



Design: Studio Løvetann - Foto: Paulina Cervenka

GOD TUR!

Ønsker du å komme deg ut på tur i natur er det mange som kan hjelpe deg. På www.norskfriluftsliv.no/tur finner du en oversikt over forskjellige organiserte aktiviteter du kan gjøre ute i naturen.

Opplysninger i brosjyren er hentet fra helsenorge.no og norskfriluftsliv.no

NORSK
FRILUFTSLIV

PRODUSERT
MED STØTTE FRA



MILJØ-
DIREKTORATET

FRILUFTSLIV & HELSE



FRILUFTSLIV ER GRATIS HELSE I NATUREN

Friluftsliv er å være og bevege seg i naturen. Det kan være i parken og skogen, på fjellet eller stranda. Friluftsliv er for alle, uansett fysisk form, alder og bakgrunn. Det trenger ikke koste penger eller mye tid og utstyr. En tur i nærmeste naturområde der du bor kan være nok.

på et svaberg og nyte utsikten fra havet, eller ta med deg middagen i parken eller skogen. Det kalles allemannsretten.

Friluftsliv er gratis helse i naturen!

Forskning viser at fysisk aktivitet og naturopplevelser sammen kan bidra til god helse. Friluftsliv kan redusere stress, angst og depresjoner, påvirke immunforsvaret, hindre sykdom og øke levealderen. Natur- og friluftsopplevelser er bra for alle, og spesielt for barn og unges utvikling.



I Norge har de fleste tilgang til naturen. Den norske loven gjør også at alle kan være i naturen uansett hvem som eier området. Enten du vil plukke bær og sopp i skogen, sitte

I denne brosjyren kan du se hvordan friluftsliv og fysisk aktivitet i naturen er bra for både den fysiske og psykiske helsa.

Fysisk aktivitet

– er bevegelse og bruk av kroppen.

Fysisk helse

– handler om kroppen. God fysisk helse er en sunn og frisk kropp.

Psykisk helse –

handler om hodet, både følelser og tanker. God psykisk helse kan beskrives som en opplevelse av å ha det bra.

3 GODE GRUNNER TIL Å GÅ TUR

- Du får trim og blir i bedre form
- Du kommer bort fra mas og stress
- Du opplever naturens stillhet og fred

Å få litt høyere puls
30 minutter om dagen
er nok for bedre helse



FRILUFTSLIV & FYSISK HELSE

Det er bra for kroppen å bevege seg. Du må ikke trene hardt for å få bedre helse. Prøv heller å få inn litt lett aktivitet der du kan. Det viktigste er å sitte mindre stille. Det anbefales at voksne er aktive 30 minutter daglig, og 1 time for barn og unge.

Friluftsliv er en god måte å være i bevegelse på, der er skogen, havet og parken naturens eget treningssenter.

VISSTE DU AT...?

- Det er ikke bra for kroppen å sitte stille for lenge. Reis deg opp og ta korte pauser, gjerne ute i naturen.
- Forbrenningen øker så raskt du reiser deg opp, men også etter at du har vært aktiv.

01/ GODT FOR ØYNENE

Synet har godt av dagslys, og noen timer utendørs hver dag kan forebygge nærsynthet. Synet vårt er laget for avstand, og vi blir slitne av å være for mye inne. Mer tid ute i naturen er godt for **øynene**.

02/ IMMUNFORSVARET

Fysisk aktivitet **styrker** immunforsvaret.

03/ D-VITAMIN

Sollys er den viktigste kilden til D-vitamin, som forebygger en rekke sykdommer. For lite D-vitamin kan gjøre en slapp og sliten, og gi benskjørhet, smerter i **skjelettet** og svak muskulatur.



04/ FORDØYELSEN

Regelmessig fysisk aktivitet har positiv effekt på **fordøyelsen**.

05/ HODEPINE

Trening og frisk luft har god effekt mot **hodepine**.

06/ GODT FOR HJERTET

Blodsirkulasjonen og pulsen øker allerede ved lett aktivitet og er bra for **hjertet**.

07/ FOREBYGGENDE

Fysisk aktivitet reduserer risikoen for å utvikle høyt **blodtrykk** og forebygger **blodpropp, muskel- og skjelettsykdommer, hjerte- og karsykdommer, diabetes 2, visse typer kreft og fedme**.

09/ MINDRE SKADER

Tur i skog og mark på både grus og gress er bra for musklene, **balanse** og **koordinasjon**. Variasjon i steg og muskelbruk kan bidra til å styrke **leddbånd** og gi **færre belastningsskader**.

