf	7.8	6.2	85.9	100.0
Cyklede på mountainbike	26.7	62.9	10.4	100.0
Sejlede (motorbåd)	0.0	0.0	100.0	100.0
Var ude at geocachede	0.0	43.5	56.5	100.0
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	2.4	28.4	69.2	100.0
Gik på jagt	0.0	9.3	90.7	100.0
Sejlede (sejlbåd)	0.0	9.8	90.2	100.0
Var ude at ride	5.3	30.4	64.3	100.0
Overnattede i naturen	0.0	1.9	98.1	100.0
Flyvning (faldskærm, hanglider, paraglider)	0.0	0.0	100.0	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing				

5. Friluftaktiviteter og sæson

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

	Antal	Procent
Ligeså friluftaktiv	130	16.0
Mere friluftaktiv	18	2.2
Mindre friluftaktiv	660	81.0
Ved ikke	6	0.7
I alt	814	100.0

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

	Antal	Procent
Samme friluftaktiviteter	401	46.9
Andre friluftaktiviteter	128	14.9
Andre aktiviteter, der erstatter friluftaktiviteter såsom indendørs sport, gymnastik, fitness, mv.	272	31.9
Ved ikke	127	14.9

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

	Antal	Procent
Samler bær, svampe m.v.	12	1.4
Står på ski og skøjter i Danmark	30	3.5
Vinterbader	10	1.2
Andre friluftaktiviteter	77	9.1

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

	Antal	Procent
Ligeså fysisk aktiv	278	34.2
Mere fysisk aktiv	38	4.7
Mindre fysisk aktiv	479	58.8
Ved ikke	18	2.2
I alt	814	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)	93	250	66	29	7	362	806
Afslapning (fx være i fred og ro, stress af, komme til hægterne)	51	334	31	7	4	378	805
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	81	253	40	11	6	414	805
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	114	223	108	35	4	320	805

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)	11.5	31.0	8.2	3.6	0.9	44.9	100.0
Afslapning (fx være i fred og ro, stress af, komme til hægterne)	6.3	41.5	3.9	0.8	0.5	47.0	100.0
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	10.1	31.4	4.9	1.4	0.8	51.4	100.0
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	14.1	27.7	13.4	4.4	0.5	39.8	100.0

7. Brug af naturen

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

	Antal	Procent
Alene og uden forening/klub	587	68.7
Sammen med andre, som jeg selv laver aftaler med (uden forening/klub)	620	72.6
Alene, med forening/klub	22	2.5
Sammen med andre i forening/klub	91	10.7
Ved ikke	20	2.4

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

	Antal	Procent
Som led i min uddannelse-/skolegang eller andet lærings- eller udviklingsforløb	32	3.7
Som led i et behandlingsforløb eller anbefaling fra læge, fysioterapeut eller andet sundhedspersonale eller behandler	65	7.6
Som led i mit arbejde indenfor social-, sundheds-, daginstitutions- eller uddannelses-/skoleområdet	103	12.0
Andet	138	16.2
Ingen af ovenstående passer på min situation	519	60.7

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

	Antal	Procent
Ja	499	62.4
Nej	212	26.5
Ved ikke	88	11.1
I alt	799	100.0

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

	Antal	Procent
Manglende tid pga. arbejde	331	38.7
Vejret	151	17.6
Fritiden bruges på computer, elektroniske spil eller tv	30	3.5
Manglende tid pga. sport/andre hobbyer	47	5.5
Der er ingen at følges med	48	5.7
Der er for langt til naturen	28	3.3
Manglende lyst	35	4.1
Det er for besværligt	23	2.6
Jeg mangler gode ideer til sjove og spændende oplevelser i naturen	39	4.6
Der er for få aktiviteter i naturen	10	1.2
Der er for mange love og regler, der skal overholdes i naturen	5	0.6
Andet	131	15.3

