

# Fysisk aktiv i Stad

## KUNNSKAPGRUNNLAG

Kunnskapsgrunnlag omtalar mellom anna kvifor fysisk aktivitet er viktig, korleis vi kan bli meir aktive og kva nasjonale og regionale føringar som finns.



1	Innleiing .....	3
2	Fysisk aktivitet er verdifullt for samfunnet .....	3
2.1	God helse og livskvalitet.....	3
2.2	Bra for miljøet .....	6
2.3	Nasjonale faglege råd for fysisk aktivitet .....	7
2.3.1	Definisjon av fysisk aktivitet .....	9
3	Vi kan vere meir fysisk aktive.....	11
3.1	Nivået på fysisk aktivitet i dag.....	12
3.1.1	Fysisk aktivitet .....	12
3.1.2	Stillesitting .....	15
3.1.3	Typisk aktivitetsnivå .....	16
3.2	Val og motivasjon knytt til aktivitet i dag.....	17
4	Befolkningsutvikling.....	20
4.1	Aldersfordeling - befolkning.....	20
4.2	Geografisk fordeling – befolkning .....	21
5	Anleggsregister og spelemidlar.....	23
6	Frivillighet i Stad.....	24
7	Friluftsliv .....	25
7.1	Kva er friluftsliv?.....	25
7.1.1	Friluftsliv og folkehelse.....	25
7.1.2	Tilrettelegging av nærmiljøturar, bydevandring og sentrumsturar .....	25
7.1.3	Kartlagde ferdselsårer .....	26
8	Føringar for framtidig politikk.....	26
8.1	Nasjonalt .....	26
8.1.1	Nasjonale forventingar til kommunal planlegging. ....	26
8.1.2	Folkehelsemeldinga .....	28
8.1.3	Saman om aktive liv.....	28
8.1.4	Friluftsliv .....	30
8.1.5	Idrett.....	30
8.2	Regionalt .....	30
8.2.1	Utviklingsplanen for Vestland .....	30
8.3	Lokalt.....	31
8.3.1	Kommunen si rolle.....	31
9	For deg som vil vite meir .....	31
9.1	Meir innsikt .....	31
9.2	Rettleiande for utvikling av aktivitet og anlegg.....	31
10	Vedlegg .....	31

## 1 Innleiing

Kommunedelplan for fysisk aktivitet, friluftsliv og idrett dannar rammene for den lokale idrettspolitikken, både for organiserte og eigenorganiserte aktivitetar. Planen vil danne grunnlaget for prioriteringar både for arealbruk, søknads- og spelemiddelordningar og anleggsutvikling i kommunen. Planen skal vere det overordna operative dokumentet som gir oss retninga i arbeidet med å nå måla våre. Kunnskapsgrunnlaget gjev oss den nødvendige kunnskapen og forståing for å følge opp våre mål og strategiar.

Kunnskapsgrunnlag har blitt oppdatert i tråd med Stad formannskap sitt vedtak 13. juni (F - 24/088).

## 2 Fysisk aktivitet er verdifullt for samfunnet

Fysisk aktivitet er bra for oss, for samfunnet vårt og jorda vår. Mange er fysisk aktive i kvardagen, og det er bra. Potensialet ligg i at fleire er aktive, at vi er meir aktive når vi først er aktive, og at vi vel å vere aktive oftare. Fleire – meir – oftare. Dette kan gi stor berekraftig og samfunnsøkonomisk gevinst, og bety mykje for den enkelte.

Vi får betre livskvalitet og betre helse av å vere aktive. Om fleire er meir fysisk aktive vil det vere bra for den generelle folkehelsa, auke levealderen og gje fleire friske leveår. Det er også bra for miljø og klima om vi er fysisk aktive når vi beveger oss mellom heim og skule, arbeid, fritidsaktivitetar og andre kvardagsføremål.

Om du er fysisk aktiv slik at du blir andpusten i til saman **litt over 20 minutt om dagen**, vil du få helsegevinst.

Bruk [LEV](#) for å endre vanane dine.

Små grep i kvardagen kan bidra til meir fysisk aktivitet og betre helse. Helsenorge si side om [Trening og fysisk aktivitet](#) har både informasjon og verktøy for å bli meir aktiv.

[LEV](#) eit godt utgangspunkt for alle som vil endre vanane sine.

### 2.1 God helse og livskvalitet

Å vere aktiv er bra for helsa vår. *“Fysisk aktivitet fremmer helse i alle aldersgrupper, og kan bidra til å forebygge og behandle mer enn 30 sykdommer.”*<sup>1</sup> Gjennom heile livsløpet vil helsa kunne påverkast på ein gunstig måte gjennom fysisk aktivitet, jf. figur x.

---

<sup>1</sup> Kjelde: FHI: Folkehelse rapporten; Levevaner; [Fysisk aktivitet i Norge](#)

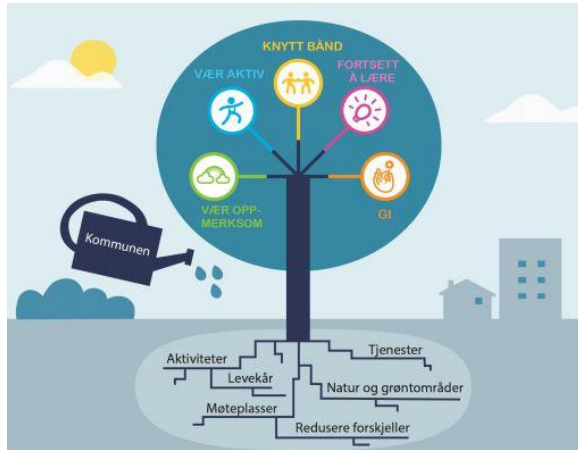


Figur 1: Faktorer relatert til helse som kan påvirkes av fysisk aktivitet. Kjelde: Departementene, 2020: Helseeffekter av fysisk aktivitet



«Forskning på fysisk aktivitet og helse gjennom livsløpet antyder at helsetilstanden til de fysisk aktive vil være langt bedre enn de fysisk inaktive. Fysisk aktivitet forebygger sykdom og plager, gir bedre fysisk funksjon, flere friske leveår og forebygger for tidlig død.»<sup>2</sup>

Fysisk inaktivitet er ein sjølvstendig risikofaktor for dårleg helse<sup>3</sup>. All fysisk aktivitet, uavhengig av intensitet er bra for helsa.



Å vere aktiv er ei av dei fem kvardagsgledene. Grunngevinga er som følger: “Forskning viser at: Regelmessig fysisk aktivitet gir økt livskvalitet for alle, uansett alder. Trening utløser endorfiner som øker velvære og reduserer stress. Trening kan også gi bedre hukommelse, læring, søvn og færre psykiske plager. Fysisk aktivitet kan gi økt mestring, vitalitet og overskudd. Fysisk aktivitet får tankene dine over på et mer positivt spor.

Figur 2: Kjelde: Dei fem kvardagsgledene. Kjelde: Rådet for psykisk helse; Om hverdagsglede

**Finn ein fysisk aktivitet** som du har glede av, som passar deg og di form.

**Inviter med deg nokon** på ein enkel fysisk aktivitet som gir glede og mestring for alle som deltek.

Sjå Hverdagsglede sin youtube-film om [Å være aktiv](#)

### Barn og unge

Det er samanheng mellom alle intensitetar og mønstre av fysisk aktivitet og helse blant normalvektige og overvektige barn. Fysisk aktivitet med moderat til høg intensitet påverkar kroppen på ein gunstig måte som kan bidra til å redusere risikoen for å utvikle hjarte- og karsjukdom seinare i livet. Fysisk aktivitet med høg intensitet, der du berer di eiga vekt, som t.d. hoppe, springe og trene styrke, påverkar skjeletthelsa og er viktig for å oppnå optimal beinmasse i løpet av barne- og ungdomsåra. Det ser ut til å vere samanheng mellom fysisk aktivitet og læring og akademisk prestasjon, spesielt innan matematikkfaget.<sup>4</sup>

### Vaksne

Vaksne har mange helsegevinstar som følgje av fysisk aktivitet, som t.d. førebygging av overvekt/fedme, høgt blodtrykk, diabetes type 2, hjarte- og karsjukdomar, fleire former for kreft og fortidleg død. Risikoen for tidleg død kan reduserast også med lett fysisk aktivitet, då det ser ut til at total mengde er viktigare enn intensiteten på den fysiske aktiviteten. Det er samanheng mellom kroppsvekt og energiinntaket. For at personar med overvekt/fedme skal oppnå vektreduksjon eller unngå vektoppgang, krev det fysisk aktivitet på eit 2-3 gongar høgare nivå enn dei generelle anbefalingane. Sjølv om det skal mykje til å oppnå effekt i høve vekta, er det viktig å understreke at

<sup>2</sup> Kjelde: FHI: [Helseeffekter av fysisk aktivitet](#)

<sup>3</sup> Kjelde: FHI: Folkehelse rapporten; Levevaner; [Fysisk aktivitet i Norge](#)

<sup>4</sup> Kjelde: FHI: [Helseeffekter av fysisk aktivitet](#)

all fysisk aktivitet vil bidra positivt for å redusere risiko for tidleg død, og risikofaktorar for å utvikle t.d. hjarte- og karsjukdomar og diabetes 2. Fysisk aktivitet med høg intensitet, spesielt styrketrening er viktig gjennom heile livet. Til og med 30-åra; for å oppnå optimal beinmasse, og deretter for å førebygge osteoporose og beinbrot. Fysisk aktivitet kan redusere risikoen for depresjon, og redusere omfanget av depressive symptom og angst, betre stressmestring og søvnkvalitet.<sup>5</sup>

### **Eldre**

Eldre har dei same helsegevinstane som vaksne. I tillegg er fysisk aktivitet i aldersgruppa over 65 år avgjerande for å oppretthalde og forbetre kondisjon, muskelstyrke og balanse. Dette er viktig for å førebygge fall, forbetre kvardagsfunksjonar som å reise seg opp frå ein stol og auke ganghastigheit. Individretta trening minskar tap av fysisk funksjon.<sup>6</sup>

## **2.2 Bra for miljøet**

Vegtrafikk er den sektoren som står for det tredje største utsleppet av CO<sub>2</sub>-ekvivalentar i Noreg. Utslepp frå transportsektoren har auka i perioden 1990 til 2019. For å nå klimamåla må denne sektoren redusere alle utslepp innan 2050, frå 8,7 millionar tonn CO<sub>2</sub>-ekvivalentar til 0. Heilelektrifisering er ein føresetnad. Transport er i dag stort sett driven av fossil energi.<sup>7</sup>

Transporten i kvardagen kan flyttast frå å køyre bil til å gå eller sykle. Ein slik innsats vil bidra til meir fysisk aktivitet i kvardagen og til omstillinga til eit lågutsleppssamfunn.

Er du fysisk aktiv på veg til skule, jobb, fritidsaktivitet eller butikken?

---

<sup>5</sup> Kjelde: FHI: [Helseeffekter av fysisk aktivitet](#)

<sup>6</sup> Kjelde: FHI: [Helseeffekter av fysisk aktivitet](#)

<sup>7</sup> Kjelde: Regjeringa: [NOU 2023:25 Omstilling til lavutslipp – Veivalg for klimapolitikken mot 2050](#)

## 2.3 Nasjonale faglege råd for fysisk aktivitet

Helsedirektoratet har gitt nasjonale faglege råd for fysisk aktivitet til generell førebygging blant befolkninga og for behandling av pasientar<sup>8</sup>. Råda vart totalrevidert i mai 2022. Endringane i dei nasjonale råda inneber at all aktivitet teller. Det fører til at det er ein mykje større del av befolkninga som oppfyller minimumsanbefalingane no enn før. Tidlegare var anbefalingane knytt til varigheit på ti minutt i tillegg til intensitet. Omtale av fysisk aktivitet i forhold til anbefalingane før mai 2022 har difor eit heilt anna grunnlag enn vurderingar etter mai 2022.

Råda for behandling av pasientar med ulike sjukdomar og tilstandar vert fortløpande oppdatert etter kvart som aktivitetshandboka vert revidert og slått saman med dei nasjonale faglege råda for fysisk aktivitet. Dette er nyttig for helse- og omsorgspersonell i møte med pasient og pårørande. Fysisk aktivitet kan vere ein viktig del av behandlinga.

