



Særtræk fra

Danskernes Friluftsliv 2017

Mænd 40-49 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)	240	230	146	48	30	98	1	793
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	112	286	229	134	8	23	1	793

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)	30.3	28.9	18.5	6.1	3.8	12.3	0.1	100.0
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	14.2	36.0	28.9	16.9	0.9	2.9	0.1	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	50	89	89	506	30	3	793
Gik en tur	274	219	130	53	44	73	0	793
Oplevede naturen/stedet	288	135	73	18	107	168	5	793
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	182	150	65	6	240	145	3	793
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	112	162	23	1	403	90	1	793
Fotograferede	126	38	12	6	455	155	1	793
Så på dyr eller fugle	144	89	42	14	307	195	0	793
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	74	6	6	2	539	165	1	793
Studerede naturen/stedet	153	78	31	9	331	182	9	793
Sad stille og spiste (ude)	267	110	25	6	131	253	1	793
Legede	186	82	22	4	339	152	7	793
Var ude at bade/tog solbad	249	108	33	1	168	231	3	793
Var ude at fiske	59	32	1	0	571	130	0	793
Spillede golf	16	10	2	0	717	48	1	793
Cyklede på mountainbike	80	74	15	1	563	60	0	793
Sejlede (motorbåd)	33	11	0	1	665	81	1	793
Var ude at geocache	15	3	8	3	695	46	22	793
Roede (kajak/havkajak/kano/robbåd)	17	9	0	1	684	80	1	793
Var på jagt	23	10	3	0	730	26	1	793
Sejlede (sejlbåd)	25	7	2	0	678	81	1	793
Var ude at ride	4	4	1	0	767	16	1	793
Overnattede i naturen	48	4	1	2	569	167	1	793
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0	0	3	0	779	11	1	793
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	6	11	0	0	762	13	1	793

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	3.3	6.2	11.2	11.2	63.8	3.8	0.4	100.0
Gik en tur	34.5	27.6	16.4	6.7	5.5	9.3	0.0	100.0
Oplevede naturen/stedet	36.3	17.0	9.3	2.2	13.5	21.1	0.6	100.0
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	23.0	19.0	8.2	0.8	30.3	18.3	0.4	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	14.2	20.4	3.0	0.1	50.9	11.3	0.2	100.0
Fotograferede	15.9	4.8	1.5	0.7	57.4	19.6	0.1	100.0
Så på dyr eller fugle	18.2	11.3	5.3	1.8	38.8	24.7	0.0	100.0
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	9.4	0.7	0.8	0.2	67.9	20.9	0.1	100.0
Studerede naturen/stedet	19.2	9.8	3.9	1.1	41.7	23.0	1.1	100.0
Sad stille og spiste (ude)	33.7	13.9	3.1	0.8	16.5	31.9	0.1	100.0
Legede	23.4	10.4	2.8	0.6	42.7	19.2	0.9	100.0
Var ude at bade/tog solbad	31.5	13.6	4.1	0.1	21.2	29.1	0.4	100.0
Var ude at fiske	7.4	4.0	0.2	0.0	72.1	16.3	0.0	100.0
Spillede golf	2.0	1.2	0.2	0.0	90.4	6.1	0.1	100.0
Cyklede på mountainbike	10.1	9.4	1.9	0.1	71.0	7.6	0.0	100.0
Sejlede (motorbåd)	4.2	1.4	0.0	0.2	83.9	10.2	0.1	100.0
Var ude at geocache	1.9	0.4	1.1	0.3	87.7	5.7	2.8	100.0
Roede (kajak/havkajak/kano/robbåd)	2.1	1.2	0.0	0.2	86.3	10.1	0.1	100.0
Var på jagt	2.9	1.3	0.4	0.0	92.0	3.3	0.1	100.0
Sejlede (sejlbåd)	3.2	0.9	0.2	0.0	85.5	10.2	0.1	100.0
Var ude at ride	0.5	0.5	0.1	0.0	96.8	2.0	0.1	100.0
Overnattede i naturen	6.1	0.5	0.1	0.2	71.8	21.1	0.2	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0.0	0.0	0.3	0.0	98.2	1.4	0.1	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0.8	1.4	0.0	0.0	96.2	1.6	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	57	59	50	41	17	0	223
Gik en tur	38	76	27	229	15	10	393
Oplevede naturen/stedet	17	25	11	160	4	4	221
Cyklede en tur	24	23	24	143	4	2	220
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	28	63	38	42	8	1	178
Fotograferede	12	20	5	14	3	1	54
Så på dyr eller fugle	5	18	14	94	2	10	143
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	1	1	1	11	0	0	14
Studerede naturen/stedet	15	14	9	75	2	1	116
Sad stille og spise (ude)	3	23	10	91	4	5	135
Legede	9	6	15	67	1	7	106
Var ude at bade/tage solbad	5	13	1	116	0	4	140
Var ude at fiske	0	0	1	31	0	0	32
Spillede golf	1	5	4	1	0	0	11
Cyklede på mountainbike	40	19	18	2	7	0	86
Sejlede (motorbåd)	1	2	1	5	1	1	11
Var ude at geocachede	3	3	4	3	2	0	15
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	3	2	3	0	3	0	11
Gik på jagt	4	4	0	4	0	1	13
Sejlede (sejlbåd)	2	0	2	2	0	2	8
Var ude at ride	0	2	2	1	0	0	5
Overnattede i naturen	0	4	0	3	0	0	7
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0	0	0	0	0	3	3
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	4	1	1	2	1	1	10

