

FRILUFTSLIV

– en vei til bedre helse



NORSK 
FRILUFTSLIV



Friluftsliv er godt for kroppen og hodet

Friluftsliv er for alle, uansett fysisk form, alder eller bakgrunn. Det trenger ikke koste penger eller kreve mye tid og utstyr. En tur i nærmeste grøntområde der du bor kan være nok.

- Forskning viser at fysisk aktivitet og naturopplevelser sammen kan bidra til god helse.
- Det anbefales at voksne og eldre er i aktivitet som øker pulsen i minst 2,5 timer hver uke. Det vil si 22 minutter hver dag.
- Natur og friluftsliv er bra for barns utvikling. Barn og unge anbefales å være i fysisk aktivitet i minst 60 minutter hver dag.
- Det viktigste er å sitte mindre stille – litt aktivitet er bedre enn ingen aktivitet. Å få litt høyere puls bare 5-15 minutter om dagen kan være svært viktig for helsen din.

I denne brosjyren kan du lese om hvordan friluftsliv og fysisk aktivitet i naturen er bra for både den fysiske og psykiske helsen din. Du får også tips om hvordan du lettere kan komme deg ut på tur, og hvor du kan låne utstyr gratis.

God tur!

- **Friluftsliv** - å være ute i aktivitet i naturen. Det kan være i parken, i skogen, på fjellet eller ved sjøen.
- **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.

ALLEMANNSRETTE

Allemannsretten er gratisbilletten vi har til å bruke naturen i Norge, uavhengig av hvem som eier den – enten du vil plukke bær og overnatte i skogen, gå tur på fjellet eller sitte på et svaberg og nyte utsikten over havet.

ALLEMANNSPLIKTENE

Når vi bruker naturen har vi også et ansvar for å ta vare på naturen, og ta hensyn til andre folk og dyr. Det handler om å ikke gjøre skade på naturen, ta med søppel hjem igjen og sørge for at naturen er like fin for de som kommer etter oss.

Det finnes mange giftige planter i naturen som vi ikke skal spise. Bruk soppkontrollen for å finne ut hvilke sopper som er trygge å spise
app.soppkontroll.no



Scan qr-koden
for soppkontrollapp





Allemannsretten på ulike språk:

Norsk Friluftsliv har laget videoer hvor allemannsretten blir enkelt forklart med illustrasjoner på syv ulike språk.

[norskfriluftsliv.no/
hva-er-allemannsretten](https://norskfriluftsliv.no/hva-er-allemannsretten)



Scan qr-koden
og se video



Friluftsliv og fysisk helse

Det er bra for kroppen å bevege seg. Du trenger ikke trene hardt for å få bedre helse. Aktiviteten bør gjøre at du blir varm og litt andpusten. Tiden du er aktiv kan gjerne deles opp i mindre bolker, for eksempel ved å gå to raske turer i løpet av dagen.

1. BEDRE KONDISJON

Fysisk aktivitet gjør at man blir litt andpusten, får høyere puls og blir varmere. Når vi øker aktivitetsnivået over tid, får vi bedre kondisjon, klarer mer i hverdagen og blir sterkere.

2. STERKERE MUSKLER OG LEDD

Å gå på tur og være i aktivitet er bra for muskler, balanse og fleksibilitet, og tar vare på ledd og skjelett. Sola er den viktigste kilden til D-vitamin, som hjelper mot slapphet og muskel- og skjelettsykdommer.

3. FOREBYGGER SYKDOMMER

Fysisk aktivitet gir bedre helse, mer energi og kan gjøre at vi trenger mindre medisiner og behandling for helseplager. Forskning viser at de som er aktive har mindre sjanse for å bli overvektige, få diabetes type 2 og noen typer kreft.

4. BEDRE FORDØYELSE

Regelmessig fysisk aktivitet øker forbrenningen i kroppen og er bra for fordøyelsen.

5. STYRKER IMMUNFORSVARET

Regelmessig fysisk aktivitet og dagslys gir et sterkere immunforsvar og kan hjelpe kroppen med å ikke bli syk.