Dei generelle råda for fysisk aktivitet er gitt for ulike aldersgrupper.

### Barn og unge

Helsedirektoratet gir følgjande generelle råd for fysisk aktivitet blant barn og unge:

- *“Barn under 1 år bør være i bevegelse flere ganger om dagen og på ulike måter, gjerne gjennom samspill og lek*
- *For barn under 1 år bør tiden helt i ro i våken tilstand begrenses, tid foran skjerm frarådes*
- *Barn 1–5 år bør være allsidig fysisk aktive med varierte bevegelser, aktiviteter og lek i minst 180 minutter fordelt utover dagen*
- *Tiden barn 1–5 år sitter helt i ro eller fastspent i våken tilstand bør begrenses, skjermtid frarådes for 1-åringar*
- *Barn og unge 6–17 år bør være fysisk aktive i gjennomsnitt minst 60 minutter per dag i moderat til høy intensitet*
- *Barn og unge 6–17 år bør begrense tiden i ro, særlig passiv skjermtid på fritiden”*

Leik og utforsking er naturleg for dei minste barna, og dei får dekkja sitt behov for fysisk aktivitet gjennom dagen. Det er viktig at barn får vere aktive på alle sine kvardagsarenaer og på ein variert måte.

For barn og unge vil moderat intensitet vere aktivitetar som medfører raskare pust enn vanleg, t.d. sisten, hurtig gange, ballaktivitet, sykling og dans. Aktivitetar med høg intensitet vil medføre mykje raskare pust enn vanleg, t.d. å springe, stafett og leikar med høgare intensitet.

<sup>8</sup> Helsedirektoratet: [Fysisk aktivitet i forebygging og behandling](#)

## Vaksne

Helsedirektoratet gir følgjande generelle råd for fysisk aktivitet blant vaksne:

- *“Alle vaksne og eldre bør være regelmessig fysisk aktive*
- *Vaksne bør hver uke være fysisk aktive i minst 150 til 300 minutter med moderat intensitet, minst 75 til 150 minutter med høy intensitet eller en kombinasjon av moderat og høy intensitet*
- *Vaksne og eldre bør begrense stillesitting*
- *Vaksne bør kompensere for de negative effektene av mye stillesitting ved å være ekstra aktive den øvrige tiden”*

Kvardagsvanane betyr mykje når vaksne skal dekke sitt behov for fysisk aktivitet gjennom dagen. Alle bør vere så aktive som evne og helsetilstand tillèt. Bevegelsesglede er bra for motivasjonen.

For vaksne vil moderat intensitet vere aktivitetar som medfører raskare pust enn vanleg, t.d. rask gange. Aktivitetar med høg intensitet vil medføre mykje raskare pust enn vanleg, t.d. å springe eller intervalltrening.

## Eldre

Helsedirektoratet gir følgjande generelle råd for fysisk aktivitet blant eldre (over 65 år):

- *“Alle vaksne og eldre bør være regelmessig fysisk aktive*
- *Vaksne over 65 år bør hver uke være fysisk aktive i minst 150 til 300 minutter med moderat intensitet, minst 75 til 150 minutter med høy intensitet eller en kombinasjon av moderat og høy intensitet*
- *Vaksne og eldre bør begrense stillesitting*
- *Vaksne over 65 år bør kompensere for de negative effektene av mye stillesitting ved å være ekstra aktive den øvrige tiden”*

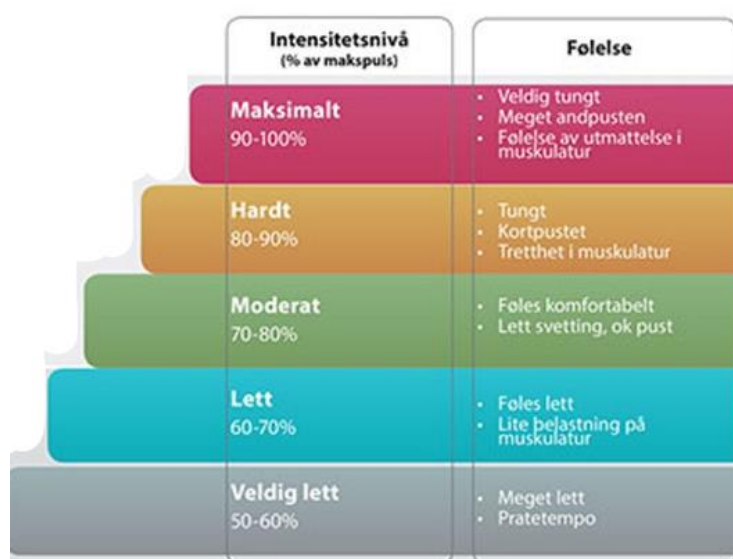
For eldre vil moderat intensitet vere aktivitetar som medfører raskare pust enn vanleg, t.d. rask gange, dans og hagearbeid. Aktivitetar med høg intensitet vil medføre mykje raskare pust enn vanleg, t.d. rask gange i stigning, ergometersykkel eller å symje.



### 2.3.1 Definisjon av fysisk aktivitet

For å kunne måle om befolkninga er tilstrekkeleg fysisk aktiv, er omgrepet fysisk aktivitet nærare definert. Folkehelseinstituttet (FHI) nyttar følgjande definisjonar og kategoriseringar i kapittelet om fysisk aktivitet i Folkehelse rapporten: «Fysisk aktivitet er definert som all kroppslig bevegelse som er utført av skjelettmuskulatur, og som resulterer i en vesentlig økning i energiforbruket utover hvilenivå. Fysisk aktivitet blir ofte delt inn i lett, moderat og hard fysisk aktivitet, etter hvor stor energiomsetning aktiviteten krever.»

Ein delar inn pulssonene i fem soner. Sonene indikerer intensitetsnivået under treninga, og difor også kva effekt det har på energiforbruk og oksygenopptaket. Ved å måle pulsen under treninga får man eit innblikk i kor hardt kroppen jobbar.



Figur 3: Pulssoner - intensitet Kjelde Polar 2024

## 2.4 Fysisk aktivitet i grunnskulen

Fysisk aktivitet er ein del av den obligatoriske grunnskuleopplæringa og skal inngå som ein del av skulekvardagen.

I opplæringslova § 1-1a står det:

«Elevar på 5.-7. årstrinn skal jamleg ha fysisk aktivitet utanom kroppsøvingfaget. Tilsaman skal dette utgjere 76 timar innanfor 5.-7. årstrinn, jf. fag- og timefordelinga.

Den fysiske aktiviteten skal tilretteleggjast slik at alle elevar, utan omsyn til funksjonsnivå, kan oppleve glede, meistring, fellesskap og variasjon i skoledagen.»

### 2.4.1 Skulegard

Skulegarden er ein viktig arena for barn og unge. Ein god skulegard gir fine kvardagsopplevingar for aktivitet, leik og læring. Den har betydning både i undervisningsamanheng og i fritida. Skulegarden kan vere ein av dei viktigaste sosiale møteplassane i nærmiljøet.

Tradisjonelt har skulegard vore enkle uteområde med lite variasjon og avgrensa moglegheiter for fysisk aktivitet og leik. Forsking visar at ein allsidig og variert skulegard er helsefremmande og aukar

trivsel, motorisk utvikling og læring i alle fag. Tverrfagleg samarbeid ved utforming og involvering av barn er avgjerande for å lykkast med gode skulegard.

Variasjon er viktig for å stimulere barnas kreativitet, utvikle motoriske ferdigheit, fremme inkludering, legge til rette for læring i ulike fagområde, og bidra til velvære. Ein mangfaldig skulegard stimulerer til å utforske, leike, og lære på barna sine egne premissar.

Fleirbruk handlar om å bruke eitt enkelt anlegg til fleire forskjellige formål eller aktivitetar. Formålet med fleirbruk er å optimalisere bruk av areal og ressursar og tilfredsstille fleire behov. Fleirbruk av skulegard handlar om å designe område slik at dei kan brukast til ulike aktivitetar.

### 3 Vi kan vere meir fysisk aktive

Alle former for fysisk aktivitet er viktig. Barn er mest aktive, ungdom og vaksne er mindre aktive. At mange sit for mykje i ro og ikkje er tilstrekkeleg fysisk aktive, er ei utfordring for samfunnet fordi vi veit at gevinsten av meir fysisk aktivitet vil påverke både friske leveår og levealder.

Det er eit betydeleg potensiale i å vere fysisk aktive meir av tida vår, gjennom heile livsløpet. «*Fra et folkehelseperspektiv bør både barn, voksne og eldre redusere tida de bruker på stillesittende aktivitet, og øke tiden de bruker på aktiviteter med minst moderat intensitet. Gåing og sykling, som er en naturlig del av hverdagen, er gode eksempler på slike aktiviteter, og er noe de fleste kan utføre. I tillegg bør en form for mer styrketrenende aktiviteter inngå to til tre ganger per uke.*»<sup>9</sup>

Kor fysisk aktive vi er handlar om levevanane våre og om samfunnet vårt. Det er viktig å etablere gode vanar og haldningar til fysisk aktivitet tidleg i livet. Det er viktig å ha ein infrastruktur som legg til rette for fysisk aktivitet i kvardagen mellom ulike gjeremål, enkel tilgang til friluftsområde og gode anlegg for å drive fysisk aktivitet. Levevanar er sosialt betinga, noko som betyr at det vil vere sosial ulikskap i levevanar knytt til fysisk aktivitet.

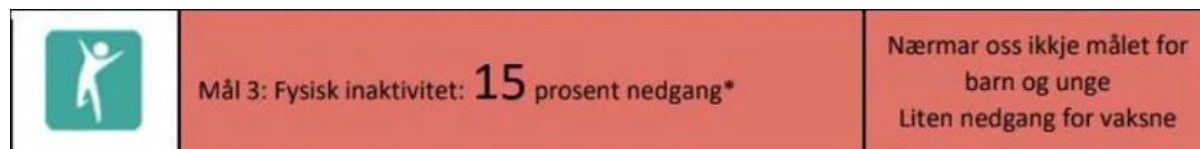


Figur 4: Ver meir fysisk aktiv, sitt mindre i ro. Illustrasjon henta frå FHI, Folkehelse rapporten, Fysisk aktivitet i Norge.

<sup>9</sup> Kjelde: FHI: Folkehelse rapporten; Levevaner; [Fysisk aktivitet i Norge](#)

### 3.1 Nivået på fysisk aktivitet i dag

Noreg har slutta seg til WHO sine mål for ikkje-smittsame sjukdomar fram mot 2025 og 2030. Målet er: Fysisk inaktivitet: 15 % nedgang. I FHI sin publikasjon: [Indikatorer for ikke-smittsome sykdommer \(NCD\)](#), kjem det fram at vi ikkje nærmar oss målet når det gjeld barn og unge og at det er ein liten nedgang i fysisk inaktivitet blant vaksne.



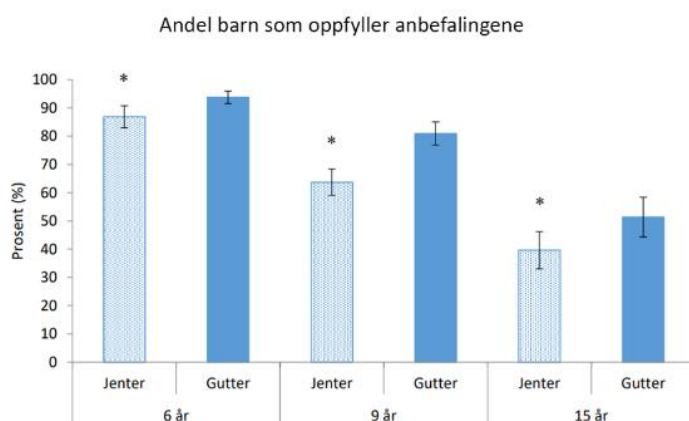
Figur 5: Kjelde: FHI: Indikatorer for ikke-smittsome sykdommer (NCD)

Det er sosiale skilnader i befolkninga si helse og levealder. Dei som har lenger utdanning og høgare inntekt har gunstigare levevanar enn dei som har kortare utdanning og lågare inntekt, dei får difor ei betre helse og eit lenger liv. Nivået på fysisk aktivitet er ei av forklaringane på sosiale skilnadar i helse og levealder. Fysisk aktivitet er viktig og kan bidra til betre helse gjennom heile livsløpet.<sup>10</sup>

#### 3.1.1 Fysisk aktivitet

##### Barn og unge

Dess yngre barna er, dess fleire oppfyller dei nasjonale anbefalingane for fysisk aktivitet. Gutar oppfyller i større grad anbefalingane enn jenter.