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	25.4	26.5	22.2	18.3	7.6	0.0	100.0
Gik en tur	9.6	19.3	6.8	58.2	3.7	2.5	100.0
Oplevede naturen/stedet	7.6	11.5	5.0	72.3	1.6	2.0	100.0
Cyklede en tur	10.8	10.4	10.8	65.1	1.8	1.0	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	15.5	35.1	21.2	23.4	4.3	0.5	100.0
Fotograferede	23.0	36.2	8.7	25.0	4.7	2.5	100.0
Så på dyr eller fugle	3.2	12.3	10.1	66.1	1.6	6.7	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	9.0	6.4	7.2	77.4	0.0	0.0	100.0
Studerede naturen/stedet	13.0	12.1	8.0	64.9	1.5	0.7	100.0
Sad stille og spise (ude)	2.2	16.9	7.3	67.0	2.9	3.7	100.0
Legede	8.7	5.9	14.5	63.2	0.7	7.0	100.0
Var ude at bade/tage solbad	3.9	9.7	0.9	82.9	0.0	2.7	100.0
Var ude at fiske	0.0	0.0	4.2	95.8	0.0	0.0	100.0
Spillede golf	7.9	47.3	38.5	6.3	0.0	0.0	100.0
Cyklede på mountainbike	46.3	21.5	20.9	2.6	8.6	0.0	100.0
Sejlede (motorbåd)	10.9	19.7	10.9	44.6	6.1	7.7	100.0
Var ude at geocachede	17.4	17.4	29.2	20.6	15.4	0.0	100.0
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	23.6	20.1	28.4	0.0	28.0	0.0	100.0
Gik på jagt	27.8	32.3	0.0	32.4	0.0	7.6	100.0
Sejlede (sejlbåd)	21.6	0.0	29.0	27.7	0.0	21.7	100.0
Var ude at ride	0.0	44.9	35.2	19.9	0.0	0.0	100.0
Overnattede i naturen	0.0	56.5	0.0	43.5	0.0	0.0	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	42.6	7.2	9.1	21.9	9.1	10.2	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	210	191	150	1	223
Gik en tur	282	338	240	13	393
Oplevede natu- ren/stedet	132	193	154	3	221
Cyklede en tur	179	168	99		220
Løb en tur	166	150	84	1	178
Fotograferede	40	43	39	3	54
Så på dyr eller fug- le	91	118	89	10	143
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	9	11	7		14
Studerede natu- ren/stedet	66	101	82	2	116
Sad stille og spi- ste (ude)	83	124	84	3	135
Legede	65	89	67	4	106
Var ude at ba- de/tog solbad	70	119	99	3	140
Var ude at fiske	21	31	21		32
Spillede golf	10	11	4		11
Cyklede på moun- tainbike	65	68	36	3	86
Sejlede (motor- båd)	5	11	7	1	11
Var ude at geoca- che	5	13	4		15
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	8	9	4		11
Gik på jagt	9	12	6	1	13
Sejlede (sejlbåd)	5	4	3	2	8
Var ude at ride	3	4	5		5
Overnattede i na- turen	3	6	6		7
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)				3	3
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	4	8	5	1	10