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	Ved ikke	I alt
...din helbredstilstand?	4	3	85	26	38	31	54	60	143	198	150	0	792
...dit psykiske velvære/humør?	3	1	108	16	20	34	52	65	119	189	184	2	792
...dit sociale liv?	0	3	123	16	21	25	66	62	116	194	163	2	792
...dit liv generelt?	0	1	129	4	8	14	48	49	101	218	218	2	792

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	Ved ikke	I alt
...din helbredstilstand?	0.5	0.4	10.7	3.3	4.8	4.0	6.8	7.6	18.0	25.0	18.9	0.0	100.0
...dit psykiske velvære/humør?	0.4	0.1	13.6	2.0	2.5	4.2	6.6	8.2	15.0	23.8	23.3	0.3	100.0
...dit sociale liv?	0.0	0.4	15.5	2.0	2.6	3.2	8.3	7.9	14.6	24.6	20.6	0.3	100.0
...dit liv generelt?	0.0	0.1	16.3	0.5	1.0	1.7	6.1	6.1	12.7	27.5	27.6	0.3	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?	93	344	17	313	9	15	791
...dit psykiske velvære og humør?	61	339	4	372	2	12	791
...dit sociale liv?	419	180	54	81	34	24	791
...dit liv generelt?	121	419	14	218	4	15	791

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?	11.8	43.5	2.2	39.5	1.1	1.9	100.0
...dit psykiske velvære og humør?	7.7	42.9	0.5	47.1	0.3	1.5	100.0
...dit sociale liv?	52.9	22.7	6.8	10.2	4.3	3.0	100.0
...dit liv generelt?	15.3	53.0	1.8	27.6	0.5	1.9	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	115	32	642	789
At gå flere etager op ad trapper	121	33	635	789

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	14.6	4.0	81.3	100.0
At gå flere etager op ad trapper	15.4	4.2	80.4	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	69	29	124	87	480	789
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	56	30	116	76	511	789

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	8.8	3.7	15.7	11.1	60.8	100.0
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	7.1	3.8	14.7	9.6	64.7	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?	498	54	31	161	43	2	789
...følt dig rolig og afslappet?	360	28	52	243	101	5	789
...følt dig aktiv og energisk?	304	28	68	247	124	17	789
...vågnet frisk og udhvilet?	284	22	86	214	153	29	789
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	385	70	64	170	91	8	789

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 end mere halv-af tiden	Lidt mindre end halvde-len af tiden	På intet tids-punkt	I alt
...følt dig glad og i godt humør?	63.1	6.8	3.9	20.4	5.5	0.3	100.0
...følt dig rolig og afslappet?	45.6	3.5	6.6	30.8	12.8	0.6	100.0
...følt dig aktiv og energisk?	38.6	3.5	8.7	31.3	15.7	2.2	100.0
...vågnet frisk og udhvilet?	36.0	2.8	10.9	27.2	19.4	3.7	100.0
...haft en daglig-dag fyldt med ting der interesserer dig?	48.8	8.9	8.2	21.6	11.5	1.0	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?	5	411	30	337	783
...dig som en del af en vennegruppe?	13	385	88	298	783
...dig isoleret fra andre?	262	21	301	199	783
...at du savner nogen at være sammen med?	248	31	290	214	783
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	6	331	45	401	783
...dig udenfor?	328	16	293	146	783

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?	0.7	52.4	3.8	43.1	100.0
...dig som en del af en vennegruppe?	1.6	49.1	11.2	38.1	100.0
...dig isoleret fra andre?	33.5	2.7	38.5	25.4	100.0
...at du savner nogen at være sammen med?	31.6	3.9	37.0	27.4	100.0
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	0.8	42.3	5.7	51.2	100.0
...dig udenfor?	41.9	2.1	37.4	18.6	100.0

9. BaggrundsvARIABLE

Tabel 57: Region

	Antal	Procent
Region Hovedstaden	263	33.9
Region Midtjylland	207	26.7
Region Nordjylland	63	8.1
Region Sjælland	93	12.0
Region Syddanmark	150	19.3
I alt	776	100.0

Tabel 58: Hvad er din højest gennemførte uddannelse?