6. GODT FOR HJERTET

Blodsirkulasjonen og pulsen øker når vi beveger oss og er bra for hjertet. Blodsukkeret reguleres bedre når vi er i aktivitet enn når vi hviler, og blodtrykket går ned. Fysisk aktivitet gir også mindre risiko for blodpropp og hjerte- og karsykdommer.

7. GODT FOR ØYNE

Synet har godt av dagslys, og det å være ute hver dag kan forebygge nærsynthet. Øynene våre er laget for å se på avstand, og vi blir slitne av å være for mye inne, så tid ute i naturen er derfor godt for øynene.



VISSTE DU AT...?

- Det er aldri for sent å begynne med fysisk aktivitet, og det er bra for helsen din enten du er ung eller gammel.
- Det er ikke bra for kroppen å sitte lenge stille. Reis deg opp og ta korte pauser der du går litt rundt, gjerne ute i naturen.
- Forbrenningen øker med en gang du reiser deg opp, men fortsetter også etter at du har vært aktiv.

Friluftsliv og psykisk helse

Natur og friluftsliv er bra for din psykiske helse. Å være i aktivitet jevnlig gjør at vi blir sterkere og klarer mer i hverdagen.

1. BEDRE KONSENTRASJON OG HUKOMMELSE

Fysisk aktivitet gjør oss mer oppmerksomme i hverdagen, er bra for hukommelse, konsentrasjon og evnen til problemløsning. I tillegg kan det forebygge og hjelpe når man har demens.

2. MOTVIRKER ANGST OG DEPRESJON

Når vi er ute i naturen bekymrer vi oss ofte mindre og føler oss bedre. For mange av oss hjelper derfor fysisk aktivitet ute mot angst og depresjon.



Foto: Paulina Cervenka

VISSTE DU AT...?

- Friluftsliv og fysisk aktivitet sammen med andre eller alene gjør at vi blir i bedre form og føler oss bedre.
- Du blir mindre stressa av å være i naturen. Å gå eller sitte i naturen i 20-30 minutter senker effektivt stresshormonene i kroppen.
- Selv korte turer i naturen kan hjelpe mot negative tanker.

3. BEDRE HUMØR OG LIVSKVALITET

Bare 15 minutter i naturen er bra for vår psykiske helse og gjør at vi føler oss bedre.

4. MER OVERSKUDD OG ENERGI

Aktivitet ute i frisk luft og sollys gjør at vi slapper av og får mer energi og overskudd i hverdagen.

5. BEDRE SØVNKVALITET

Frisk luft og fysisk aktivitet gjør at du sover bedre.

6. MESTRINGSFØLELSE

Å gjennomføre en planlagt aktivitet, enten det er å gå en kort tur i parken eller sykle til og fra butikken, gir mestring og en følelse av å lykkes. Det gjør at vi også klarer andre utfordringer og oppgaver i hverdagen bedre.

7. MER RO OG MINDRE STRESS

Å være fysisk aktiv gir en følelse av ro, både under og etter aktivitet. Stillheten i naturen og fraværet av støy kan gi en god pause fra skjermtid og stress i hverdagen.

Hvordan komme seg ut i naturen?

- **Faste gåturer i løpet av uken.**
Turene trenger ikke å være lange. De kan gjerne være i nabolaget ditt eller nærmeste grøntområde. Avtal med en venn eller nabo, eller ta med familien. Det kan være lettere å gjennomføre sammen.
- **Del opp i flere korte aktiviteter.**
Gå eller sykle i hverdagen, til butikken eller til jobben. Gå av bussen noen holdeplasser før, og gå siste biten hjem. Gjerne på en sti om det er et naturområde rett ved, eller gjennom nærmeste park.
- **Bruk det naturen har å by på.**
Finn frem fiskestanga og ta med familien på fisketur. Eller dra på tur og plukk bær, sopp eller andre nyttevekster.
- **Ta med barna ut for å leke.** Ak i snøen, plask i søledammen, eller dra på «skattejakt» etter ting å finne i naturen.
- **Spis et måltid ute i naturen.** Ta med matpakke eller lag maten ute i naturen. Det blir enda hyggeligere om du inviterer med noen. Finn inspirasjon og oppskrifter på turmat.no.
- **Velg en aktivitet du liker,** som gir deg glede og er enkelt å gjøre. For eksempel sykling, bading eller sopptur. Det er mange organisasjoner du kan bli med i, hvis du trenger hjelp med å starte. Se info på side 16-19.