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

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke
Luffede hund	94.1	85.4	67.3	0.3
Gik en tur	71.6	86.1	61.0	3.4
Oplevede natu- ren/stedet	59.8	87.4	69.8	1.2
Cykledede en tur	81.3	76.3	45.1	
Løb en tur	93.2	84.0	47.3	0.5
Fotograferede	74.1	80.2	71.1	5.7
Så på dyr eller fug- le	63.7	82.8	62.3	7.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	65.0	78.5	52.6	
Studerede natu- ren/stedet	57.1	87.3	71.0	1.5
Sad stille og spi- ste (ude)	61.1	91.4	62.4	1.9
Legede	61.3	83.7	63.1	4.1
Var ude at ba- de/tog solbad	50.1	85.1	71.1	1.9
Var ude at fiske	66.1	96.1	66.1	
Spillede golf	88.8	100.0	34.4	
Cykledede på moun- tainbike	75.0	78.5	41.3	3.0
Sejlede (motor- båd)	47.7	92.3	61.7	7.7
Var ude at geoca- che	35.4	90.7	29.2	
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	72.0	88.2	40.2	
Gik på jagt	66.8	92.4	44.3	7.6
Sejlede (sejlbåd)	69.3	49.2	37.3	21.7
Var ude at ride	62.5	80.1	100.0	
Overnattede i na- turen	38.1	87.1	87.1	
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)				100.0
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	41.2	80.7	48.4	10.2

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	16	7.0
Familietradition	47	21.1
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	6	2.9
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	66	29.5
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	9	4.2
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	4	1.9
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	2	0.8
Jeg blev aktiv gennem en friluftssforening	8	3.6
Jeg blev aktiv gennem anden forening	6	2.7
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	122	54.8
Ingen af de ovennævnte	12	5.3
Andet	31	13.9
Ved ikke	2	1.0
I alt	223	

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	8.8
Familietradition	141	35.8
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	2	0.6
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	224	56.9
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	20	5.2
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	3	0.8
Jeg har udelukkende været friluftssaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	4	1.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	15	3.8
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	9	2.3
Jeg blev aktiv gennem en friluftssforening	15	3.8
Jeg blev aktiv gennem anden forening	6	1.6
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	55	14.0
Ingen af de ovennævnte	27	6.8
Andet	57	14.5
Ved ikke	15	3.7
I alt	393	

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	28	12.5
Familietradition	95	43.1
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	15	6.7
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	144	65.3
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	8	3.6
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	11	4.9
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	3	1.5
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	14	6.5
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	11	4.8
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	21	9.4
Jeg blev aktiv gennem anden forening	9	3.9
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	25	11.2
Ingen af de ovennævnte	7	3.0
Andet	30	13.7
Ved ikke	11	4.9
I alt	221	

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	26	11.8
Familietradition	59	26.9
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	3	1.1
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	116	52.7
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	6	2.6
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	4	1.8
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	0.6
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	22	9.9
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	11	4.9
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	1	0.6
Jeg blev aktiv gennem anden forening	4	2.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	1	0.6
Ingen af de ovennævnte	14	6.2
Andet	26	11.9
Ved ikke	11	5.2
I alt	220	