07/ MINDRE SMERTER

Med fysisk aktivitet får du mindre vondt i **rygg og nakke**.

VISSTE DU AT...?

- Det sunneste er å gå fort og bli litt svett. Men alle turer er bedre enn ingen tur.
- Forskning viser at gravide som er ute i naturen har lavere blodtrykk



HVORDAN KOMME SEG UT I NATUREN?

- **En fast daglig gåtur.** Husk den trenger ikke være lang, og ikke lengre unna enn ditt nærmeste naturområde. Avtal med en venn eller nabo, eller meld deg inn i en gruppe, da blir det lettere å gjennomføre.
- **Gå eller sykle** i stedet for å kjøre korte avstander.
- **Hopp av bussen** en holdeplass eller to før, og gå siste biten hjem. Gjerne på stien om det er et naturområde rett ved.
- **Finn frem fiskestanga** og ta med familien på fisketur. Alle fisker gratis i havet.
- **Ta med barna ut og lek med dem.** Ak i snøen, kast snøball, plask i søledammen, og dra på «skattejakt» etter ting man finner i naturen.
- **Dra på tur og plukk bær, sopp eller andre nyttevekster.** Blåbær er for eksempel en god kilde til C-vitamin og antioksidanter som holder deg frisk.

FRILUFTSLIV & PSYKISK HELSE

Natur og friluftsliv er bra for den psykiske helsa. Det som er godt for hjertet er også godt for hjernen. Fysisk aktivitet kan hindre psykiske plager og forskning viser at naturen er beroligende, gir mer energi og motvirker stress og negative tanker.

VISSTE DU AT...?

- Du blir mindre stressa av å være i naturen. 20-30 minutter i naturen senker stresshormonene i kroppen mest effektivt.
- Selv korte turer i naturen har en positiv effekt på negative tanker.

01/ STILLHET

Stillhet og fravær av støy er beroligende og motvirker stress.

02/ MOTVIRKE ANGST

Når vi går ute i naturen bekymrer vi oss mindre, og får mer trivsel. Friluftsliv kan **motvirke angst og depresjon**.

03/ BEDRE SØVN

Frisk luft og fysiske aktivitet gir bedre **søvn**.

04/ KONSENTRASJON

Man **lærer** bedre og får **økt konsentrasjon**.



05/ MINDRE STRESS

Man slapper bedre av og bruker mindre **hjernekapasitet** når man ser på noe grønt. Bymiljøer overstimulerer hjernen og kan føre til mer **stress**.

06/ MER LIVSGLEDE

Friluftsliv gir mer **livsglede**.

07/ MESTRINGSFØLELSE

Det er enkelt å gå ut i naturen og gjør at vi får en følelse av å lykkes, og **klarer oppgaver og utfordringer bedre**.

08/ FORBYGGER DEPRESJON

Med lange og mørke vintre er frisk luft og sollys ekstra viktig for å forebygge **vinterdepresjon**.

09/ MER TRIVSEL

Daglig tilgang til naturen er viktig for **generell trivsel**.

A couple is relaxing in a purple hammock on a hillside. The man is lying down, and the woman is sitting up, smiling at the camera. They are surrounded by green trees and a view of a city below. The background shows a city with many buildings and houses, with a body of water visible in the distance. The sky is clear and blue.

VISSTE DU AT:

- Friluftsliv og fysisk aktivitet sammen med andre bidrar til mer trivsel og godt humør.
- Friluftsliv er en gratis lykkepille uten negative bivirkninger.

NATUREN GJØR DEG GLAD!

- **Gå på tur med en venn.**
Eller inviter med deg naboen eller noen du ikke har sett på lenge.
- **Gå ut og observer naturen.**
Legg merke til hvor vakker naturen er, se hvordan årstidene endrer seg, og kjenn hvordan været føles mot ansiktet.
- **Prøv en ny aktivitet.**
For eksempel ski, klatring eller padling. Det er mange organisasjoner som kan hjelpe deg. Se info på baksiden av brosjyren.
- **Ta med familien ut** og dra på piknik, spis middagen ute i ditt nærmeste naturområde.
- På vinteren er det lite dagslys. Et tips er å gå **en liten tur i lunsjen** slik at du får nok sol.



HVA ER GOD HELSE?

Verdens helseorganisasjon (WHO) definerer god helse som «en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom og lyte». God helse er når du føler deg bra psykisk og fysisk.