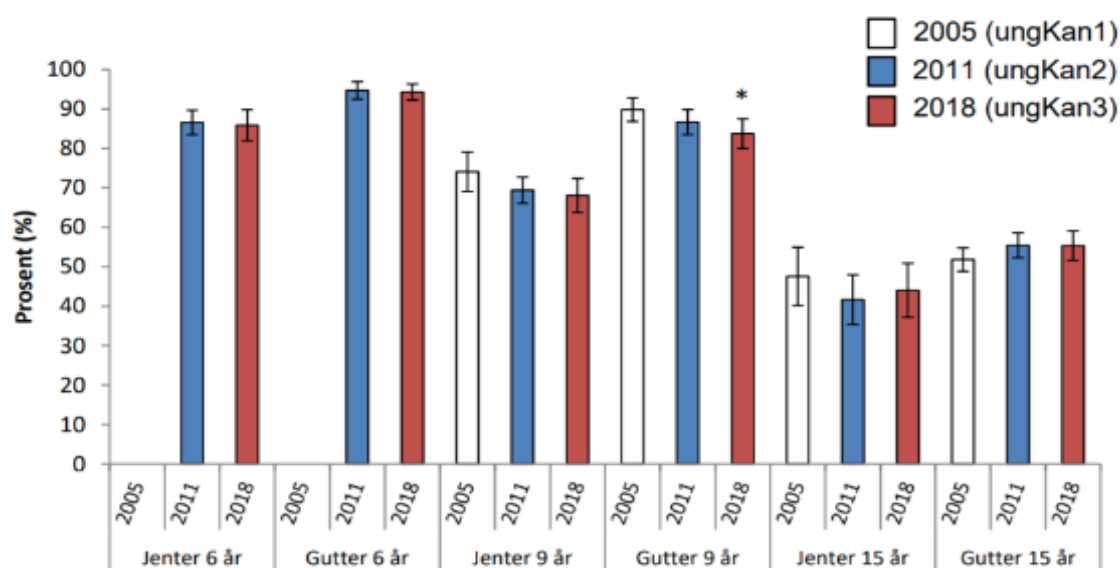


Figur 6: «Andelen 6-, 9- og 15-åringar som tilfredsstillar anbefalingane om 60 minuttar moderat fysisk aktivitet daglig fordelt på kjønn, 2018. Kilde: Steene-Johannessen et al., 2019» Illustrasjon henta frå FHI

Utviklinga over tid viser at aktivitetsnivået held seg nokså jamt for dei ulike gruppene. Unntaket er gutar i 9-års alderen, der det ser ut til å vere ei negativ utvikling, som er signifikant, der utviklinga viser at færre oppfyller anbefalingane.

<sup>10</sup> Kjelde: FHI: Folkehelse rapporten; Levevaner; [Sosiale helseforskjeller i Norge](#)

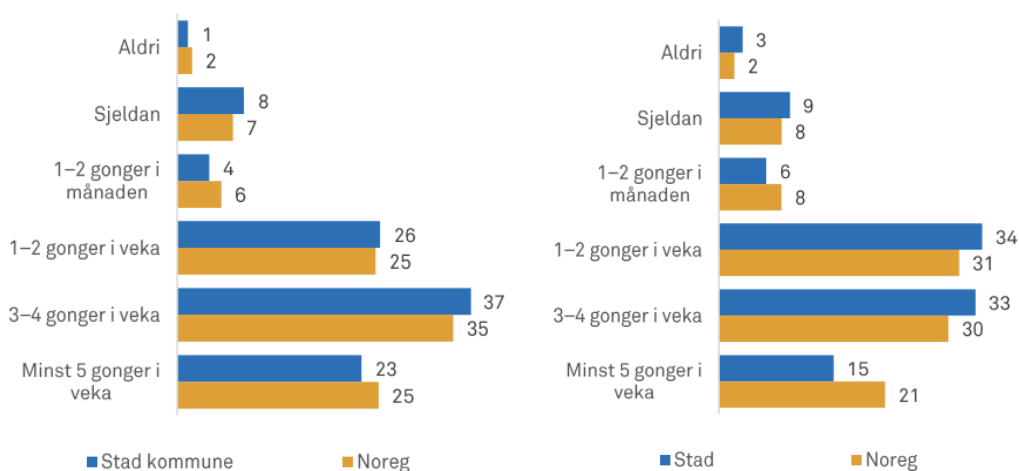
Andel barn som oppfyller anbefalingene, 2005-2018



Figur 7: «Andel 6-, 9-, og 15-årige gutter og jenter som tilfredsstillt anbefalingene om 60 minutter moderat fysisk aktivitet daglig i 2005, 2011 og 2018. Kilde: Steene-Johannessen et al., 2019» Illustrasjon henta frå FHI

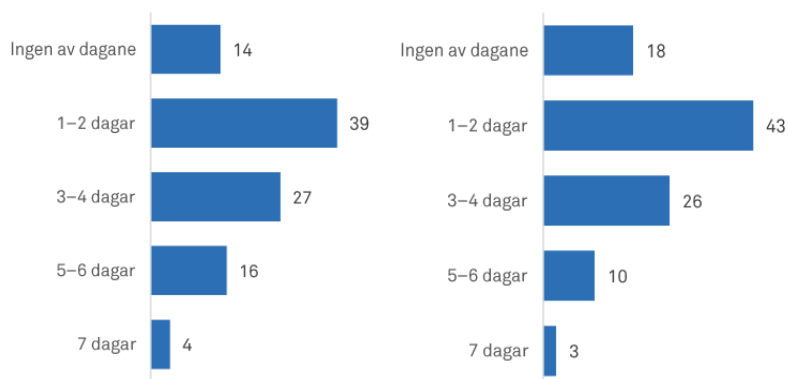
[Ungdata-undersøkinga](#) gir oss djupare innsikt i korleis dei unge i Stad har det og kva levevanar dei har. Dataane er basert på sjølvrapportering.

Kor ofte er du så fysisk aktiv at du blir andpusten eller sveitt? I Stad er det veldig mange som held seg fysisk aktive slik at dei vert andpustne eller sveitte, mellom 1 og 4 gongar i veka. Blant ungdomsskuleelevane; 63 prosent, og blant elevane på vidaregåande; 67 prosent. Det er og mange som er fysisk aktive på dette nivået minst 5 gongar i veka; ungdomsskuleelvar; 23 prosent, og elevar på vidaregåande; 15 prosent. For landet er tilsvarende 25 og 21 prosent, så her er aktivitetsnivået i Stad litt lågare. Blant ungdomsskuleelevane i Stad kommune er det 13 prosent som svarar at dei er lite fysisk aktive. Tilsvarende for landet er 15 prosent. Blant elevane i vidaregåande skule er det 18 prosent som svarar at dei er lite fysisk aktive. Det er det same som for landet. Her ser vi at den nasjonale trenden med reduksjon i aktivitetsnivået med aukande alder også gjeld i Stad kommune.



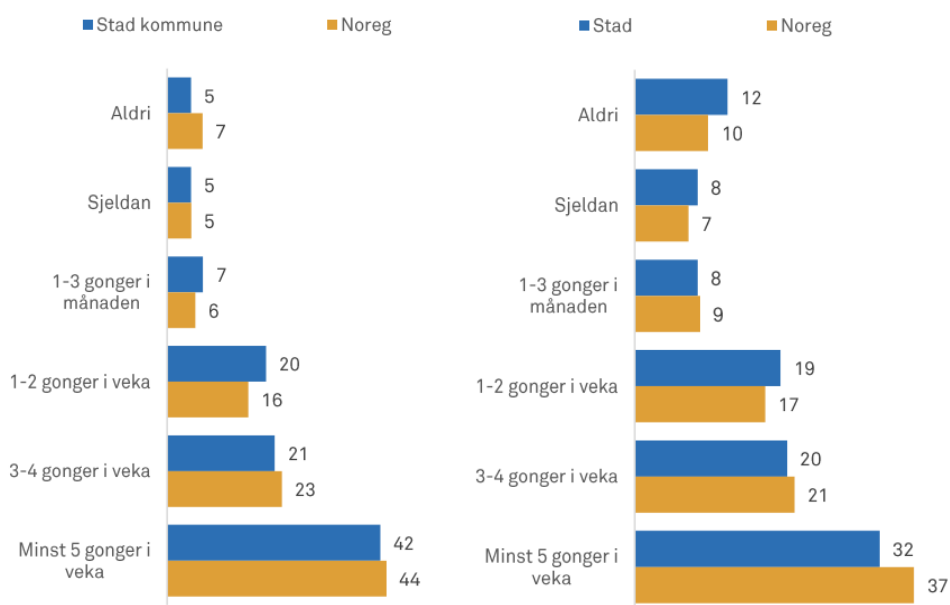
Figur 8: Kor ofte er du så fysisk aktiv at du blir andpusten eller sveitt? Ungdomsskular til venstre og vidaregåande til høgre. Tal frå 2021, i prosent. Kjelde: Ungdata

Tenk på dei siste sju dagane. Kor mange dagar var du så fysisk aktiv at du blei andpusten eller sveitt i minst 60 minutt til saman i løpet av ein dag? Det er ein svært liten del av elevane som svarar at dei er fysisk aktive i 60 minutt kvar dag, slik som er tilrådd for desse aldersgruppene.



Figur 9: Tenk på dei siste sju dagane. Kor mange dagar var du så fysisk aktiv at du blei andpusten eller sveitt i minst 60 minutt til saman i løpet av ein dag? Ungdomsskular til venstre og vidaregåande til høgre. Tal frå 2021, i prosent. Kjelde: Ungdata

Vanar knytt til trening. Dei fleste trenar meir enn ein gong i veka. 83 prosent på ungdomsskulen og 71 prosent på vidaregåande. Om vi samanliknar Stad kommune med Noreg er det litt færre i Stad som trenar tre gonger eller meir i veka.



Figur 10: Kor ofte trenar du? Ungdomsskular til venstre og vidaregåande til høgre. Tal frå 2021, i prosent. Kjelde: Ungdata

Ved første sesjon (ca 17 år) vert det oppgitt kor ofte ein trenar. I Stad er det 23 prosent som svarar at dei trenar sjeldnare enn ein gong i veka<sup>11</sup>. I forhold til landet, fylket og nabokommunane er situasjonen blant dei unge i Stad relativt god.

<sup>11</sup> Kjelde: [Kommunehelsa statistikkbank](#)



## Vaksne og eldre

Fysisk aktivitet blant vaksne og eldre er viktig for å bidra til god helse gjennom livet. For eldre vil det handle mykje om å oppretthalde eit godt funksjonsnivå.

Utviklinga over tid viser auke i aktivitetsnivået blant den vaksne delen av befolkninga. I dag er det om lag 3 av 4 som tilfredstillar minimumstilrådingane for fysisk aktivitet.<sup>12</sup>

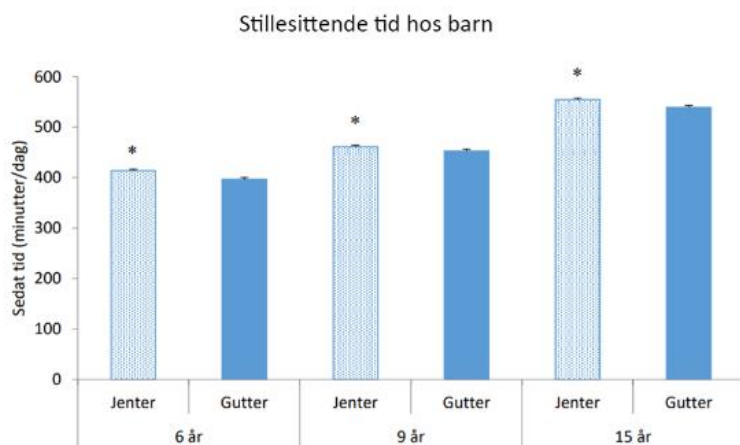
I [Levekårsundersøkelsen om idrett og friluftsliv 2021](#) kjem det fram at dei fleste trenar eller mosjonerer ein eller fleire gongar i veka. Dei som i størst grad svarar at dei aldri trener eller mosjonerer, er uføre, innvandrarak og eldre over 67 år.