Tabel 13: Da du startede med at dyrke friluftssaktiviteten (løbe en tur), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	38	21.3
Familietradition	15	8.3
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	12	6.5
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	78	43.9
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	11	5.9
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	11	6.3
Jeg har udelukkende været friluftssaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	0.4
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	16	9.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	26	14.9
Jeg blev aktiv gennem en friluftssforening	3	1.9
Jeg blev aktiv gennem anden forening	3	1.9
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	2	1.1
Ingen af de ovennævnte	22	12.5
Andet	36	20.1
Ved ikke	3	2.0
I alt	178	

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

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	10	18.0
Familietradition	8	14.1
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	3	4.7
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	26	48.6
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	4.1
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	1.8
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftssforening	3	6.3
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	1.8
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	3	6.0
Ingen af de ovennævnte	6	10.7
Andet	10	17.6
Ved ikke	6	10.3
I alt	54	

Table 15: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (se på dyr eller fugle), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	14	9.6
Familietradition	33	23.3
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	7	5.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	82	57.4
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	5	3.8
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	0.6
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	8	5.5
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	5	3.8
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	8	5.9
Jeg blev aktiv gennem anden forening	7	4.7
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	7	4.7
Ingen af de ovennævnte	5	3.7
Andet	24	16.8
Ved ikke	16	11.5
I alt	143	

Table 16: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (samle bær, svampe, blomster og lign.), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	1	6.4
Familietradition	4	27.8
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	4	31.1
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	2	12.4
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	2	12.4
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	2	12.4
Jeg blev aktiv gennem anden forening	2	12.4
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	3	21.5
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	4	32.0
Ved ikke	2	12.4
I alt	14	

Table 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	18	15.2
Familietradition	39	33.4
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	4	3.8
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	59	50.6
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	2	1.9
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	1.5
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	9	7.6
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	4	3.3
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	15	12.7
Jeg blev aktiv gennem anden forening	3	2.3
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	4	3.0
Ingen af de ovennævnte	9	7.7
Andet	19	16.4
Ved ikke	9	7.6
I alt	116	

Table 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	12	9.1
Familietradition	74	54.3
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	2	1.4
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	71	52.2
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	0.9
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	0.9
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	4	2.9
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	4	3.2
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	8	5.6
Jeg blev aktiv gennem anden forening	3	2.3
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	1	0.7
Ingen af de ovennævnte	2	1.4
Andet	18	13.4
Ved ikke	9	6.8
I alt	135	

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

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	5	4.6
Familietradition	47	44.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	4	3.6
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	39	37.2
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	0.9
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	4	4.0
Jeg har udelukkende været friluftssaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	9	8.2
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	5	5.1
Jeg blev aktiv gennem en friluftssforening	5	4.3
Jeg blev aktiv gennem anden forening	7	6.2
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	5	5.2
Ingen af de ovennævnte	4	3.7
Andet	19	17.6
Ved ikke	10	9.8
I alt	106	

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

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	20	14.2
Familietradition	61	43.8
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	0.8
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	77	55.4
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	3	2.1
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	1.2
Jeg har udelukkende været friluftssaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	2	1.2
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	4	3.1
Jeg blev aktiv gennem en friluftssforening	5	3.3
Jeg blev aktiv gennem anden forening	2	1.2
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	1	0.9
Ingen af de ovennævnte	4	2.9
Andet	14	9.8
Ved ikke	12	8.3
I alt	140	

Tabel 21: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (fiske), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	10	31.6
Familietradition	24	75.1
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	3.6
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	24	73.6
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	3.9
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	3	7.8
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	4	11.5
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	3.9
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	6	17.4
Ved ikke	0	0.0
I alt	32	

Tabel 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	6	57.6
Familietradition	0	0.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	3	23.2
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	3	28.3
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	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	1	11.2
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	11.2
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	2	14.2
Andet	1	7.9
Ved ikke	0	0.0
I alt	11	

