



Naturen som arena for friluftsliv og aktivt udeliv

Søren Andkjær

Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

Maj 2012

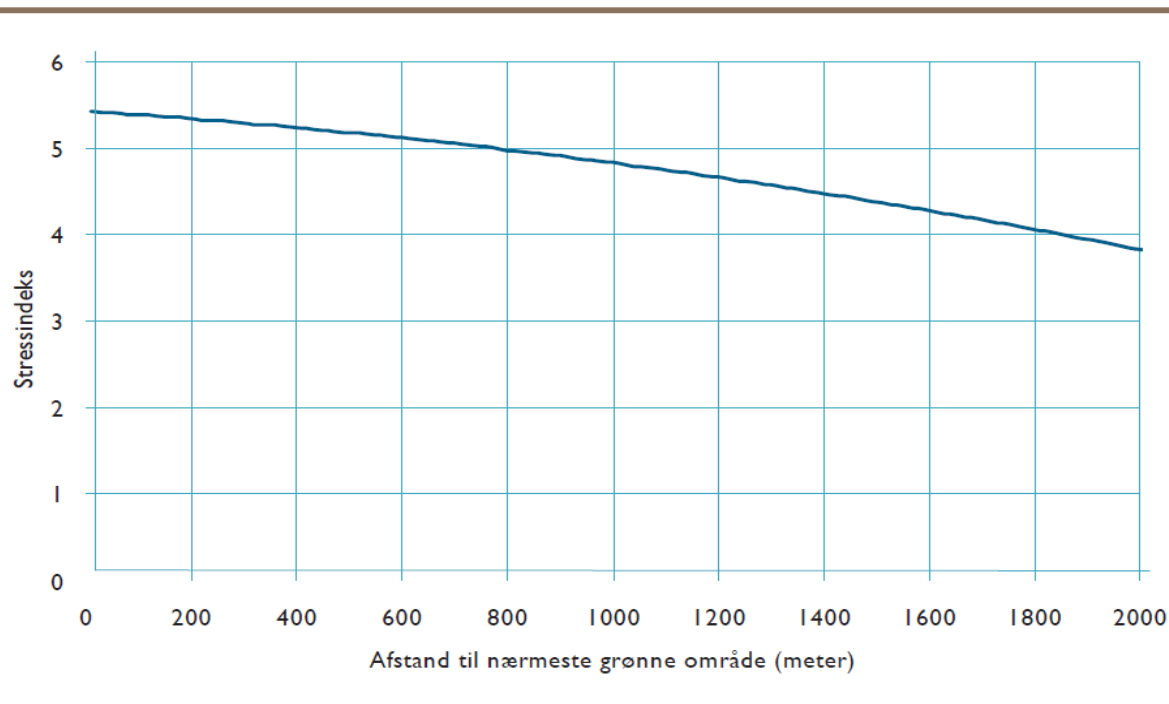
PLAN

- Natur, friluftsliv og sundhed
- LOA-projektet – rum og rammer for aktivt udeliv
- Fysiske og strukturelle tiltag til understøttelse af aktivt udeliv
 - Hvad ved vi?
 - Muligheder og forslag