[Folkehelseundersøkinga i Vestland](#) frå 2022, gir oss djupare innsikt i kva levevanar innbygarane i Stad har. I Nordfjord er det om lag 1 av 4 som opplyser at dei i minst 30 minutt er i moderat fysisk aktivitet fire gangar eller meir i veka. Dei med lengst utdanning er i større grad fysisk aktive på dette nivået enn dei med kortare utdanning. Kvinner er litt meir aktive enn menn, med unntak av dei med lengst utdanning, der er det omvendt. Det høgaste aktivitetsnivået finn vi i aldersgruppa 18-29 år. Menn er litt meir aktive enn kvinner opptil 39 år, etter dette er det omvendt.

### 3.1.2 Stillesitting

#### Barn og unge

Mykje av fritida vert nytta til skjermbaserte aktivitetar. Dette inneber stillesitting og mindre tid til å bruke på fysisk aktivitet. Barn brukar meir tid på å sitte i ro, dess eldre dei blir.



Figur 11: «Gjennomsnittlig sedat tid målt med aktivitetmålere (akselerometre) blant 6-, 9- og 15-årige gutter og jenter, 2018. Kilde: Steene-Johannessen et al., 2019» Illustrasjon henta frå FHI

Også i Stad viser utviklinga at delen som nyttar skjerm i meir enn fire timar dagleg, utanom skulen, aukar, frå 30 prosent i 2017 til 40 prosent i 2021. Situasjonen blant ungdomen i stad er relativt god sett i forhold til landet, fylket og nabokommunane.<sup>13</sup>

Dei fleste brukar store delar av dagen framfor skjerm. Når ein vert eldre vert meir av fritida nytta til stillesittande aktivitet. Blant ungdomsskuleelevane i Stad nyttar 4 av 10, skjerm i fire timar eller meir kvar dag, utanom skulen. Blant elevar på vidaregåande er det enda fleire som nyttar skjerm i fire timar eller meir kvar dag, utanom skulen, 5 av 10.<sup>14</sup>

<sup>12</sup> Kjelde: FHI: Folkehelse rapporten; Levevaner; [Fysisk aktivitet i Norge](#)

<sup>13</sup> Kjelde: FHI: [Kommunehelsa statistikkbank](#); Helse relatert atferd, Skjermtid, meir enn fire timer daglig, ungdom

<sup>14</sup> Kjelde: [Ungdata](#) 2021; Utanom skulen, kor lang tid bruker du vanlegvis framfor ein skjerm i løpet av ein dag?

## Vaksne og eldre

Vaksne brukar nesten 60 prosent av si vakne tid til å sitte stille. Det utgjer i snitt 9,2 timar pr. dag.<sup>15</sup>

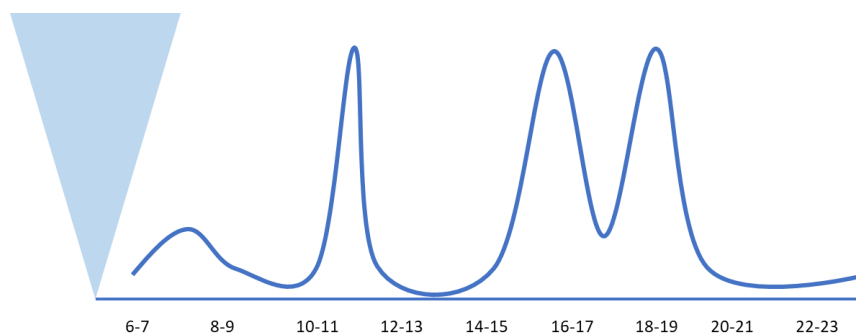
Innbyggjarane i Nordfjord og Kinn rapporterer færre timar med stillesitting i kvardagen. Nivået for stillesitting ligg no på 6,38 timar. Dette nivået er litt under gjennomsnittet for Vestland. Eldre og dei med kortast utdanning har færre timar stillesitting enn yngre og dei med lengst utdanning.<sup>16</sup>

### 3.1.3 Typisk aktivitetsnivå

#### Barn og unge

Kvar dag vil innehalde ein kombinasjon av fysisk aktivitet og stillesitting. Det er viktig å etablere gode levevanar knytt til fysisk aktivitet i oppveksten, då det vil påverke levevanar seinare i livet. Viktige område med potensiale for fysisk aktivitet på ein typisk skuledag for barn og unge, vil vere transport mellom heim og skule/fritidsaktivitetar, aktivitet i skuletida, aktivitet i fritida; t.d. friluftsliv, idrett eller treningssenter. Ein typisk dag for små barn i skulealder er illustrert i figur x. Ungdom har ofte eit lågare aktivitetsnivå, ofte med ein topp på ettermiddag i samband med fritidsaktivitet.

Skulen og arenaer for fritidsaktivitetar er viktige for å sikre tilstrekkeleg fysisk aktivitet hjå barn og unge. Viktige aktørar er foreldre, skulen, frivillige lag og organisasjonar og treningssenter. Desse aktørane kan vere med å skape meir fysisk aktivitet blant barn og unge.



Figur 12: Illustrasjon av korleis aktivitetsnivået kan variere i løpet av ein vanleg skuledag. Inspirert av FHI Rapport: Nasjonalt overvåkingssystem for fysisk aktivitet og fysisk form - Kartlegging av fysisk aktivitet, sedat tid og fysisk form blant barn og ung

## Vaksne og eldre

Balansen mellom fysisk aktivitet og stillesitting varierer veldig. Dei som ikkje er i arbeid er avhengige av gode levevanar knytt til fysisk aktivitet for å vere tilstrekkeleg fysisk aktive. For dei som er i arbeid vil arbeidsdagen utgjere ein stor del av tida. Arbeidet kan vere stillesittande eller fysisk aktivt. I kva grad ein er fysisk aktiv utanom arbeidstida vil variere med den enkelte sine levevanar.

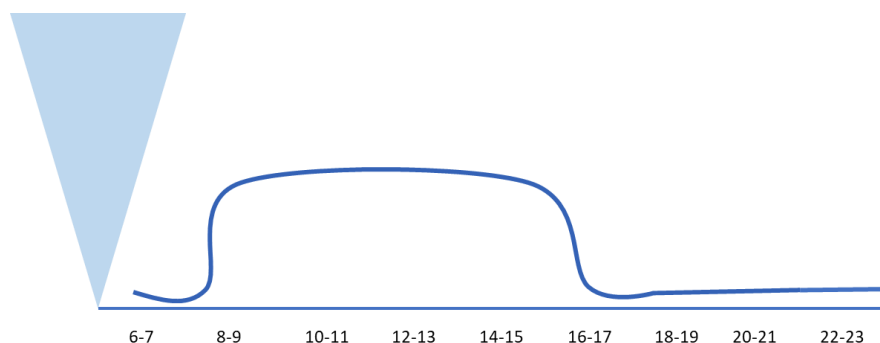
Viktige område med potensiale for fysisk aktivitet på ein typisk arbeidsdag, vil vere transport mellom heim og arbeidsplass, aktivitet i arbeidstida, aktivitet i fritida; t.d. friluftsliv, idrett eller treningssenter. Under er to illustrasjonar; figur x viser ein typisk dag for vaksne med eit fysisk aktivt arbeid og figur x viser ein typisk dag for vaksne med eit stillesittande arbeid. Vaksne og eldre utanfor yrkeslivet vil ha ei anna rytme for aktivitetsnivået.

Arbeidsplassen og arenaer for fritidsaktivitetar er viktige for å sikre tilstrekkeleg fysisk aktivitet hjå vaksne. Nærmiljøet vil vere viktig for dei som er mykje heime. Viktige aktørar er venner,

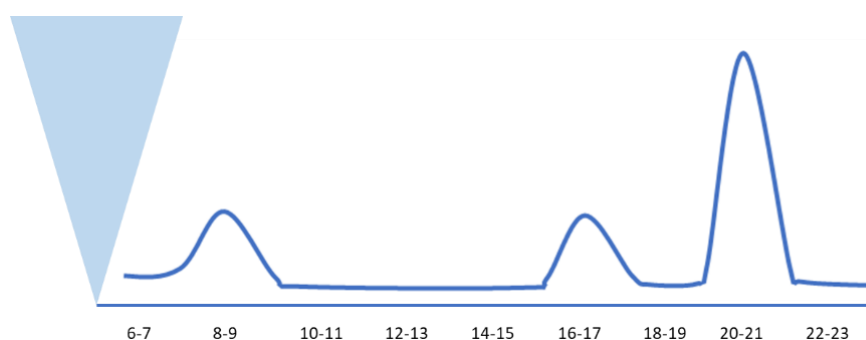
<sup>15</sup> Kjelde: FHI: Folkehelse rapporten; Levevaner; [Fysisk aktivitet i Norge](#)

<sup>16</sup> Kjelde: FHI: [Folkehelseundersøkinga i Vestland, 2022](#)

arbeidsgjevar, frivillige lag og organisasjonar og treningscenter. Desse aktørane kan vere med å skape meir fysisk aktivitet blant vaksne og eldre.



Figur 13: Illustrasjon av korleis aktivitetsnivået kan variere i løpet av ein vanleg arbeidsdag for vaksne med fysisk aktivt arbeid. Inspirert av FHI



Figur 14: Illustrasjon av korleis aktivitetsnivået kan variere i løpet av ein vanleg arbeidsdag for vaksne med stillesittande arbeid. Inspirert av FHI

### 3.2 Val og motivasjon knytt til aktivitet i dag

I dag er det færre som nyttar kroppen i kvardagen, enn tidlegare. Utviklinga i samfunnet over fleire tiår, forklarar denne endringa. Dagleg fysisk aktivitet vert utfordra av trendar som digitalisering, skjermbruk og bilbruk<sup>17</sup>. Det er viktig å vere aktiv i kvardagen ved å ha eit bevisst forhold mellom stillesitting og fysisk aktivitet. Vala vi tar i kvardagen betyr noko for helsa vår og miljøet vårt.

Kvardagsaktiviteten er veldig viktig del av vår samla fysiske aktivitet i løpet av ein dag. Vi har lite data på kvardagsaktivitet, men vi har data på det folk ofte opplever som fysisk aktivitet; trening.

Friluftsliv er ein viktig arena for fysisk aktivitet for alle. Folk i alle aldrar vel denne arenaen å trene på, både aleine og saman med andre. Idrett er ein spesielt viktig arena for barn til og med ungdomsskolen. Treningsstudio ser ut til å vere ein viktig arena for folk i alle aldrar.<sup>18</sup>

Dei viktigaste motivasjonsfaktorane for at folk skal trene er betre helse og naturopplevingar. Dei vanlegaste hindera for å trene er mangel på tid og helsemessige utfordringar.<sup>19</sup>

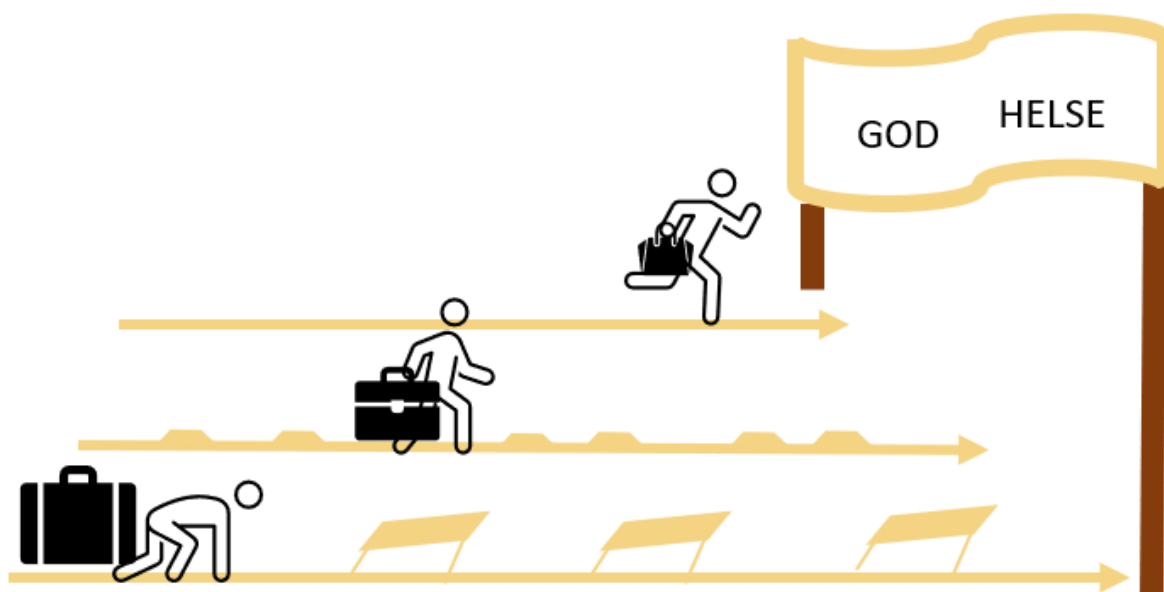
Det er sosial ulikskap i helse, og i levevanar som påverkar helsa vår. Nokon har meir bagasje, fleire hinder eller lenger veg til god helse enn andre. Dette kan gjere det vanskelegare å vere tilstrekkeleg fysisk aktiv i kvardagen. Generelt ser vi at personar med lang utdanning og god inntekt har betre helse og sunnare levevanar enn personar med låg utdanning og låg inntekt. Dei faktiske forskjellane

<sup>17</sup>

<sup>18</sup>

<sup>19</sup> Kjelde: Statistisk sentralbyrå: [En av ti trener aldri](#)

vil sjølvsagt variere frå person til person.