	Antal	Procent
Erhvervsuddannelse	143	18.2
Folkeskole/grundskole (inkl. mellemskole og realeksamen)	39	5.0
Kort videregående uddannelse (under 3 år)	147	18.8
Lang videregående uddannelse (over 4 år)	134	17.1
Mellemlang videregående uddannelse (op til 4 år)	261	33.4
Studentereksamen, HF, HH, HTX el. lign.	56	7.2
Ved ikke	2	0.3
I alt	783	100.0

Tabel 59: Hvad er din beskæftigelsessituation?

	Antal	Procent
Andet	49	6.3
Efterløbner/pensionist	21	2.6
Faglært arbejde (fx håndværker)	81	10.4
Funktionæransat eller lignende (læge, bankansat, kontor, lærer, sygeplejerske m.v.)	452	57.9
Ledig	22	2.9
Medarbejdende ægtefælle	5	0.6
Midlertidigt udenfor arbejdsstyrke (orlov, dagpenge i sygdoms-/barselsperiode, revalidering, introduktionsuddannelse, aktivering m.m.).	35	4.4
Selvstændig	45	5.7
Studerende/uddannelsessøgende/går i skole	22	2.8
Ufaglært arbejde	50	6.4
I alt	782	100.0

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

	Antal	Procent
Ja	133	20.3
Nej	510	77.8
Ved ikke/vil ikke oplyse	13	1.9
I alt	655	100.0

Tabel 61: Inden for hvilket område arbejder du?

	Antal	Procent
Andet	24	18.3
Beskæftigelse og aktivering	7	5.1
Daginstitution/børnepasning (fx vuggestue, børnehave og dagpleje)	28	21.3
Fritidstilbud (sfo, fritidsklub, ungdomsklub mm.)	3	2.6
Kommunale sundhedstilbud	4	3.4
Naturvejleder	1	0.5
Psykologi og terapi	4	3.0
Sundhedsvæsen (hospital, sundhedscenter, lægeklinik, fysioterapi, kiropraktik eller lignende)	14	10.9
Undervisning (skole, ungdomsuddannelse, efterskole, højskole mm.)	44	33.3
Ungevejledning	2	1.7
I alt	133	100.0

Tabel 62: Er du født i Danmark?

	Antal	Procent
Ja	722	92.6
Nej	58	7.4
I alt	780	100.0

Tabel 63: Har du hjemmeboende børn under 15 år?

	Antal	Procent
Ja	440	56.4
Nej	340	43.6
I alt	780	100.0

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

	Antal	Procent
100.000-199.999	73	9.3
200.000-299.999	134	17.2
300.000-399.999	228	29.2
400.000-499.999	131	16.7
500.000-599.999	58	7.5
600.000-699.999	29	3.8
700.000 eller derover	29	3.8
Under 100.000	18	2.3
Ved ikke	16	2.0
Vil ikke oplyse	65	8.3
I alt	780	100.0

10. Friluftsliv på arbejdet

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

	Antal	Procent
1-3 gange om måneden	34	25.9
1-3 gange om ugen	32	24.6
Dagligt eller næsten dagligt	25	19.2
Flere gange hver dag	18	13.8
Næsten aldrig eller aldrig	1	1.1
Sjældnere end 1 gang månedligt	20	15.4
I alt	132	100.0

Tabel 66: Hvorfor bruger du friluftaktiviteter i dit arbejde?

	Antal	Procent
Det er en del af jobbeskrivelsen	47	5.6
Det øger min arbejdsglæde	79	9.2
Det gavner den fysiske helbredstilstand hos dem, jeg arbejder med	78	9.2
Det gavner det psykiske velvære hos dem, jeg arbejder med	78	9.2
Det gavner det sociale liv hos dem, jeg arbejder med	70	8.2
Det skaber god gruppedynamik hos dem, jeg arbejder med	63	7.4
Andet	9	1.0