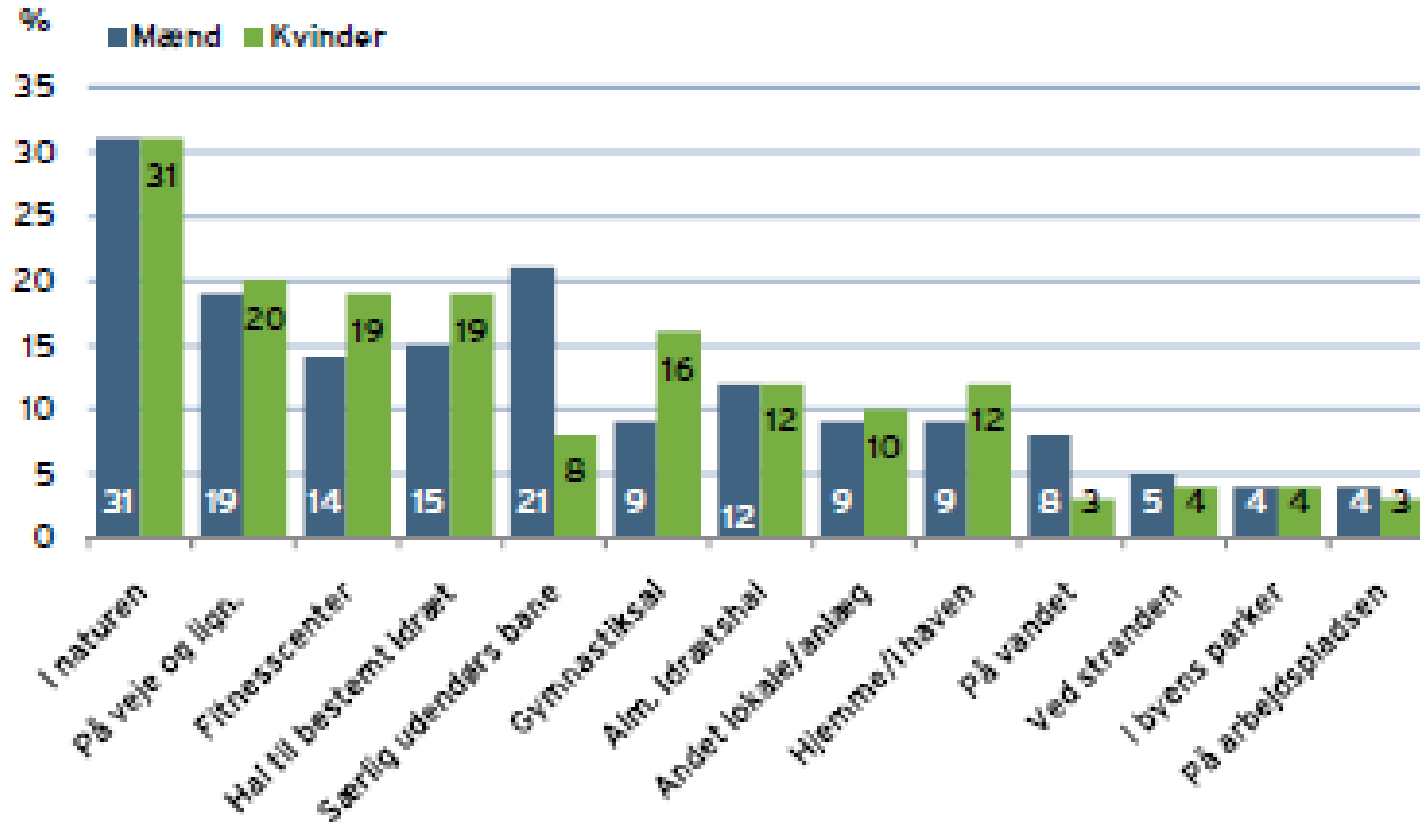
Natur og sundhed

- Udsigten til grønne områder (Ulrich 1984)
- Spontan opmærksomhed (Kaplan og Kaplan, 1998)
- Natur og motorik (Grahn 1997, 2000, Pedersen & Brodersen 1997)
- Naturens effekt på stressniveau og livskvalitet (Hansen & Nielsen 2005)