Figur 15: Det er sosial ulikskap i helse. Illustrasjon inspirert av illustrasjon i St.meld. nr. 20 (2006–2007) (regjeringen.no)

Personar sin mobilitet og dermed val av treningsaktivitetar vil variere i løpet av livet, både med livssituasjon og funksjonsevne. Det er viktig å finne motivasjonen for å vere fysisk aktiv, spesielt når det er vanskeleg å vere aktiv på det nivået som anbefalingane ligg på. Aktivitetar som gir glede og som ein kan få gjort heime eller i nærleiken av heimen, vil senke terskelen for fysisk aktivitet for den enkelte. For mange vil det vere motiverande å vere aktiv saman med andre.

I eit livsløpsperspektiv vil avstanden til natur- og rekreasjonsområde ha betydning for bruk av slike område. Ulike aldersgrupper har ulike preferansar for kor langt vekk frå bustaden dei beveger seg. Ungdom har størst rekkevidde; 1000 meter, medan små barn har minst rekkevidde; 50 meter. Vaksne og eldre har om lag lik rekkevidde; 300-400 meter.<sup>20</sup>

Personar med nedsett funksjonsevne deltek i mindre grad i fritids- og friluftaktivitetar enn andre. Universell utforming er viktig for at fleire skal kunne delta.<sup>21</sup>

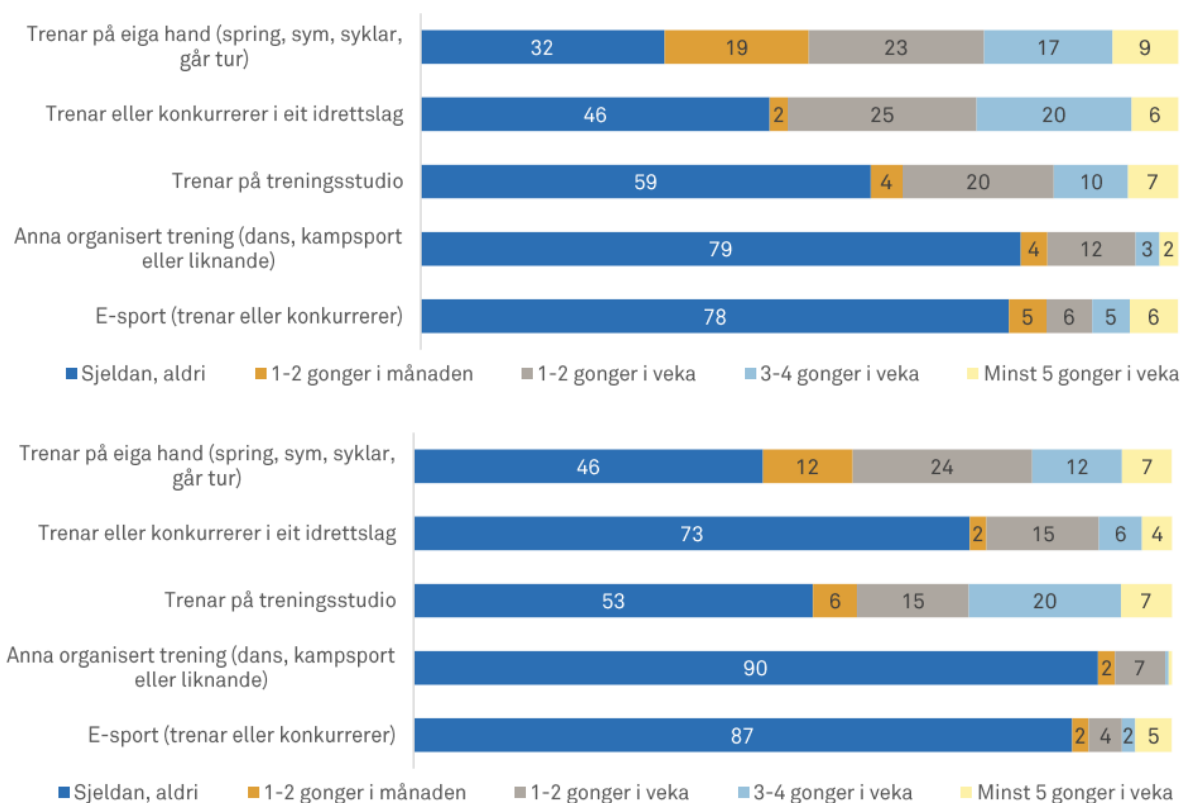
<sup>20</sup> Kjelde: Helsedirektoratet: Sektorrappport om folkehelse 2021; Trygge og helsefremmende miljøer; [Kapittel 3.2 Tilgang til natur- og rekreasjonsområder, friluftsliv og idrett](#)

<sup>21</sup> Kjelde: Helsedirektoratet: Sektorrappport om folkehelse 2021; Trygge og helsefremmende miljøer; [Kapittel 3.4 Universell utforming og tilgjengelighet](#)

## Barn og unge

Eigenorganisert trening i friluft er den mest brukte treningsforma. Elvar på ungdomsskulen trenar deretter i stor grad gjennom idrettslag, medan elevane på vidaregåande trenar i stor grad på treningsstudio.

Vi kan sjå at barn og unge trenar i mindre grad etter kvart som dei vert eldre. Unntaket er trening på treningsstudio, her vert barn og unge meir aktive når dei vert eldre.



Figur 16: Kor ofte ungdom trenar på ulike måtar. Ungdomsskulen øvst og vidaregåande nedst. Tal frå 2021, i prosent. Kjelde: Ungdata

## Vaksne og eldre

*Levekårsundersøkelsen om idrett og friluftsliv 2021* gir oss djupare innsikt i friluftaktivitetar<sup>22</sup>. Det vanlegaste er å gå tur i nærområdet sitt, det har meir enn 9 av 10 gjort. Deretter er det 8 av 10 som har gått tur i fjell, skog eller mark, og 6 av 10 som har bada. Det er også mange som har vore på båttur, bær- eller sopptur, fisketur, skitur, sykkeltur, overnattingstur eller stått på ski eller skøyter. Nokon er på jakt, klatretur eller ridetur. To aktivitetar som har blitt meir populære i 2020, er kortare spaserturar og bær- og soppturar. Eldre og innvandrarar er minst aktive. Nesten alle innvandrar har likevel vore aktive i minst ein friluftaktivitet. Det er sosial ulikskap i friluftaktivitet. Uføre, arbeidsledige, eldre og personar med låg utdanning er minst aktive i høve friluftaktivitetar.

*Levekårsundersøkelsen om idrett og friluftsliv 2021* gir oss djupare innsikt i treningsaktivitetar<sup>23</sup>. Treningsaktivitetar omfattar både idrett og treningscenter. Når det gjeld trening er styrketrening det som er mest utbreidd, 5 av 10 har gjort det. Dei aller fleste meiner at det verken er for dyrt, for lite tid eller at helse avgrensar moglegheitene for å trene. Det som hindrar flest frå å trene er helse og for lite tid til å trene. Betre helse er det som gjev flest motivasjon til å trene. Deretter kjem frisk luft

<sup>22</sup> Kjelde: Statistisk sentralbyrå: [Flere har brukt nærområdet til friluftslivsaktiviteter i pandemien](#)

<sup>23</sup> Kjelde: Statistisk sentralbyrå: [En av ti trener aldri](#)

og naturopplevingar. Ha det kjekt, stresse ned og kople av. Det er få som trener for å konkurrere og måle krefter. Det er vanlegast å trene aleine, det har 8 av 10 gjort, eller saman med familie eller vener, noko 7 av 10 har gjort. Det er 3 av 10 som har trena på treningsstudio og 1 av 10 som har trena med eit idrettslag.

Tilleggsspørsmåla i Folkehelseundersøkinga i Vestland frå 2022, gir oss litt meir lokal informasjon om kva grunnar ein har til å ikkje trene eller mosjonere, i det heile eller så ofte ein ønsker. Grunngevingane som vert nytta av flest er: «eg har ikkje tid» (29%), «eg synes eg trenar nok» (28%), «vil bruke tida mi på anna» (22%) og «orkar ikkje» (21%).

Folkehelseundersøkinga i Vestland frå 2022, har spesifikke tall for Nordfjord og Kinn. Denne undersøkinga viser at 76,5 % av innbyggerane i Nordfjord og Kinn opplever «god» eller «svært god» tilgang til idrettstilbod. Heile 94,6 % av innbyggerane opplever «god» eller «svært god» tilgang til natur- og friluftsområde. Tilgang til kystlinje, strand, sjø, vert også opplevd som «god» eller «svært god» av heile 89,4 % i dette området. Når det gjeld opplevd tilgang til gang- og sykkelveggar kjem Nordfjord og Kinn dårlegare ut, her er det berre 31,6 % av innbyggerane som svarar «god» eller «svært god». Her er den opplevde tilgangen ein del lågare enn gjennomsnittet for Vestland.

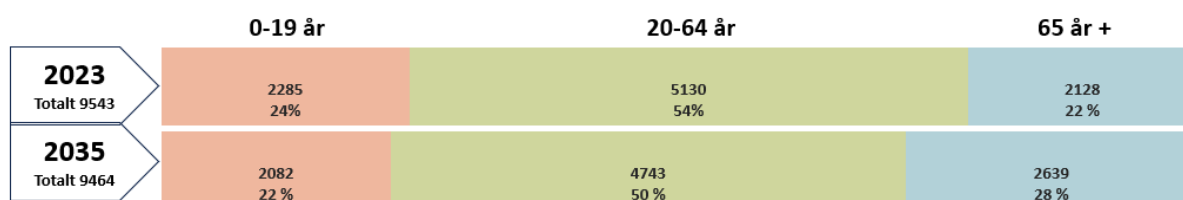
Tre av ti reiser skjer til fots eller på sykkel. Dei som vel å gå gjer det som regel på korte kvardagsreiser under 3 kilometer. Dei som nyttar sykkel som transportmiddel, gjer det som regel på kvardagsreiser mellom 1 og 10 kilometer.<sup>24</sup>

I Nordfjord er det vanlegast å nytte bil som transportmiddel til jobb/studiestad. I Nordfjord er det nesten to av ti som vanlegvis eller alltid, går til jobb/studiestad. Tilsvarande er det nesten ein av ti som sykklar. Delen som vel å gå eller sykle aukar med utdanningsnivå. Aldersgruppa 18-29 og 60-66 år er dei som i størst grad vel å gå. Kvinner vel i større grad å gå, medan det er menn som i størst grad vel å sykle. I Nordfjord er det vanlegast å nytte bil som transportmiddel til fritidsaktivitetar, offentlege tenester, kjøpesenter og daglegvarebutikken. I Nordfjord er det fritidsaktivitetar som er det formålet flest vel å gå til, 2 av 10. Sykkel vert i liten grad nytta som transportmiddel til aktivitetane nemnt over.<sup>25</sup>

## 4 Befolkningsutvikling

### 4.1 Aldersfordeling - befolkning

SSB sine framskrivingar syner at vi vil bli færre innbyggerar i 2035 enn i dag. Det vil også bli endringar i alderssammansetninga. Det vil bli færre barn og unge, færre vaksne i yrkesaktiv alder og fleire eldre over 65 år.