Foto: Paulina Cervenka



Foto: Trym B. Falkanger

Flere tips til fysisk aktivitet?
Helsedirektoratets har tips og informasjon om trening og fysisk aktivitet:
helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/



Scan
qr-koden
og les mer





LÅN UTSTYR GRATIS

Vil du låne fiskestang, telt og sovepose, sykkelhjelm eller ski? BUA, Frilager og Skattkammeret er nasjonale ordninger der du kan låne turutstyr gratis. På nettsidene deres kan du se om de har utstyrlager i nærheten av der du bor og hva du kan låne. Mange steder finnes det også kommunale utlåssentraler. Her kan du låne det du trenger, uavhengig av hvor du bor.



Skattkammeret

*Kirkensbymisjon.no
/skattkammeret*



Bua

Bua.no



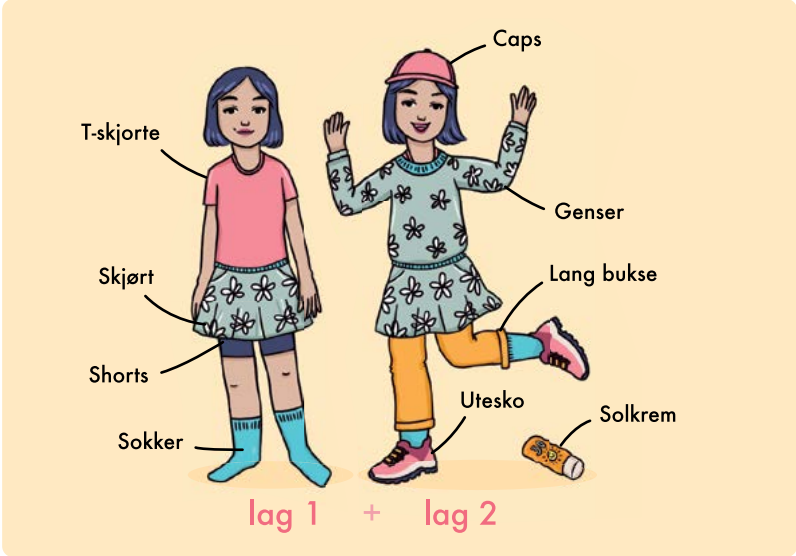
Frilager

Frilager.no

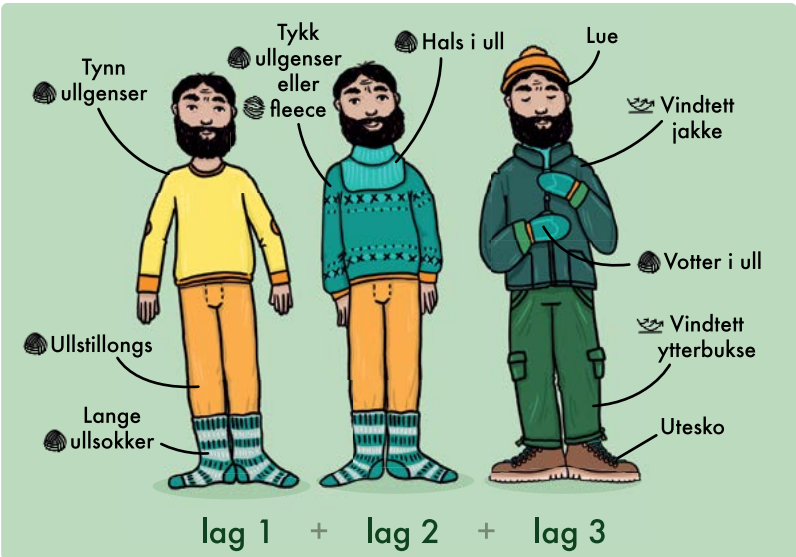
Tips til klær