Tablet 23: Da du startede med at dyrke frilftsaktiviteten (cykle på mountainbike), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	51	58.6
Familietradition	4	4.4
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	5	5.4
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	45	52.3
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	4	4.5
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været frilftsaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	1	1.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	6	7.3
Jeg blev aktiv gennem en frilftsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	4	4.1
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	2	1.8
Andet	7	8.6
Ved ikke	1	1.6
I alt	86	

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

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	2	17.1
Familietradition	2	18.7
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	7	61.7
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 frilftsaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	1	8.7
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en frilftsforening	1	10.9
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	10.9
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	1	10.9
Ved ikke	1	7.7
I alt	11	

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	7	47.3
Familietradition	0	0.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	8.7
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	3	23.5
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	3	17.4
Ved ikke	1	9.3
I alt	15	

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	3	31.9
Familietradition	0	0.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	4	39.7
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	6	59.8
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	20.1
Ved ikke	0	0.0
I alt	11	

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	4	27.8
Familietradition	7	49.4
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	5.3
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	5	38.0
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	9.5
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	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	1	9.5
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	1	5.7
Andet	1	5.7
Ved ikke	1	7.6
I alt	13	

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	1	17.1
Familietradition	3	36.6
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	3	37.3
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	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	2	28.3
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	1	12.6
Andet	0	0.0
Ved ikke	2	21.7
I alt	8	

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	0	0.0
Familietradition	1	25.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	1	17.6
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	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	1	17.6
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	1	19.9
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	2	37.5
Ved ikke	0	0.0
I alt	5	

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	5	68.7
Familietradition	0	0.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	2	25.1
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	5	74.9
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	2	25.1
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	2	25.1
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	3	43.5
Jeg blev aktiv gennem anden forening	2	25.1
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	2	25.1
Ved ikke	0	0.0
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	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	3	100.0
I alt	3	

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	2	18.1
Familietradition	1	9.1
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	2	17.4
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	7	67.9
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	1	12.8
Ved ikke	2	19.3
I alt	10	

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	1	21	198	0	220
Gik en tur	3	81	323	0	407
Oplevede natu- ren/stedet	1	41	214	0	256
Cyklede en tur	28	141	70	0	239
Løb en tur (herun- der orienterings- løb)	93	76	18	1	187
Fotograferede	0	6	78	0	84
Så på dyr eller fug- le	2	14	155	0	170
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	0	0	34	0	34
Studerede natu- ren/stedet	1	16	125	0	142
Sad stille og spise (ude)	0	6	178	0	184
Legede	5	61	67	0	134
Var ude at ba- de/tage solbad	4	9	161	0	175
Var ude at fiske	0	4	48	0	52
Spillede golf	0	0	16	0	16
Cyklede på moun- tainbike	28	52	17	0	97
Sejlede (motor- båd)	0	0	15	0	15
Var ude at geoca- chede	0	2	24	0	26
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	0	5	11	0	15
Gik på jagt	0	7	14	0	20
Sejlede (sejlbåd)	0	6	15	0	21
Var ude at ride	1	1	3	0	5
Overnattede i na- turen	0	0	25	0	25
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)	0	0	3	0	3
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	0	5	5	0	10

Tablet 34: Når du dyrker følgende friluftsaaktiviteter, 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	0.6	9.5	90.0	0.0	100.0
Gik en tur	0.7	19.9	79.3	0.0	100.0
Oplevede naturen/stedet	0.5	15.9	83.6	0.0	100.0
Cyklede en tur	11.5	59.1	29.3	0.0	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	49.5	40.3	9.8	0.5	100.0
Fotograferede	0.0	7.2	92.8	0.0	100.0
Så på dyr eller fugle	1.3	7.9	90.8	0.0	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	0.0	0.0	100.0	0.0	100.0
Studerede naturen/stedet	0.9	11.1	88.1	0.0	100.0
Sad stille og spise (ude)	0.0	3.0	97.0	0.0	100.0
Legede	3.8	45.9	50.2	0.0	100.0
Var ude at bade/tage solbad	2.2	5.3	92.5	0.0	100.0
Var ude at fiske	0.0	7.2	92.8	0.0	100.0
Spillede golf	0.0	0.0	100.0	0.0	100.0
Cyklede på mountainbike	29.1	53.4	17.5	0.0	100.0
Sejlede (motorbåd)	0.0	0.0	100.0	0.0	100.0
Var ude at geocachede	0.0	8.1	91.9	0.0	100.0
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	0.0	31.9	68.1	0.0	100.0
Gik på jagt	0.0	32.4	67.6	0.0	100.0
Sejlede (sejlbåd)	0.0	26.7	73.3	0.0	100.0
Var ude at ride	19.9	17.6	62.5	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	0.0	48.0	52.0	0.0	100.0