Figur 17: Utvikling i innbyggartal for Stad kommune, 2023 til 2035. Figuren viser prosentvis fordeling i samansetninga mellom ulike aldersgrupper. Kjelde: Basert på SSB-tabell 07459 og 13600

<sup>24</sup> Kjelde: Statens vegvesen: [Nasjonal reisevaneundersøkelse – nøkkeltall reisevaner 2022 \(vegvesen.no\)](https://www.vegvesen.no)

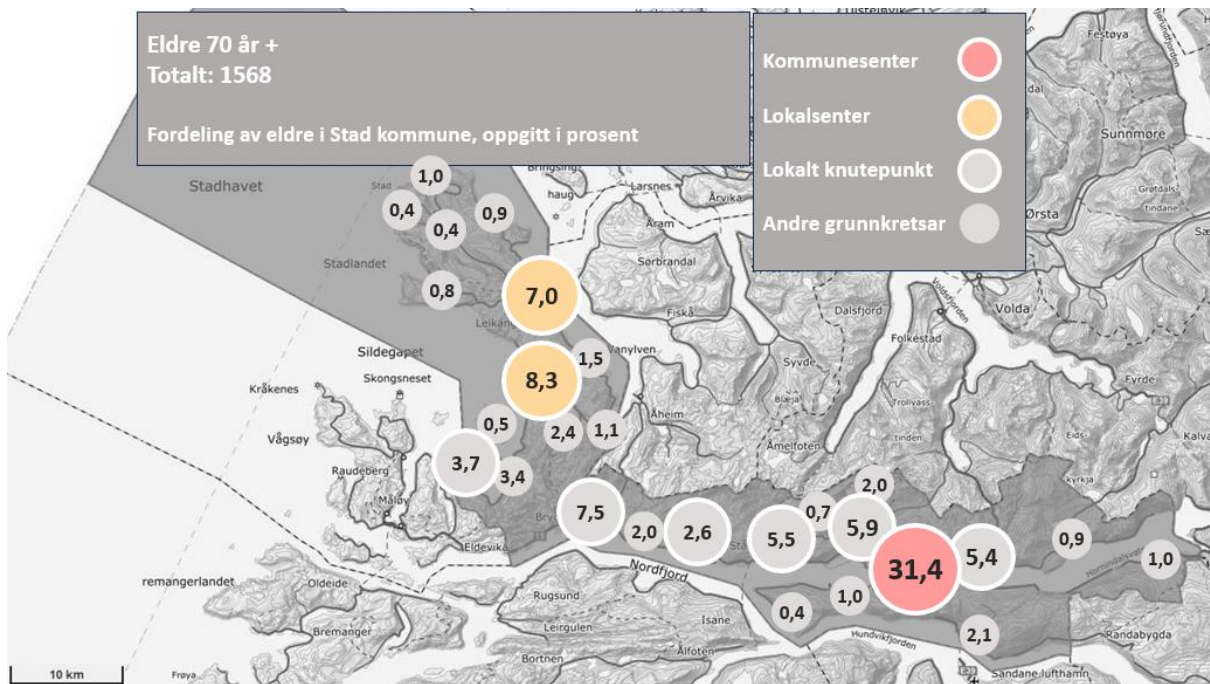
<sup>25</sup> Kjelde: FHI: [Folkehelseundersøkinga i Vestland](#) frå 2022, tilleggsspørsmål





## Eldre

Av dei eldste innbyggjarane i Stad kommune, er det flest som bur i, eller i nærleiken av, kommunesenteret Nordfjordeid. Tilsvarende for lokalsentera Selje og Leikanger er høvesvis 13,3 og 10,5 prosent.



Figur 20: Kart som syner fordelinga av eldre i Stad kommune etter bustad, oppgitt i prosent, 2023. Kjelde: Illustrasjon utarbeidd basert på kart frå fylkesatlas og tal frå Norkart

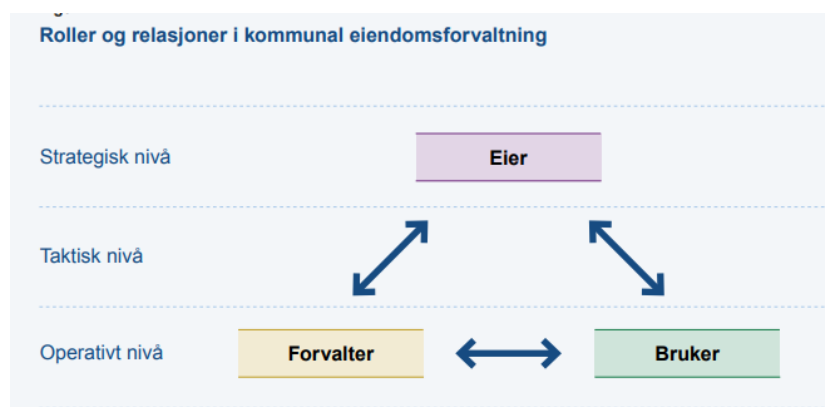
## 5 Anleggsregister og spelemidler

Spelemidler til anlegg for idrett og fysisk aktivitet er heimla i lov om pengespel, der det går fram at 64% av overskot frå Norsk Tipping AS skal gå til idrettsformål. Kulturdepartementet har gitt fylkeskommunen fullmakt til å fordele dei spelemidlane som kvart år vert stilt til disposisjon for bygging av anlegg for idrett og fysisk aktivitet. Dei som ynskjer å bygge idrettsanlegg kan derfor søke om tilskot frå spelemidler. Men for å kunne søkje om spelemidler, krev Kulturdepartementet at prosjektet/tiltaket er oppført i eit prioritert handlingsprogram i ein kommunal plan for idrett og fysisk aktivitet.

Det finns 245 registrert anlegg i anleggsregister. Anleggsregister tener som oversikt over planlagde og eksisterande ordinære og nærmiljøanlegg. Sjå vedlegg for Stad sitt anleggsregister.

### 5.1 Egedoms/anleggsforvaltning

Egedomsforvaltninga bør ta utgangspunkt i rollene som eigar, forvaltar og brukar av egedomen. Desse rollene har ulike funksjonar og ulikt ansvar i forhold til egedomen, i forhold til kvarandre og i forhold til omgjevningane. Figuren under viser roller og relasjonar i kommunal egedomsforvaltning.



**Eigaransvaret** omfattar økonomisk og rettsleg ansvar, og ivaretaking av den juridiske egedomsretten og dei strategiske funksjonane som knyt seg til eigarskapet av egedomane. På strategisk nivå er difor egedomsstrategien sentral. Eigar skal fastsette formålet med å eige egedom. Eigar gir overordna føringar for korleis kommunen skal gå fram for å skaffe, forvalte, utvikle og selje egedom. Dessutan gir eigar mål og rammer for taktisk og operativt nivå i egedomsforvaltninga.

Sentralt i eigarrolla og på strategisk nivå ligg ansvaret for å sikre økonomiske ressursar til å forvalte, drifte og vedlikehalde eksisterande egedomsmasse. Det må også vere økonomiske ressursar til å investere og vidareutvikle bygg og egedom. Måten eigarrolla blir utøvd på overordna nivå er avgjerande for god egedomsforvaltning.

**Forvaltarrolla** står primært for løpande drift og vedlikehald av bygningane, så langt dette er eigaren og ikkje brukaren sitt ansvar. Men rolla som forvaltar går også vidare enn ei drift og vedlikehald. Forvaltningar femnar også funksjonar som betaling og innkreving av skattar og avgifter, stå for utleige og innleige, følge opp eigaren sine plikter og rettar etter avtale med brukarane. Til

forvaltarrolla ligg også ansvaret for å kjøpe, selje og utvikle bygg og eigedomar. Forvaltarrolla står også for nybygg og investeringar.

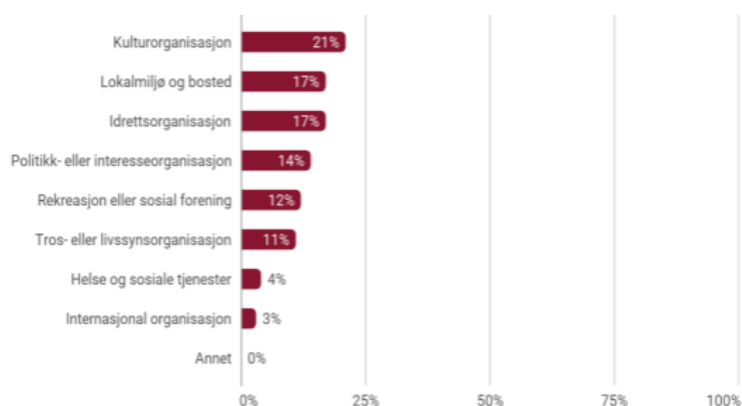
**Brukarrolla** er definert som dei kommunale verksemdene/einingane, brukarane (elever, pasientar, bebuarar, pårørende osv.) og eventuelle private leigetakaren som nyttar bygningane.

Men også av den sentrale

fagadministrasjonen og kommunestyretsom ansvarlig for tjenestetilbudet. Kommunestyret eller fylk estinget vil derfor kombinere rollene som eigar og brukar på eit overordna, strategisk nivå og ha det overordna ansvaret som følger med begge rollene.

## 6 Frivilligheit i Stad

Stad har ei sterk og brei samansett frivilligheit. Dei fleste frivillig lag er innanfor kultur, lokal miljø og idrett. Det er mest vanlig at organisasjonane tilbyr ein gong i veke aktivitetar. Det høgaste aktivitetsnivået finner vi hos idrettsorganisasjonar



Figur 21: Organisasjonstype: Hva slags type lag/forening er dere? Kjelde: [Kartlegging av frivilligheit Stad 2024](#)

Organisasjonane arrangerer eit svært breidd spekter av aktivitetar. Idrettsorganisasjonane tilbyr treningar og turneringar/kampar innanfor mellom anna turn, fotball, friidrett, langrenn og skiskyting. Kulturorganisasjonane arrangerer foredrag, konserter, korpsøvingar og aktivitetar for barn. Tros- eller livssynsorganisasjonane har aktivitetar som misjonsmøter, bibelmøter og basarar, samt barnekor og pensjonisttreff. Helse- og sosiale tenester arrangerer førstehjelpskurs, dataopplæring for eldre og besøksdagar med og utan utfluktar.

Meir enn halvparten av organisasjonar opplev at moglegheiter for finansiering av nye aktivitetar som tilfredsstillande eller betre. Forslag på kva som kan lette arbeidet med å skaffe inntekter er mellom anna at det burde vere lettare å søke støtte, og at organisasjonane burde motta meir støtte frå kommunen.

Frivillig lag og organisasjonar opplev samarbeid med kommunen godt og at kommunen ynskjer å samarbeide.