VARMT



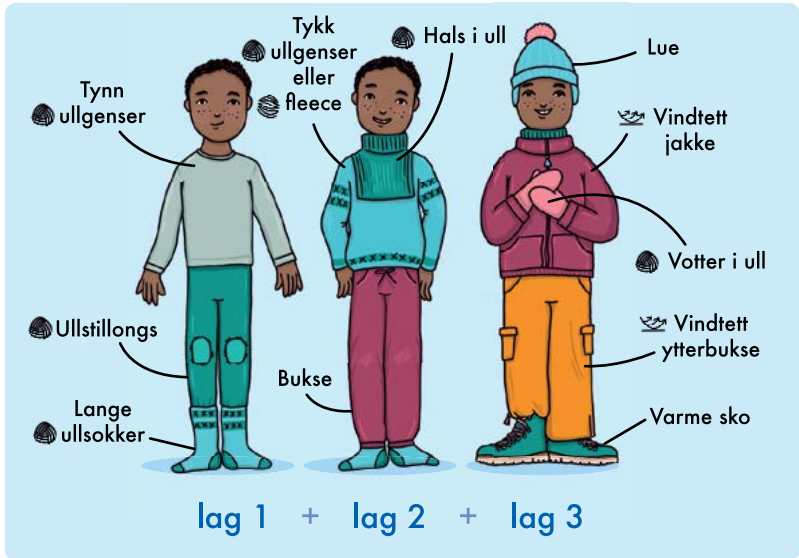
VIND



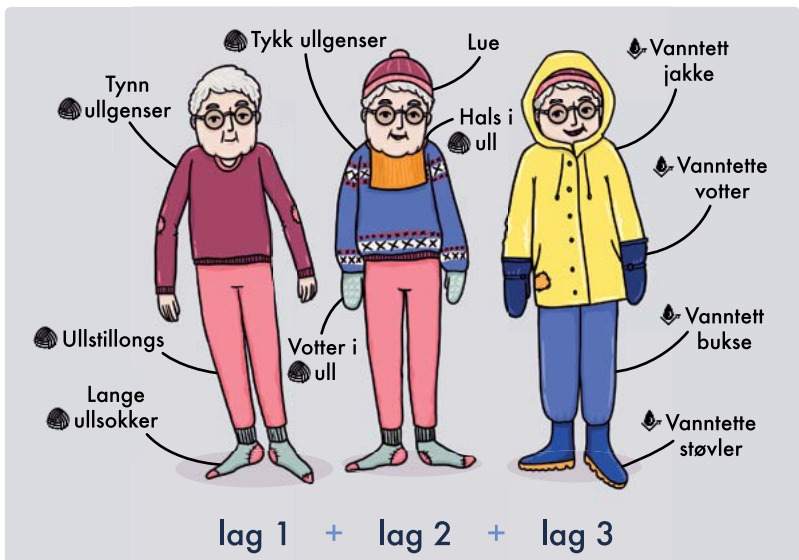
Riktige klær er viktig for å få en god opplevelse ute. Det trenger ikke å være nye eller dyre klær, men det er viktig at klærne er riktig størrelse for deg og at de holder deg passe varm og tørr. Det er lurt å ta med ekstra klær når du skal på en lenger tur. Da kan du skifte om du blir svett eller våt, eller kle på deg mer hvis du blir kald.



KALDT



REGN



Fysisk aktivitet gjennom en friluftslivsorganisasjon

Har du lyst til å komme deg mer ut i naturen? Det finnes mange organisasjoner som kan hjelpe deg i gang.

Norsk Friluftsliv er en paraplyorganisasjon som samler 19 frivillige friluftslivsorganisasjoner. Sammen tilbyr de et bredt spekter av uteaktiviteter for alle aldre, ferdighetsnivåer og interesser.