5. Friluftaktiviteter og sæson

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

	Antal	Procent
Ligeså friluftaktiv	156	20.1
Mere friluftaktiv	30	3.8
Mindre friluftaktiv	581	74.9
Ved ikke	9	1.2
I alt	776	100.0

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

	Antal	Procent
Samme friluftaktiviteter	407	51.3
Andre friluftaktiviteter	178	22.4
Andre aktiviteter, der erstatter friluftaktiviteter såsom indendørs sport, gymnastik, fitness, mv.	202	25.5
Ved ikke	104	13.1

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

	Antal	Procent
Samler bær, svampe m.v.	17	2.2
Står på ski og skøjter i Danmark	35	4.4
Vinterbader	6	0.7
Andre friluftaktiviteter	130	16.4

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

	Antal	Procent
Ligeså fysisk aktiv	274	35.3
Mere fysisk aktiv	41	5.2
Mindre fysisk aktiv	442	57.0
Ved ikke	19	2.4
I alt	776	100.0

6. Motivation for aktivitet

Tabel 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)	98	220	73	50	4	323	768
Afslapning (fx være i fred og ro, stresse af, komme til hægterne)	77	251	46	15	2	378	768
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	130	198	55	20	7	358	768
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	156	151	91	29	8	332	768

Tabel 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)	12.8	28.7	9.5	6.5	0.5	42.1	100.0
Afslapning (fx være i fred og ro, stresse af, komme til hægterne)	10.0	32.6	6.0	1.9	0.3	49.2	100.0
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	16.9	25.8	7.2	2.6	0.9	46.6	100.0
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	20.4	19.7	11.8	3.8	1.1	43.3	100.0

7. Brug af naturen

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

	Antal	Procent
Alene og uden forening/klub	535	67.5
Sammen med andre, som jeg selv laver aftaler med (uden forening/klub)	546	68.9
Alene, med forening/klub	44	5.6
Sammen med andre i forening/klub	119	15.0
Ved ikke	22	2.7

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

	Antal	Procent
Som led i min uddannelse-/skolegang eller andet lærings- eller udviklingsforløb	31	3.9
Som led i et behandlingsforløb eller anbefaling fra læge, fysioterapeut eller andet sundhedspersonale eller behandler	61	7.7
Som led i mit arbejde indenfor social-, sundheds-, daginstitutions- eller uddannelses-/skoleområdet	62	7.8
Andet	153	19.3
Ingen af ovenstående passer på min situation	516	65.1

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

	Antal	Procent
Ja	465	60.9
Nej	234	30.7
Ved ikke	64	8.4
I alt	764	100.0

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

	Antal	Procent
Manglende tid pga. arbejde	370	46.7
Vejret	122	15.4
Fritiden bruges på computer, elektroniske spil eller tv	78	9.8
Manglende tid pga. sport/andre hobbyer	75	9.5
Der er ingen at følges med	28	3.6
Der er for langt til naturen	24	3.0
Manglende lyst	24	3.0
Det er for besværligt	20	2.6
Jeg mangler gode ideer til sjove og spændende oplevelser i naturen	50	6.3
Der er for få aktiviteter i naturen	9	1.1
Der er for mange love og regler, der skal overholdes i naturen	13	1.7
Andet	79	10.0