Ei utfordring for lag og organisasjonar er rekruttering av nye medlem. Nokon ønskjer også betre tilgang til lokaler. Økonomisk utfordringar blir i tillegg nemnt som hindring for utvikling.<sup>26</sup>

<sup>26</sup> Kjelde: Kartlegging av frivilligheit i Stad. [STA A Stad kommune - Kartlegging av frivillige organisasjoner i Stad kommune offentlig \(1\).pdf - Alle dokumenter \(sharepoint.com\)](#)



## 6.1 Medlems- og aktivitetstal idrettsråd

AKTIVITETSTAL 2022						
	Innbyggere	Medlemmer	Andel	Aktive	Andel av innbyggere	Andel av medlemmer
<b>Stad</b>	<b>9 527</b>	<b>3 299</b>	<b>35 %</b>	<b>3 320</b>	<b>35 %</b>	<b>101 %</b>
Gloppen	5 875	3 171	54 %	3 446	59 %	109 %
Stryn	7 207	2 435	34 %	2 984	41 %	123 %
Kinn	17 131	4 664	27 %	4 860	28 %	104 %
Volda	10 809	3 151	29 %	3 088	29 %	98 %
Ørsta	10 833	4 000	37 %	3 335	31 %	83 %
Stranda	4 467	2 691	60 %	3 096	69 %	115 %
Sunnfjord	22 116	6 285	28 %	8 932	40 %	142 %
Sogndal	12 097	5 262	43 %	5 264	44 %	100 %
<b>Snitt</b>	<b>11 118</b>	<b>3 884</b>	<b>39 %</b>	<b>4 258</b>	<b>42 %</b>	<b>108 %</b>

Idrett	Kvinner						Menn						Sum
	0-5	6-12	13-19	20-25	26-	Sum	0-5	6-12	13-19	20-25	26-	Sum	
Fotball	11	246	117	17	104	495	9	329	251	61	235	885	1380
Golf	0	3	8	2	74	87	0	7	60	70	212	349	436
Handball	0	106	71	8	53	238	0	65	71	12	27	175	413
Ski og skiskyting	0	28	16	3	57	104	3	44	27	14	96	184	288
Turn	17	107	13	0	25	162	4	40	3	1	8	56	218
Frilidrett	12	46	15	10	47	130	12	24	6	1	35	78	208
Svømming	17	67	4	1	1	90	14	60	4	0	1	79	169
Riding	2	6	46	35	56	145	3	2	0	2	3	10	155
Kampsport	0	2	4	0	2	8	0	14	2	0	5	21	29
Skyting	0	0	1	3	4	8	0	0	2	3	11	16	24
Orientering	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Surfing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Dykking	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Totalt</b>	<b>59</b>	<b>611</b>	<b>295</b>	<b>79</b>	<b>423</b>	<b>1467</b>	<b>45</b>	<b>585</b>	<b>426</b>	<b>164</b>	<b>633</b>	<b>1853</b>	<b>3320</b>

## 7 Friluftsliv

### 7.1 Kva er friluftsliv?

Stortingsmelding 18 (2015-2016) definerer friluftsliv slik: «Opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse.» Denne definisjonen opnar for å vektlegge elementet av naturoppleving som er så viktig for friluftslivet sin eigenart, og for friluftslivet sin nytteverdi knytt til psykisk helse. Naturopplevingane er ulike om ein går i omgjevnader prega av stillheit, naturlege lydar eller samfunnsskapa støy, eller om omgjevnadene er prega av inngrep eller er det som kjennest som urørt natur. Det er også ei anna naturoppleving å gå på den breie grusveg, enn den smale stien forma av generasjonar sin bruk og ferdslø i natur.

#### 7.1.1 Friluftsliv og folkehelse

Friluftsliv er viktig for folkehelsa. Tilrettelegging for det enkle friluftslivet er såleis ei god investering i det førebyggjande helsearbeidet. Særskilt viktig er tilrettelegging for lågterskeltilbod i nærmiljøa som eignar seg for mange, anten dei er unge eller eldre.

Dagsturhyttene, nærmiljøturar og naturmøteplassane er gode døme på tiltak som er eigna for aktivitetar for alle grupper. Tur og fjelltrim godt etablert i heile kommunen og svært mange nyttar seg av dette tilbodet.

#### 7.1.2 Tilrettelegging av nærmiljøturar, bydevandring og sentrumsturar

Erfaring og forskning viser at folk er vesentleg meir aktive med friluftsliv dersom dei har tilgang til turstiar i nærområdet der dei bur. At folk går på tur i nærområdet framfor å køyra bil til turmål

lengre unna er også bra for miljøet. Attraktive ferdselsårer og turmål gjer bustadområde meir attraktive og kan auka bulyst. Fleire universelt tilrettelagde ferdselsårer og friluftsområde bidreg til at alle kan koma seg ut på tur nærare der dei bur. Dette vert etterspurd og framheva i arbeidet med prosjektet Leve heile livet. Noko så enkelt som kvilebenkar kan utgjere skilnaden på om folk som til dømes er dårleg til beins kjem seg ut på tur eller ikkje.

### 7.1.3 Kartlagde ferdselsårer

Plan for friluftslivet ferdselsårer vart vedteken av Stad kommunestyre i møtet 23. mars 2023, KS-sak 23/046.

Målet med ein plan for friluftslivets ferdselsårer er å identifisere, ta i vare og utvikle viktige stiar, turvegar, løyper og leier i Stad kommune. Plan for friluftslivets ferdselsårer gjev kommunen eit god kunnskapsgrunnlag og den kan brukast som eit verktøy for å forvalte ferdselsårene på ein meir heilskapleg og berekraftig måte. Ferdselsårer som er registrerte i prosjektet er lagt inn i nasjonal database for tur- og friluftsruter. Datasett er registeret i rettikartet.no og kartverket sin turrute-database.

Turboka Opptur Stad som er på 400 sider og inneheld omtale av 146 turar som er kartlagde i Stad kommune. Boka er inndelt i 13 område, som er naturlege bygder og grender i kommunen.

## 8 Føringar for framtidig politikk

Ved kommunal planlegging skal kommunen: «..ivareta både kommunale, regionale og nasjonale mål, interesser og oppgaver..», jf. plan- og bygningslova § 11-1. I dette kapittelet følger det ei oversikt over dei føringane som er mest relevante i samband med kommunedelplan for fysisk aktivitet, friluftsliv og idrett.

Ansvar for å utforme politikk innanfor desse temaa, ligg til tre ulike departement:

- **Helse- og omsorgsdepartementet** har ansvar for å utforme politikk for helsefremmande og førebyggjande arbeid. [Folkehelsemeldinga](#) og [Saman om aktive liv - handlingsplan for fysisk aktivitet 2020-2029](#) er to sentrale dokument som legg føringar for den lokale politikken.
- **Klima- og miljødepartementet** har ansvaret for å utforme politikk for friluftsområdet. [Meld. St. 18 \(2015–2016\) - Friluftsliv — Natur som kilde til helse og livskvalitet](#) og [Handlingsplan for friluftsliv](#) er to sentrale dokument.
- **Kultur- og likestillingsdepartementet** har ansvaret for utforming av politikk på idrettsområdet; [Idrettspolitikken](#). Regjeringa starta hausten 2023 arbeidet med å lage ein handlingsplan<sup>27</sup> som skal bidra til å stoppe dei aukande forskjellane ved å sikre at alle barn og unge kan delta i fritidsaktivitetar, dette omfattar også idretts- og friluftslivsaktivitetar. Ein del av dette arbeidet er å finne løysingar saman for å få deltakinga opp og prisar og utstyrspress ned.

### 8.1 Nasjonalt

#### 8.1.1 Nasjonale forventingar til kommunal planlegging.

[Nasjonale forventingar til regional og kommunal planlegging](#) samlar det regjeringa ser som dei viktigaste prioriteringane i eit fireårsperspektiv. Regjeringa har forventingar til:

- samordning og samarbeid i planlegginga

---

<sup>27</sup> Kjelde: Regjeringa: [Om arbeidet med handlingsplan for deltakelse](#)



- trygge og inkluderande lokalsamfunn
- velferd og berekraftig verdiskaping
- klima, natur og miljø for framtida
- samfunnstryggleik og beredskap

Her er mange forventingar som er relevante då fysisk aktivitet, friluftsliv og idrett kjem i berøring med mange andre tema i samfunns- og arealutviklinga. Under er forventingane som er mest relevant for utforming av kommunen sin politikk og tiltak innanfor dette området, trekt fram.

*«Tilrettelegging for fysisk aktivitet er nasjonale omsyn som skal varetakast i planlegginga. God tilgang til nære naturområde har vist seg særleg viktig i arbeidet med å bidra til auka fysisk aktivitet. Slike område bidreg også til god folkehelse gjennom naturopplevingar.*

*Samfunns- og arealplanlegginga kan bidra til betre folkehelse. I spreiddbygde område har ein ofte nær tilgang til natur og friluftsområde, med gode moglegheiter til utfalding og fysisk aktivitet i kvardagen. I tettbygde område er det viktig å redusere helseskadeleg støy og luftforureining og samtidig leggje til rette for at fleire kan gå og sykle ved daglege gjeremål, til og frå arbeid, skule og fritidsaktivitetar. Gå- og aktivitetsvenlege lokalsamfunn og nabolag fremjar fysisk og psykisk helse og livskvalitet. Personar med funksjonsnedsetjing møter framleis barrierar som hindrar likeverdig sjanse til aktivitet og deltaking. Universell utforming skal leggje til rette for deltaking, likestilling og likeverd.»*

Konkrete forventingar som inneheld element av fysisk aktivitet:

*«25. Det blir sett av tilstrekkelege areal av god kvalitet til grønstruktur, uterom og møteplassar som stimulerer til fysisk aktivitet, naturoppleving og sosialt fellesskap, samtidig som byar og tettstader blir utvikla gjennom fortetting og transformasjon.*

*26. Sykling og gåing og kollektivtrafikk blir prioriterte i byar og tettstader gjennom planlegging av heilskapleg infrastruktur som er samanhengande, tilgjengeleg, attraktiv og trygg. I arbeidet med byvekstavtalar i dei store byane skal hovudtyngda av vekst i bustader og arbeidsplassar kome i eller i nærleiken av større knutepunkt for å byggje opp under nullvekstmålet, med dei tilpassingar som følgjer av den enkelte avtalen.*

*27. Det blir lagt til rette for trygge skuleveggar og aktivitetsvenlege nærmiljø med varierte tilbod for lek og opphald for ulike aldersgrupper. Deltaking i samfunnet for flest mogleg blir sikra gjennom universell utforming av nye bygningar og uteområde. ...*

*51. Klimagassutslepp, kø, luftforureining og støy blir redusert ved å leggje til rette for kollektivtransport, sykkel og gåing, effektiv arealbruk og avgrensa sentrumsområde og tettstader. ...*

*53. Viktig naturmangfald, jordbruksareal, vassmiljø, friluftslivsområde, overordna grønstruktur, kulturmiljø og landskap blir kartlagde og sikra i planlegginga. Samla verknader av eksisterande og planlagd arealbruk blir lagd vekt på. ...*

*56. Regionale og kommunale planar legg til rette for ei berekraftig utvikling i fjell og utmark. Utbygginga blir avgrensa mot samanhengande natur- og friluftslivsområde og viktige område for landbruk, reindrift og andre næringar, blant anna gjennom langsiktige utbyggingsgrenser.»*

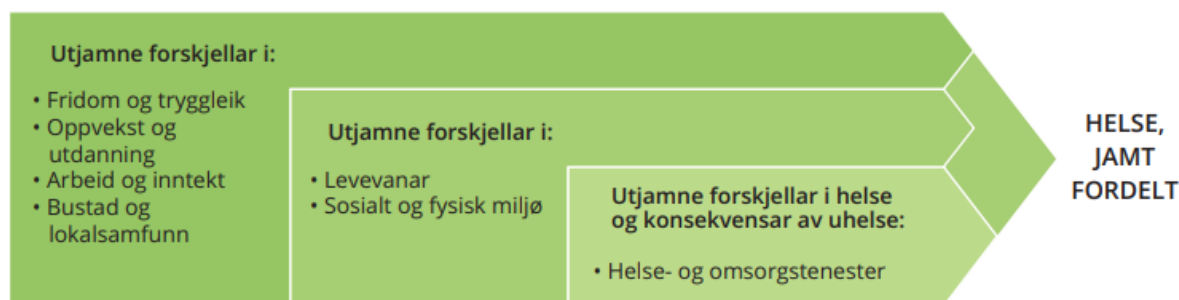
Stad kommune har kartlagt friluftsområde. Arealforvaltninga vert vedteken i kommuneplanen sin arealplan og i reguleringsplanar. Stad kommune har vedteke ein lokal transportplan som omfattar infrastruktur knytt til gåande og syklende. [Statlege planretningslinjer for samordna bustad-, areal- og](#)

[transportplanlegging](#) legg føringar for å redusere transportbehovet og vil vere relevant i høve planlegging av infrastruktur for gåande og syklende og lokalisering av nye anlegg.

