

Oslo, 11.08 2021

Helsedirektoratet

Høringsinnspill til utkast av Nasjonale faglige råd om fysisk aktivitet og tid i ro

Takk for muligheten til å gi innspill til nasjonale faglige råd om fysisk aktivitet og tid i ro.

Norsk Friluftsliv er fellesorganisasjonen for de 18 største frivillige friluftslivsorganisasjonene, med over 950 000 medlemskap og flere enn 5000 lokale lag og foreninger. Våre organisasjoner tilrettelegger og organiserer aktiviteter i hele Norge, både for medlemmer og allmennheten.

Våre innspill:

Overordnet:

- Vi mener WHO sine endringer og oppdateringer som det er referert til i høringsutkastet er viktige nyanseringer, som det er naturlig at nasjonale anbefalinger tilpasser seg. Spesielt gjelder dette fjerning av 10 minutters bolker for voksne, og spesifiseringer både for fysisk aktivitet og skjermbruk for aldersgruppa 0 – 4 år.
- Vi vurderer nytten av rådene som svært høy, men opplever både tekst og dokumentasjon som omfattende og vanskelig å orientere seg i. Vi mener derfor det er viktig at teksten tilpasses målgruppen før budskapet skal formidles ut til allmennheten.
- Vi mener temaet psykisk helse bør inngå i alle rådene under den utfyllende teksten.
- Vi mener også at rådene bør sees i sammenheng med FNs bærekraftsmål, da dette er mål som Norge har ratifisert, og som alle norske kommuner skal arbeide aktivt opp mot i sine planer.
- Vi kommenterer ikke spesielt rådene vedr. ro, men vil fremheve naturens og friluftslivets rolle i denne sammenheng. Nordmenn flest oppsøker naturen nettopp for å søke «stillhet og ro», og dette har blitt ekstra tydelig under pandemien der mange har brukt naturen som et slags «tilfluktsrom». Hele ni av ti sier de føler seg mindre bekymret i naturen. Å stimulere til friluftsliv og bruk av naturen bør derfor være et sentralt tiltak for alle aldersgrupper.

Innspill til de ulike rådene:

0-4 år:

Det er positivt at direktoratet har valgt å dele barn- og unge inn i to aldersgrupper. Vi vil oppfordre til å inkludere natur og friluftslivsområder som viktige arenaer for aktivitet i rådene som presenteres for befolkningen.

5-17 år:

I den utfyllende teksten er hverken natur, utelek eller friluftsliv nevnt. Barne- og ungdomstiden er en viktig periode for å samle varierte bevegelseserfaringer, og friluftslivet kan være en arena for læring, mestring, samhold og naturopplevelser. Deltakelse i friluftsliv som ung legger også grunnlaget for fysisk aktivitet resten av livet. Vi ber derfor om at dette inkluderes i den utfyllende teksten.

Generell tilbakemelding:

Både skolen og frivillige organisasjoners aktivitetstilbud er viktige arenaer for daglig fysisk aktivitet. For å styrke folkehelsen er det et avgjørende moment å nå de som er minst aktive, og derfor bør myndighetene legge til rette for mer fysisk aktivitet i skolen og styrke arbeidet til de frivillige friluftslivsorganisasjonene. Det innebærer ikke minst å sikre at uteområdene i skole, barnehage og nærmiljø fungerer for barnas helse og trivsel. Det er også et nasjonalt mål for friluftslivspolitikken at naturen i større grad skal brukes som læringsarena og aktivitetsområde for barn og unge.

Flere barn med innvandringsbakgrunn deltar i organisert friluftsliv.

I Levekårsundersøkelsen 2020 (SSB), viser at det er høyere friluftslivsdeltakelse blant barn med foreldre med høy inntekt, men den viser også at flere barn med innvandringsbakgrunn deltar i organisert friluftsliv enn for de uten innvandringsbakgrunn. Dette vitner om at tilretteleggingen og tilbudene fra organiserte friluftslivsorganisasjoner både appellerer og er betydningsfulle for mange barn med innvandringsbakgrunn.

18-64 år:

Den utfyllende teksten bør utvides til å inkludere gange, som er den mest grunnleggende formen for aktivitet. Det må være enkelt å ta sunne transportvalg i hverdagen. Dette forutsetter god tilrettelegging for å stimulere til å gå til barnehagen, skole, jobb og andre gjøremål.

65 år og eldre:

I den utfyllende teksten bør det henvises til utendørsaktiviteter og muligheter i nærmiljøet. Likeledes bør natur og friluftslivsområder trekkes frem som egnede områder for fysisk aktivitet. Man bør også vurdere å oppfordre til å tilpasse slike områder, slik at generasjoner kan møtes og ta dem i bruk.

Generell tilbakemelding:

Eldre rådes til å gjøre styrke- og balansetrening for å hindre fall. Vi mener det er like viktig å trekke inn faktorer som kan gi økt livskvalitet.