Du kan delta på alt fra korte turer og nybegynnerkurs, til faste ukentlige møter, enten alene eller sammen med familie og venner.

Det finnes også aktiviteter som passer for de av oss som ikke har vært mye på tur eller drevet med friluftsliv før, eller som har nedsatt funksjonsevne. Mange av organisasjonene låner i tillegg ut utstyr, slik som fiskestenger, kajakk og kano.

Foto: Væffel og film





På norskfriluftsliv.no/om-oss/medlemsorganisasjon finner du en oversikt over alle de frivillige friluftslivsorganisasjonene som er medlemmer hos oss, og kan se hvilke aktiviteter de tilbyr.



Scan
qr-koden
og les mer!



Våre medlemsorganisasjoner:



4H Norge

Jobber for aktive og samfunnsengasjerte ungdom med ansvar og respekt for naturen.



KRIK (Kristen Idrettskontakt)

Samler barn, unge og familier gjennom lek, trening og fellesskap. Her kombineres idretts glede og tro i inkluderende miljøer over hele landet.



Den Norske Turistforening

Har turer, stier og hytter over hele landet. Kurs og aktiviteter for alle, uansett form og alder. Alt fra korte turer i nærmarka til lengre turer til fots eller på ski fjellet.



Forbundet KYSTEN

Jobber for å ta vare på kystkulturen og levende kystsamfunn. Arrangerer aktiviteter som gir folk mulighet til å oppleve og bevare kystens historie og natur.



Norges Dykkeforbund

Dykkeglede til alle som ønsker å utforske livet under vann. Opplev trygge og spennende undervannsaktivitet.



Norges Jeger- og Fiskeforbund

Lær om jakt og fiske gjennom kurs og aktiviteter over hele landet for både nybegynnere og erfarne.



KFUK-KFUM-speiderne

Bli med på turer, bål, bygge store ting, kanopadling og skattejakt. Lær noe gjennom lek og moro.



Norges Klatreforbund

Lær om klatring både inne og ute, brattkort, eller ta et kurs for nybegynner eller erfarende klatrere.



Norges Turmarsjforbund

For deg som vil gå arrangerte turer sammen med andre. Turmarsj passer for både barn og voksne.



Norges Padleforbund

Opplev padling i både elv og hav. Finn et tilbud uansett ferdighetsnivå.



Norges Seilforbund
Alt fra rolig turseiling i ettermiddagsbris til regatta i høy fart. Bli med og oppdag seilingen som passer for deg.



Norsk Kennel Klub
For alle hundinteresserte, enten du eier hund selv eller bare er nysgjerrig. Lokale klubber tilbyr aktiviteter og kurs.



ALLTID BEREDT

Norges speiderforbund
Lag mat over bål, bygg trehytte, eller dra på telttur med venner. Speiding er friluftsliv året rundt og opplevelser sammen med andre.



Norges Orienteringsforbund
Lær mer om kart og kompass, og gå på skattejakt i skogen. Orientering handler om å finne frem til bestemte steder i terrenget ved hjelp av kart.



Norges sopp- og nyttevekstforbund
Lære om arter, sopp og spiselige vekster i ditt nærområde. Kurs, turer og aktiviteter hele året.



Skiforeningen
Kurs og aktiviteter for alle som vil lære å gå på ski eller være med på turer i Oslomarka, både sommer og vinter.



Norges Røde Kors
Tilbyr en rekke aktiviteter som kombinerer humanitært arbeid med opplevelser i naturen.



Syklistforeningen
Jobber for alle som sykler og gjør det enklere for flere å velge sykkel, både som et praktisk framkomstmiddel i hverdagen og som en kilde til opplevelser og bedre helse.



SKOGSELSKAPET

Skogselskapet
Lær mer om bærekraftig skogbruk og skogens betydning i Norge. Bli med på fagdager, familiedager og andre aktiviteter.

For mer informasjon sjekk ut
norskfriluftsliv.no.

Produsert med støtte fra



Miljø-
direktoratet

NORSK 
FRILUFTSLIV