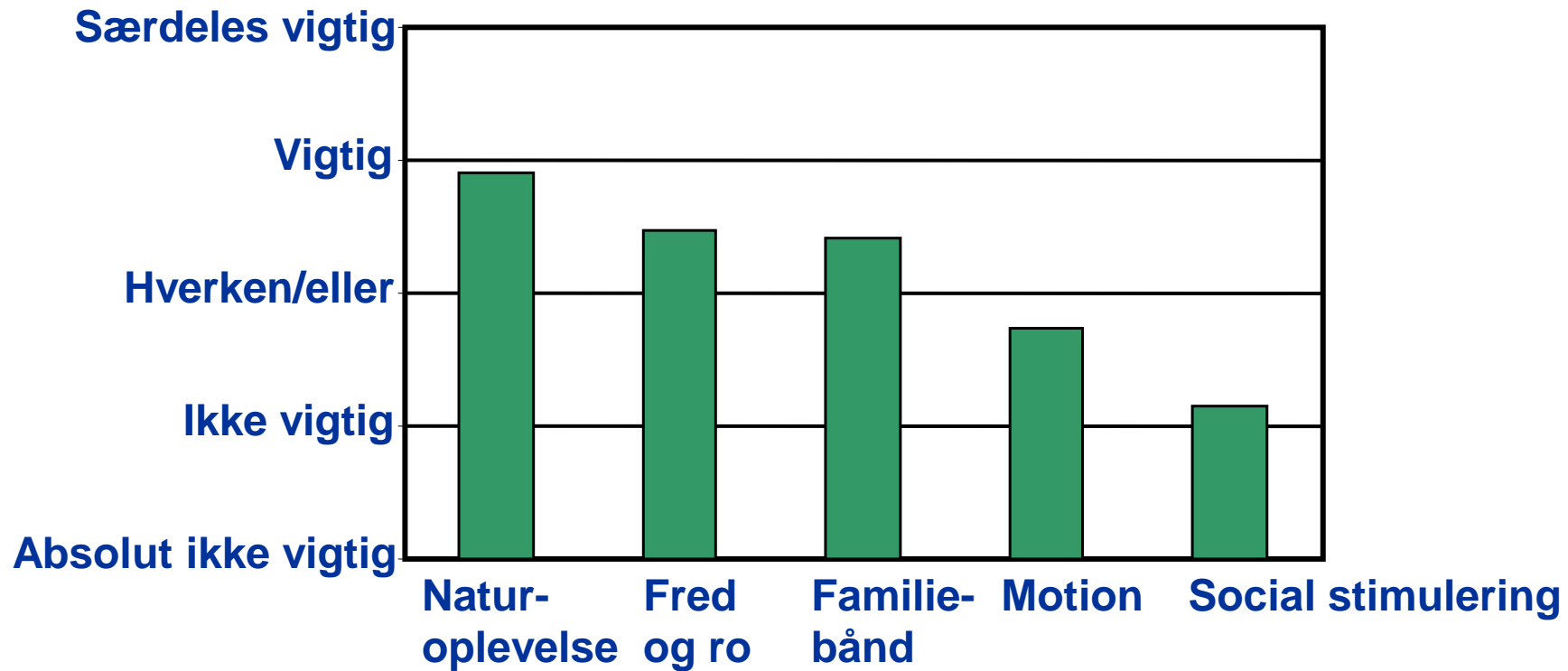
Sammenhængen mellem stress og afstand til nærmeste grønne område. Jo lavere værdi på stressindekset, jo mere stressede er folk



Hvor dyrker voksne idræt (fordelt på køn)?



Hvorfor ud i naturen?



Unge friluftsliv – adventure

- Institutionalisering -
differentiering og mangfoldighed
- Enkelt friluftsliv og adventure
som to radikale og dominerende
kategorier
- Unge motiver og præferencer for
friluftsliv
 - Sociale oplevelser
 - Action og udfordring
 - Afprøvning og udvikling af identitet



(Andkjær 2005, 2008)