Forslag til implementering av nasjonale faglige råd for fysisk aktivitet og stillesitting for ulike målgrupper:

Merk at flere av innspillene til implementering kan anvendes på alle aldersgrupper, men for ryddighetens skyld har vi valgt å ikke gjenta innspillene i hver rubrikk.

0-4 år:

Gir vi barn friluftslivsopplevelser og kunnskap om bruk av naturen, kan dette bli en kilde til helse og livskvalitet gjennom hele livet. Norsk Friluftsliv foreslår disse tiltakene:

- Sikre at barnehager tar i bruk naturen og friluftsmulighetene i nærområdet. Vi vet at en viktig hindring for dette er at mange ansatte føler seg usikre på hvordan dette kan gjøres. Et viktig tiltak vil derfor være å gi barnehagepersonell lett tilgjengelig innføring i hvordan man bruker naturen som lærings- og aktivitetsarena.
- Følge opp Fritidserklæringen, som ble signert 7. juni 2016.
- Oppfordre helsestasjoner til å informere foreldre om turområder i nærmiljøet som er tilrettelagt for barnevogner.
- Sørge for at hele befolkningen har maksimum 500 meter til nærmeste turvei/sti.
- Sørge for nyttig informasjon om hvilke turveier, stier og naturområder som finnes i nærmiljøet, slik at det er lett å være utendørs på fritiden.

5-17 år:

- Oppfordre skoler til å ta i bruk plattformene Læring i Friluft i regi av Friluftsrådernes Landsforbund og «Friluftsliv i skolen» i regi av Norsk Friluftsliv, og også videreføre den øvrige satsingen på «[Friluftsliv i skolen](#)»..
- Følge opp Fritidserklæringen, som ble signert 7. juni 2016
- Sørge for trygge skoleveier, og et godt utbygd kollektivsystem. Aldergruppen 5-17 år (evt. 12-17) er hyppige brukere av kollektivtransport, og er ofte avhengige av kollektivtilbudet eller privat kjøring hvis de ønsker å oppsøke naturen utenfor sitt eget nærmiljø.
- Følge opp utlånsordninger, slik at gratis utstyr er tilgjengelig for alle barn og unge.
- Sikre at skolene har et minimumskrav til uteområder, både med tanke på størrelse, kvalitet og innhold.

18-64 år

- Gi landets kommuner metoder og virkemidler for å øke deltakelsen i friluftsliv i nærmiljøet. Blant annet bør kommunene oppfordres til å samarbeide med interkommunale friluftsråd og frivillige friluftslivsorganisasjoner.
- Oppfordre sykehus til å bruke friluftsliv, natur og skjøtsel av kulturminner (i hovedsak vegetasjonsrydding) som del av behandlingen, gjerne i samarbeid med friluftsråd eller frivillige friluftslivsorganisasjoner.
- Iverksette nasjonale kommunikasjonskampanjer for å motivere til gange i alle aldersgrupper, og på den måten utvikle en sterkere «gå-kultur» i befolkningen.
- Etablerere kommunale aktivitetsråd for økt lokal aktivitet. Forskning og erfaring viser at frivillige, både organiserte og uorganiserte, i for liten grad sitter ved bordet når saker som omhandler friluftsliv og aktivitet behandles i kommunene. Dette kan lokale aktivitetsråd for lavterskel og ikke-konkurranserettede aktiviteter bøte på.

65 år og eldre

- Stimulere til at det etableres aktivitetsarenaer der ulike generasjoner kan møtes.
- Samarbeide med kommuner og frivillig sektor gjennom tilskuddsordninger som fremmer livskvalitet, aktiv omsorg, motvirker ensomhet og passivitet. Dette kan være tur- og gå-grupper, friluftslivsaktiviteter og andre typer aktivitetstiltak.
- Gi ansatte på sykehjem og omsorgsboliger kurs i hvordan de kan ta eldre med ut i naturen. Norsk Friluftsliv har erfart at bl.a. grunnleggende kunnskap om påkledning og friluftsliv gjør det vanskelig å ta i bruk nærtuområder.
- Styrke organisasjonenes arbeid med å rekruttere og følge opp eldre som frivillige. Viktigheten av friluftsliv og frivillighet er fremhevet i mange offentlige dokumenter. I Stortingsmeldingen om friluftsliv poengteres den viktige posisjonen de frivillige friluftslivsorganisasjonene har i arbeidet med å mobilisere og tilrettelegge for at flere kommer i aktivitet. Våre medlemsorganisasjoner oppgir at det viktigste behovet for å fremme videre vekst, ikke bare er nye prosjekter, men også ressurser til å styrke frivilligheten.
- Gjennom nasjonale faglige retningslinjer og veiledere, anbefale at friluftslivsaktiviteter inngår som ledd i behandling, både i kommunale helse- og omsorgstjenester og i spesialisthelsetjenesten.

Med vennlig hilsen

Norsk Friluftsliv



Bente Lier
Generalsekretær



Siri Meland
Fagsjef samfunnskontakt