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?	10	10	62	16	34	28	60	68	134	208	130	761
...dit psykiske velvære/humør?	6	4	86	20	22	12	74	51	119	221	147	761
...dit sociale liv?	4	6	85	17	21	35	74	82	142	173	122	761
...dit liv generelt?	1	6	82	12	21	22	34	52	134	220	176	761

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?	1.3	1.4	8.2	2.2	4.5	3.6	7.9	9.0	17.6	27.3	17.1	100.0
...dit psykiske velvære/humør?	0.7	0.6	11.3	2.6	2.9	1.5	9.7	6.7	15.6	29.1	19.3	100.0
...dit sociale liv?	0.5	0.7	11.2	2.3	2.8	4.6	9.7	10.7	18.7	22.8	16.1	100.0
...dit liv generelt?	0.1	0.8	10.8	1.6	2.8	2.9	4.4	6.9	17.6	28.9	23.1	100.0

Tabel 47: I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluftaktiviteter 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?	113	356	33	237	14	7	760
...dit psykiske velvære og humør?	98	395	10	238	12	7	760
...dit sociale liv?	362	206	69	63	46	13	760
...dit liv generelt?	157	408	24	147	11	14	760

Tabel 48: I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluftaktiviteter 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?	14.9	46.8	4.3	31.2	1.8	0.9	100.0
...dit psykiske velvære og humør?	12.9	52.0	1.3	31.3	1.6	0.9	100.0
...dit sociale liv?	47.6	27.2	9.1	8.3	6.0	1.7	100.0
...dit liv generelt?	20.6	53.7	3.1	19.3	1.4	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	74	21	662	757
At gå flere etager op ad trapper	75	26	655	757

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	9.7	2.8	87.5	100.0
At gå flere etager op ad trapper	10.0	3.5	86.5	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	52	39	111	75	476	753
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	36	35	125	57	498	752

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	7.0	5.2	14.7	10.0	63.2	100.0
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	4.8	4.7	16.6	7.6	66.3	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 end del af tiden	Mere halv af	Lidt mindre end halvdel af tiden	På intet tidspunkt	I alt
...følt dig glad og i godt humør?	433	41	57	141	66	9	747	
...følt dig rolig og afslappet?	345	39	52	193	115	3	747	
...følt dig aktiv og energisk?	268	28	79	222	133	17	747	
...vågnet frisk og udhvilet?	227	31	90	198	162	40	747	
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	323	58	58	189	113	6	747	

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 den tiden	Lidt mindre end halvde-len af tiden	På intet tids-punkt	I alt
...følt dig glad og i godt humør?	57.9	5.4	7.6	18.9	8.9	1.1	100.0
...følt dig rolig og afslappet?	46.2	5.2	7.0	25.8	15.4	0.5	100.0
...følt dig aktiv og energisk?	35.9	3.7	10.6	29.7	17.9	2.3	100.0
...vågnet frisk og udhvilet?	30.4	4.1	12.0	26.5	21.7	5.3	100.0
...haft en daglig-dag fyldt med ting der interesserer dig?	43.2	7.8	7.7	25.3	15.2	0.8	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?	4	308	32	399	743
...dig som en del af en vennegruppe?	28	298	105	312	743
...dig isoleret fra andre?	187	26	310	220	743
...at du savner nogen at være sammen med?	202	46	279	216	743
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	12	241	70	420	743
...dig udenfor?	320	15	252	155	743

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?	0.5	41.4	4.4	53.7	100.0
...dig som en del af en vennegruppe?	3.8	40.1	14.1	42.0	100.0
...dig isoleret fra andre?	25.2	3.5	41.7	29.6	100.0
...at du savner nogen at være sammen med?	27.2	6.2	37.5	29.0	100.0
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	1.6	32.5	9.4	56.5	100.0
...dig udenfor?	43.1	2.1	33.9	20.9	100.0

9. BaggrundsvARIABLE

Tabel 57: Region

	Antal	Procent
Region Hovedstaden	244	32.9
Region Midtjylland	189	25.6
Region Nordjylland	60	8.2
Region Sjælland	99	13.4
Region Syddanmark	147	19.9
I alt	739	100.0

Tabel 58: Hvad er din højest gennemførte uddannelse?