Kulturer eller kategorier i dansk friluftsliv

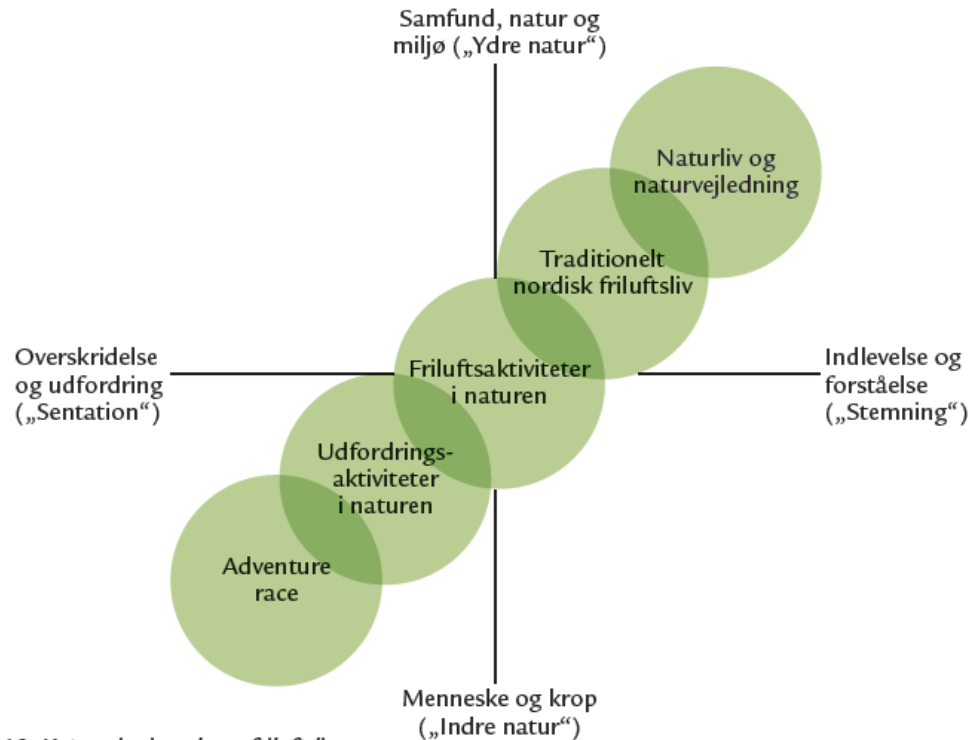


Fig. 10: Kategorier i moderne friluftsliv

Andkjær's model fra 2005 viser 5 fremtrædende kategorier eller retninger i moderne friluftsliv i Danmark spændt op mellem på den ene side (den vertikale akse) den pædagogiske begrundelse og legitimering (ydre vs indre natur, kulturkritik vs kulturoptimisme) og på den anden side (den horisontale akse) motivationen og attraktionen set fra deltagerens perspektiv (stemning vs sensation, overskridelse vs indlevelse).

LOA-projektet

Rum og rammer for aktivt udeliv

- *Den overordnede ide er at udvikle faciliteter og oplevelseskvaliteter i den nære og mere fjerne natur for dermed at skabe aktiverende rammer for et aktivt udeliv. Der ønskes indhentet ny viden om forskellige gruppers ønsker og behov for anlæg og faciliteter til aktivt udeliv*
- Arvidsen, J., Dalgaard, K., Andkjær, S. – Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet
- Samarbejde med Lokale- og Anlægsfonden
- Start dec. 2011 – afsluttes jan 2013

Aktivt udeliv

- Aktivt udeliv ses her som et begreb, der placerer sig mellem friluftsliv (Andkjær 2005), (udendørs) idrætsaktiviteter og hverdagsmotion (Larsen 2003), og anvendes om: *fysisk, kropslige aktiviteter, som foregår i uderummet, hvor oplevelsen er central, og hvor det handler om lystbetonede aktiviteter med fokus på oplevelse af krop og natur.*