### 8.1.2 Folkehelsemeldinga

[Meld. St. 15 \(2022-2023\) – Folkehelsemeldinga – Nasjonal strategi for utjamning av sosiale helseforskjellar](#) legg vekt på å prioritere folkehelsearbeidet og innsatsen mot sosiale helseforskjellar.

Modellen i figur x vert nytta for å illustrere dei forholda som ligg bak ulikskap i helse.



Figur 22: Årsakskjeda – område der innsats kan redusere sosiale helseforskjellar. Kjelde: Regjeringa – Meld. St. 15 (2022-2023)

Dei samfunnsskapte vilkåra for god helse finn vi heilt til venstre i figur x. I kapittel 3.5 er det tre underkapittel av særleg relevans for kommunedelplan for fysisk aktivitet, friluftsliv og idrett:

- Gode og trygge nærmiljø (3.5.3)
- Friluftsliv for alle (3.5.4)
- Anlegg for idrett og fysisk aktivitet og sosiale møteplassar (3.5.5)

Levevanar og førebygging av ikkje-smittsame sjukdommar (NCD) er å finne i midten av figur x. Kapittel 4.4 omhandlar fysisk aktivitet. Her har regjeringa sett opp tre punkt som viser kva dei vil gjere innan dette området:

- styrke den nasjonale samordninga av gå- og aktivitetsvennleg nærmiljøutvikling og støtte opp under fylke og kommunar i samband med planlegging og tverrsektorielt samarbeid, blant anna ved å gjere relevante verktøy og informasjon tilgjengeleg
- følge opp nullvekstmålet om at veksten i persontransport skal skje med kollektivtrafikk, sykling og gåing
- foreslå tiltak som skal fremje meir praktisk læring og fysisk aktivitet i skulen i stortingsmeldinga om 5.–10. trinn ([arbeidet med stortingsmelding om 5.-10. trinn](#))

### 8.1.3 Saman om aktive liv

[Sammen om aktive liv](#) er ein handlingsplan for fysisk aktivitet 2020-2029. Handlingsplanen bygger på visjonen: “Bevegelse og fysisk aktivitet er et naturlig valg for alle gjennom hele livet.” Visjonen er knytt oppimot WHO sine mål om å redusere for tidleg død av ikkje-smittsame sjukdomar. “Norge har sluttet seg til WHO’s mål om å redusere for tidlig død av ikke-smittsomme sykdommer med 25 prosent innen 2025 og med 30 prosent innen 2030 i tråd med FNs bærekraftsmål. For fysisk aktivitet innebærer dette 10 prosent reduksjon i fysisk inaktivitet i befolkningen innen 2025 og 15 prosent reduksjon innen 2030.” Handlingsplanen er utarbeidd før berekning av fysisk aktivitet vart endra. Dette inneber at nivå på fysisk aktivitet i planen ikkje stemmer med det vi i dag reknar for nivå på fysisk aktivitet.

Med dette bakteppet er det sett to nasjonale hovudmål for fysisk aktivitet.

- “Hovedmål 1: Et mer aktivitetsvennlig samfunn der alle uavhengig av alder, kjønn, funksjonsnivå og sosial bakgrunn gis mulighet til bevegelse og fysisk aktivitet.
- Hovedmål 2: Andelen i befolkningen som oppfyller helsemessige anbefalinger om fysisk aktivitet er økt med 10 prosentpoeng innen 2025 og 15 prosentpoeng innen 2030.”

Dette handlar om å legge til rette for fysisk aktivitet og at innbyggerane sjølv er meir fysisk aktive.

Handlingsplanen bygger på føringar i ei tidlegare folkehelsemelding; [Meld. St. 19 \(2018-2019\) Folkehelsemelding - Gode liv i eit trygt samfunn](#) og følg opp desse innsatsområda:

- “Gå- og aktivitetsvennlige nærmiljøer (5.1.13) Nærleik til attraktive grøntområde, også i byane, fremjar fysisk aktivitet både i kvardag og fritid. Aktivitetsvennlege bu- og nærmiljø handlar mellom anna om å leggje til rette for naturopplevingar, friluftsliv, idrett, eigenorganiserte aktivitetar og aktiv transport, og det handlar om enkel tilgang til kollektivtransport og nærleik til natur- og rekreasjonsområde
- Fritidsarenaer; friluftsliv, idrett mv. (2.5)
- Hverdagsarenaer; barnehage, skole og arbeidsliv
- Helse- og omsorgstjenester
- Kunnskapsutvikling og innovasjon”

Helsedirektoratet har sett opp ein tabell med innsatsområde<sup>28</sup> knytt til dei ulike hovudinnsatsområda, jf. figur x.

Hovedinnsatsområder	Innsatsområder
Gå- og aktivitetsvennlige nærmiljøer	Helhetlig planlegging Tilrettelegge for gåing og sykling Utvikle flere nærnaturområder Mer aldersvennlige omgivelser
Fritidsarenaer	Friluftsliv for alle Idrettsaktivitet for flere Treningssentre er viktig for mange
Hverdagsarenaer	Barnehage Skole, SFO Bedre utemiljøer i barnehager og skoler Mer aktivt arbeidsliv
Helse- og omsorgstjenester	Fysisk aktivitet integrert i praksis Økt kompetanse om fysisk aktivitet
Kunnskapsutvikling og innovasjon	Kunnskapsutvikling Digitalisering

Figur 23: Oversikt over innsatsområde knytt til dei ulike hovudinnsatsområda. Kjelde: Helsedirektoratet - Strategier og tiltak for å øke fysisk aktivitet i samfunnet - Helsedirektoratet

I Handlingsplanen står det følgande: «Grunnlaget for bevegelsesglede, aktivitetsvaner og fysisk funksjon legges i barne- og ungdoms årene, og tidlig innsats med tiltak på arenaer som favner alle barn og unge blir vesentlig. Samtidig er innsats i alle livets faser nødvendig for å forebygge sykdom og opprettholde helse og fysisk funksjon.» For å oppnå trygge oppvekstvilkår og god helse, er det viktig å ivareta barn og unge sine interesser i planlegginga<sup>29</sup>. I [Meld. St. 15 \(2017–2018\) Leve hele livet — En kvalitetsreform for eldre](#), er aktivitet og fellesskap eit satsingsområde som skal bidra til at

<sup>28</sup> Kjelde: [Strategier og tiltak for å øke fysisk aktivitet i samfunnet - Helsedirektoratet](#)

<sup>29</sup> Kjelde: Regjeringa: [Barn og unge](#)

fleire opplever å leve gode liv også når dei vert eldre. Universell utforming skal også ivareta i planlegginga, slik at personar med nedsett funksjonsevne også kan delta og vere fysisk aktive saman med andre<sup>30</sup>.

utvikle trygge nærmiljø og lokalsamfunn som legger til rette for aktivitet og

#### 8.1.4 Friluftsliv

I [Meld. St. 18 \(2015-2016\) – Friluftsliv – Natur som kilde til helse og livskvalitet](#), er hovudmålet at: «befolkningen utøver friluftsliv jevnlig». Vidare er det sett to nasjonale mål for friluftslivspolitikken:

- «Mål 1: Friluftslivets posisjon skal ivaretas og videreutvikles gjennom ivaretagelse av allemannsretten, bevaring og tilrettelegging av viktige friluftslivsområder, og stimulering til økt friluftslivsaktivitet for alle.
- Mål 2: Naturen skal i større grad brukes som læringsarena og aktivitetsområde for barn og unge.»

[Handlingsplan for friluftsliv](#) følger opp Meld. St. 18 (2015-2016) med konkrete tiltak innanfor følgande område: Friluftsløven og allemannsretten, friluftslivets arealer og infrastruktur, friluftslivsaktivitet, høsting av naturressurser i friluftsliv og friluftsliv og verdiskaping.

#### 8.1.5 Idrett

Idrettsstrategien [Sterkere tilbake – En mer inkluderende idrett](#) frå 2021 handlar om at det skal vere mogeleg å delta i idrett og barn og ungdom med ulike interesser og motivasjon, og at deltakinga i idretten er mangfaldig og inkluderande.

Regjeringa arbeider med ein ny handlingsplan for deltakelse<sup>31</sup>. Her er det lagt vekt på at «*Idretten og kulturtilbodet skal være like tilgjengeleg for alle barn uavhengig av kven du er og kor du bor.*» Arbeidet starta opp hausten 2023.

## 8.2 Regionalt

### 8.2.1 Utviklingsplanen for Vestland

Vestland fylkeskommune vedtok [Utviklingsplan for Vestland](#) hausten 2020.

Fylkeskommunen arbeider no med den neste utviklingsplanen som skal vere klar hausten 2024. Det er allereie utarbeidd eit breitt kunnskapsgrunnlag for denne.<sup>32</sup>

Fysisk aktivitet – god helse

*“Lokalt har vi ei utfordring knytt til å auke attraktiviteten til sykkel, gonge og kollektiv. Utrygge skuleveggar er og ei utfordring mange stadar i fylket. Undersøkingar viser at manglande oppleving av god trafikktryggleik er ein viktig faktor som hindrar folk i velje sykkel og gange. Trafikktryggleik er difor avgjerande for å endre reisevanane i befolkninga.”*

Trafikktryggleik er dekkja av lokal transportplan, satsing på fysisk aktivitet heng difor tett saman med lokal transportplan, som mellom anna bidrar til å løyse ut offentlege trafikktryggingsmidlar for å forbetre tilhøve for gåande og syklende, spesielt på skuleveg.

*“Dugnad og frivillige er ein viktig del av kultur- og idrettslivet i Vestland.”*

---

<sup>30</sup> Kjelde: Regjeringa: [Universell utforming](#)

<sup>31</sup> Kjelde: Regjeringa: [Om arbeidet med handlingsplan for deltakelse](#)

<sup>32</sup> Kjelde: Vestland fylkeskommune: [Den neste utviklingsplanen](#)

## 8.3 Lokalt

### 8.3.1 Kommunen si rolle

Kommunen er ein viktig premisleverandør for fysisk aktivitet blant innbyggerane, gjennom å legge til rette for friluftsliv, idrett og private aktørar som t.d. treningscenter.

## 9 For deg som vil vite meir

### 9.1 Meir innsikt

Her er ei oversikt over særleg relevante kjelder som jamleg vert oppdaterte med ny kunnskap om fysisk aktivitet.

**Folkehelseinstituttet (FHI)** presenterer FHI løpande kunnskap og statistikk om helsetilstanden i Noreg gjennom [Folkehelse rapporten](#). Utfyllande og oppdatert kunnskap om [fysisk aktivitet](#) er å finne i denne rapporten, under temaet levevanar.

**Helsedirektoratet** gir [nasjonale faglege råd for fysisk aktivitet i førebygging og behandling](#). Her er både generelle råd til befolkninga og spesielle råd knytt til ulike sjukdomar og tilstandar. Helse- og omsorgstenestene i kommunen kan nytte denne kjelda for å knyte fysisk aktivitet inn i behandling av ulike sjukdomar og tilstandar. Aktivitetshåndboka er under revisjon og digitalisering, reviderte kapittel vert publisert under nasjonale faglege råd fortløpande.

[Ungdata-undersøkinga](#) gir oss djupare innsikt i korleis dei unge i Stad har det og kva levevanar dei har. Dataane er basert på sjølvrapportering.

[Folkehelseundersøkinga i Vestland](#) frå 2022 gir oss djupare innsikt i korleis vaksne i Stad har det og kva levevanar dei har. Dataane er basert på sjølvrapportering.

### 9.2 Rettleiande for utvikling av aktivitet og anlegg.

Proessen – spele inni samband med kommuneplan – årleg politisk prioritering oversendt til fylkeskommunen som gjer den endelege prioriteringa. Styrande dokument – årleg reviderte føringar for tildeling av spelemiddel og fylkest sine føringar for utvikling av anlegg, prioritering av tildskotsmidlar – og kommunen si eiga sak – pr. i dag basert på køprinsippet -

- [Idrettsanlegg.no](#)
- Aldersvenleg samfunn
- Barn og unge og inkludering osv.
- Universell utforming

## 10 Vedlegg

01 Anleggsregister

02 Handlingsprogram 2024-2028

03 Kartlegging ferdselsårer Stad kommune

04 Faktaark hovudutfordringar innan fysisk aktivitet i Stad