	Antal	Procent
Erhvervsuddannelse	200	27.0
Folkeskole/grundskole (inkl. mellemskole og realeksamen)	62	8.3
Kort videregående uddannelse (under 3 år)	112	15.1
Lang videregående uddannelse (over 4 år)	142	19.1
Mellemlang videregående uddannelse (op til 4 år)	160	21.6
Studentereksamen, HF, HH, HTX el. lign.	63	8.5
Ved ikke	2	0.3
I alt	742	100.0

Tabel 59: Hvad er din beskæftigelsessituation?

	Antal	Procent
Andet	20	2.7
Efterløbner/pensionist	17	2.2
Faglært arbejde (fx håndværker)	131	17.7
Funktionæransat eller lignende (læge, bankansat, kontor, lærer, sygeplejerske m.v.)	376	50.6
Ledig	15	2.0
Medarbejdende ægtefælle	3	0.4
Midlertidigt udenfor arbejdsstyrke (orlov, dagpenge i sygdoms-/barselsperiode, revalidering, introduktionsuddannelse, aktivering m.m.)	17	2.3
Selvstændig	70	9.4
Studerende/uddannelsessøgende/går i skole	13	1.7
Ufaglært arbejde	81	10.9
I alt	742	100.0

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

	Antal	Procent
Ja	96	14.4
Nej	560	83.5
Ved ikke/vil ikke oplyse	14	2.1
I alt	670	100.0

Tabel 61: Inden for hvilket område arbejder du?

	Antal	Procent
Andet	42	43.7
Beskæftigelse og aktivering	1	0.9
Coaching	4	4.3
Daginstitution/børnepasning (fx vuggestue, børnehave og dagpleje)	1	1.3
Fritidstilbud (sfo, fritidsklub, ungdomsklub mm.)	5	5.4
Kommunale sundhedstilbud	3	3.5
Psykologi og terapi	2	1.8
Sundhedsvæsen (hospital, sundhedscenter, lægeklinik, fysioterapi, kiropraktik eller lignende)	6	6.4
Undervisning (skole, ungdomsuddannelse, efterskole, højskole mm.)	29	29.9
Ungevejledning	3	2.7
I alt	96	100.0

Tabel 62: Er du født i Danmark?

	Antal	Procent
Ja	682	92.3
Nej	57	7.7
I alt	739	100.0

Tabel 63: Har du hjemmeboende børn under 15 år?

	Antal	Procent
Ja	407	55.0
Nej	332	45.0
I alt	739	100.0

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

	Antal	Procent
100.000-199.999	34	4.7
200.000-299.999	85	11.6
300.000-399.999	197	26.7
400.000-499.999	145	19.7
500.000-599.999	80	10.8
600.000-699.999	38	5.2
700.000 eller derover	116	15.6
Under 100.000	5	0.7
Ved ikke	8	1.1
Vil ikke oplyse	30	4.1
I alt	739	100.0

10. Friluftsliv på arbejdet

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

	Antal	Procent
1-3 gange om måneden	21	22.1
1-3 gange om ugen	23	24.3
Dagligt eller næsten dagligt	16	16.3
Flere gange hver dag	22	22.6
Næsten aldrig eller aldrig	3	3.1
Sjældnere end 1 gang månedligt	11	11.5
I alt	96	100.0

Tabel 66: Hvorfor bruger du friluftaktiviteter i dit arbejde?

	Antal	Procent
Det er en del af jobbeskrivelsen	39	4.9
Det øger min arbejdsglæde	43	5.4
Det gavner den fysiske helbredstilstand hos dem, jeg arbejder med	35	4.4
Det gavner det psykiske velvære hos dem, jeg arbejder med	41	5.1
Det gavner det sociale liv hos dem, jeg arbejder med	35	4.5
Det skaber god gruppedynamik hos dem, jeg arbejder med	35	4.5
Andet	19	2.4