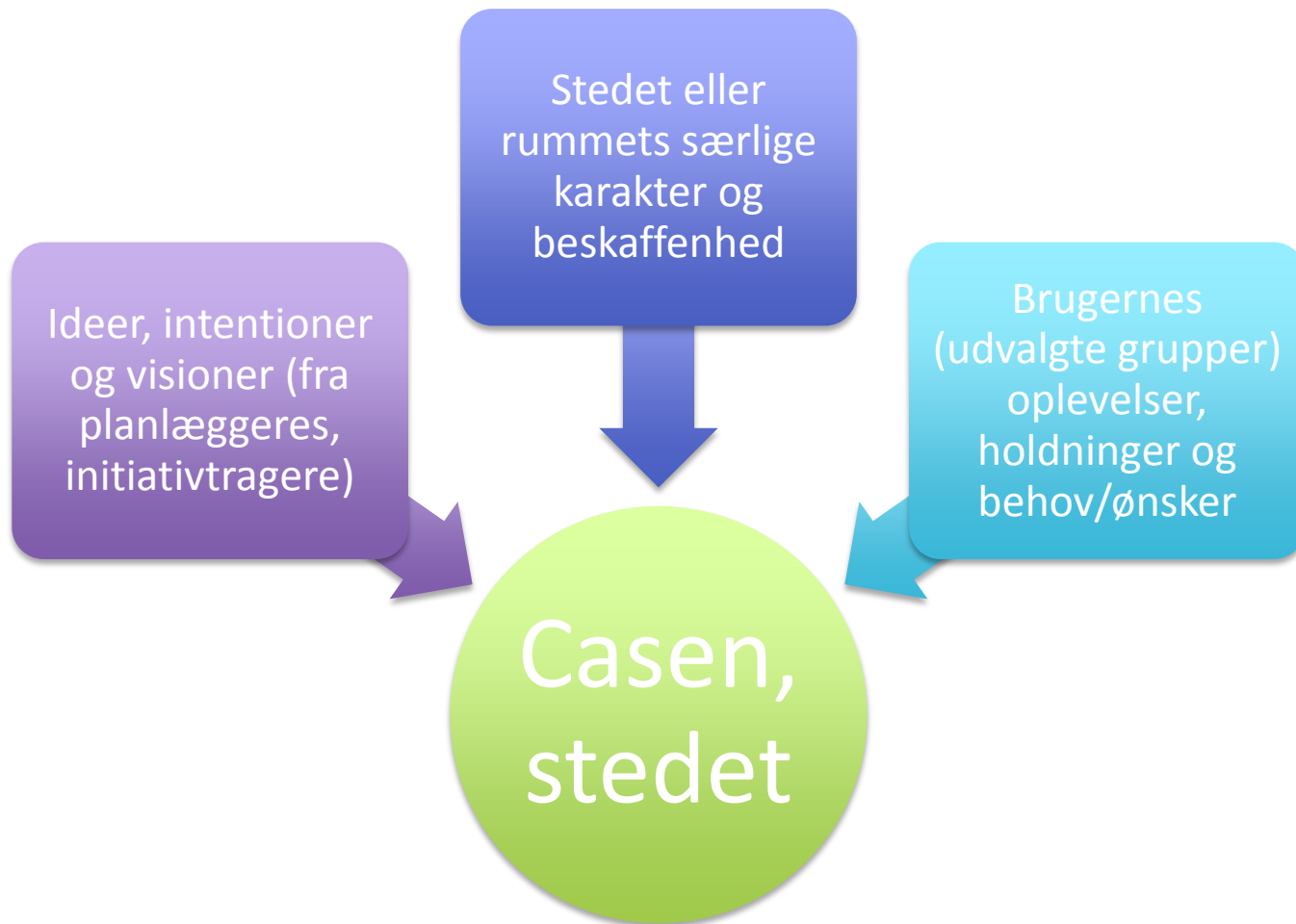
Projektet

- Internationalt review
- Et fler-casestudy (Maaløe 1996)
 - brug, behov og ønsker hos deltagere indenfor nyere former for friluftsliv og aktivt udeliv i specifikke geografiske områder
 - udbygget kendskab til forskellige befolkningssegmenters brug, behov og ønsker for anlæg og faciliteter til aktivt udeliv.

Mellem fysisk aktivitet og oplevelse?

- Aktivt udeliv rummer to væsentlige elementer
 - fysisk aktivitet i naturen og oplevelser i og af naturen
 - Hvordan indvirker rum og rammer i forskellige naturrum på arten og omfanget af **den fysiske aktivitet?**
 - Hvordan indvirker rum og rammer i forskellige naturrum på arten og omfanget af **oplevelserne?**

Casestudy



Fysiske og strukturelle tiltag til understøttelse af aktivt udeliv

- Forskning antyder at virkningen af pædagogiske interventioner er interventioner i de fysiske omgivelser underlegne, hvad angår ændringer af befolknings adfærd (Marcus & Forsyth 1999).
- I praksis betyder det, at anlæggelse af fx cykelstier og vandreruter sandsynligvis vil have en større indvirkning på befolkningens adfærd end oplysningskampagner og undervisning i sundhed.

Danmarks vilde natur!



- Overvejende opdyrket kulturlandskab
- Stor befolkningstæthed (ca. 125 mennesker pr. km²)
- Ca. 12 % skov (2/3 privatejet)
- Infrastruktur, by- og industriområder
- Indviklet og restriktivt regelsæt for adgang og brug

Naturen må gerne betrædes!

	Færdsel og ophold fra kl. 6 til solnedgang	Færdsel og ophold om natten	Må man færdes uden for veje og stier	Må man cykle	Afstand til beboelse ved ophold	Er ridning tilladt	Barnvogne, øl-kørestole, handikapknallerter, trækker med cykler	Motor kørsel/ knallerter	Hunde i snor	Lese hunde – under førers kontrol	Må man tænde bål	Støj, affald, telte	Må man samle bær, svampe, mos, blomster m.v. til øget brug
PRIVATE SKOVE	Kun på veje og stier L § 23	L § 23	L § 23	Kun på veje og stier L § 23	+ driftsbygninger 150 m L § 23	L § 23	Kun på veje og stier B § 4	L § 23	L § 23	L § 23	B § 26	L § 28 B § 28	Kun fra vej og sti B § 28 L § 23
OFFENTLIGE SKOVE	L § 23	L § 23	B § 8	Kun på veje og stier B § 9	50 m B § 8	Særlige regler B §§ 11-15	B § 4 B § 9 Handicapknallerter	L § 23	L § 23	Kun tilladt i hundeskove L § 23	B § 26	L § 28 B § 28	B § 28
STRANDE	Kortvarigt ophold L § 22		L § 22	L § 22	Private strande 50 m L § 22	På ubevokset strandbred i perioden 1. september til 31. maj L §§ 22 & 25	B § 2	L § 22	L § 22	Kun fra 1/10 til 31/3 L § 22	Oftest forbudt efter andre love	L § 28 B § 28	B § 28
KLITFREDEDE AREALER	Kortvarigt ophold L § 25		L § 25	Kun på veje og stier M § 17 L § 26 L § 25	Private arealer 50 m L 25		B § 2 B § 2 Handicapknallerter	L § 25	L § 25	Kun fra 1/10 til 31/3 L § 25 L § 25 Udover ubevokset strandbred	Oftest forbudt efter andre love B § 26 Bavok-sede arealer	L § 28 B § 28	B § 28
OFFENTLIGE UDYRKEDE AREALER	L § 24	L § 24	L § 24	Kun på veje og stier M § 17 L § 26 L § 24	L § 24	L § 24	B § 18	L § 24	L § 24	L § 24	B § 26	L § 28 B § 28	B § 28
PRIVATE UDYRKEDE AREALER	L § 24 L § 24 Hegnede arealer	L § 24	L § 24 L § 24 Hegnede arealer	Kun på veje og stier M § 17 L § 26 L § 24	+ driftsbygninger 150 m L § 24	L § 24	B § 18 L § 24 Hegnede arealer	L § 24	L § 24	L § 24	B § 26	L § 28 B § 28	B § 28 L § 24 Hegnede arealer
BRÆMMER LANGS VANDLØB OG SØER	L § 24	L § 24	L § 24	L § 24	L § 24	L § 24	L § 24	L § 24	L § 24	L § 24	B § 26	L § 28 B § 28	Kun fra vandsiden B § 28 L § 24
VEJE OG STIER I DET ÅBNE LAND	ikke ophold M § 17 L § 26	ikke ophold M § 17 L § 26	M § 17 L § 26	M § 17 L § 26	M § 17 L § 26	M § 17 L § 26	B § 24	M § 17	B § 23	Private fællesveje B § 23	M § 17	M § 17 L § 28 B § 28	B § 28

TILLADT

OBS! VÆR OPMÆRKSOM

IKKE TILLADT

DELVIS TILLADT

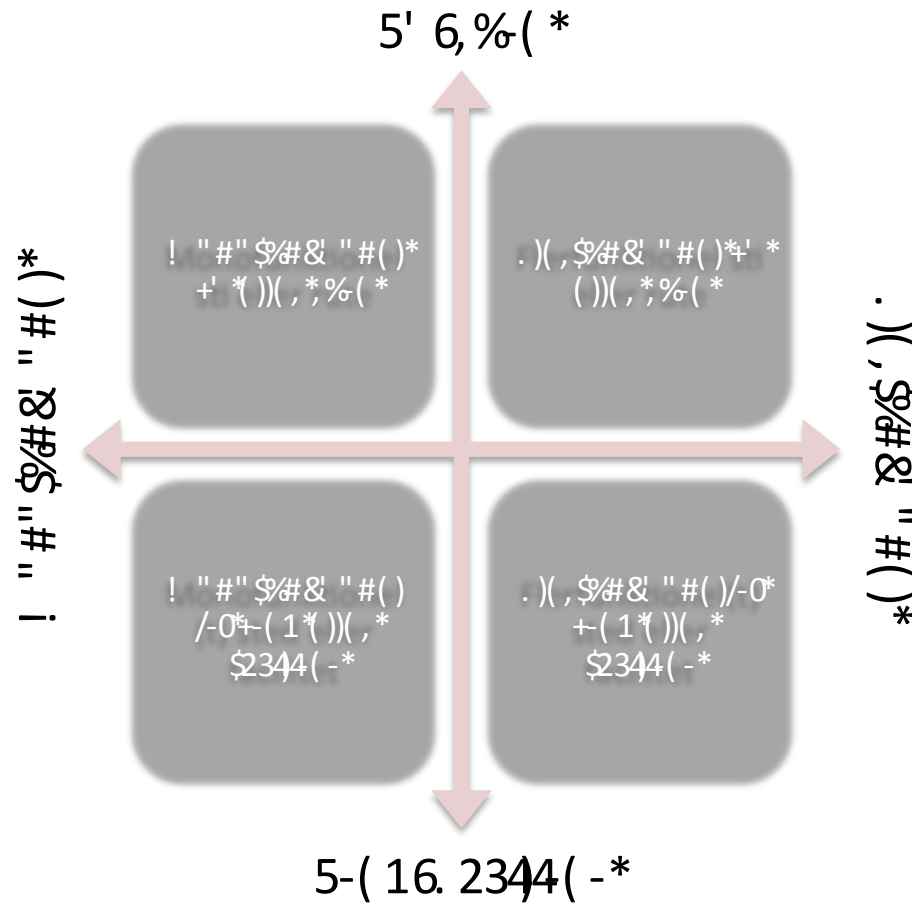
L – Naturbeskyttelsesloven

De nære naturområder

- det tilrettelagte landskab vs. det ikke (eller mindre) tilrettelagte landskab



Forskellige typer faciliteter



Sted eller rute/sti ?



De 8 parkkarakterer (Randrup et al., 2008)

Tabel 2. Rangorden over De 8 Parkkarakterer (oversat til Dansk, som de er benyttet i dette projekt), ud fra hvilke karakterer de adspurgte svenskere havde størst præference for og helst ville have i en park.

De 8 parkkarakterer	Præference-rangorden
Fredfyldt	1
Rumligt	2
Vildt	3
Artsrigt	4
Trygt	5
Kulturhistorisk	6
Åbent	7
Folkeligt	8

Afstand og tilgængelighed

- Flere studier viser, at tilgængelig og nærhed har en positiv sammenhæng med brug og fysisk aktivitet i parker (Kazcynski & Henderson, 2007; McCormack et al., 2010; Caspersen & Olafsen, 2006; Grahn & Stigsdotter, 2003).
- Den positive sammenhæng mellem tilgængeligheden af grønne urbane områder og fysisk aktivitetsniveau står imidlertid ikke uimodsagt
- Den mest udbredte opfattelse er dog at øget tilgængelighed og kortere afstand til rekreative landskaber har en positiv sammenhæng med brug og fysisk aktivitet (Kaczynski & Henderson, 2007).

Naturelementet

- Generelt angiver brugerne af stier nemlig at de "naturlige" elementer har en meget positiv betydning for den samlede oplevelse af stimiljøet, hvilket også bekræftes af en række studier (Kaplan & Kaplan, 1989; Oustrup, 2007; Møller-Hansen 2004, Gobster, 1995).

Stilhed!

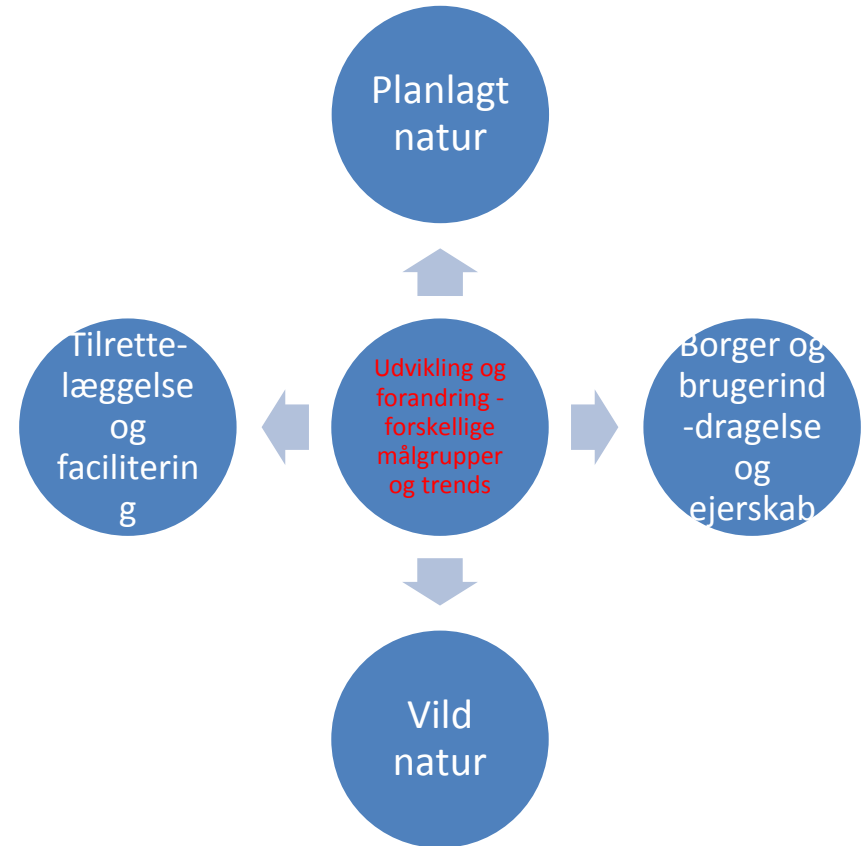
- Faktisk udtrykker danskerne i undersøgelser, at det de foretrækker allermost i skoven, er stilhed (Oustrup, 2007:201).
- Jensen & Koch finder i et studie at topscoreren blandt befolkningens præferencer for et skovområde er *stilhed* (1997:57).

Stier og ruter?

- Stier ser ud til at være den facilitet, der har den største sammenhæng med fysisk aktivitet (udenlandske studier fremhæver at asfalterede stier har størst sammenhæng)(Starnes et al., 2011; Gobster, 1995)
- Betydning ift. forskellige målgrupper/segmenter:
 - Tilknytning til stien
 - Stiens karakteristika
 - Omgivelsernes karakteristika
 - Stiens faciliteter
 - Afstand og tilgængelighed
 - Sikkerhed og tryghed
 - Andre brugere

Refleksioner ift. planlægning af rum og rammer for aktivt udeliv

- Fysiske ”praktiske” forhold
- Aktivitetsmæssige forhold
- Kulturelle forhold



Fysiske ”praktiske” forhold

- Nærhed
- Adgang og tilgængelighed
- Servicefaciliteter (toilet, p-plads, bænke, skiltning m.m.)
- Sikkerhed – tryghed (trafik, kriminalitet)



Aktivitets- eller oplevelsesmæssige forhold

- Sansning
- Naturindhold, ro og stilhed
- Kropslig stimulering – aktivitet
- Interaktion – sociale oplevelser



Kulturelle forhold

- Ejerskab, tilhørsforhold, identitet (place – space)
- Tradition (f. aktivt udeliv og brug af det særlige sted - aktivering)



Ideer og muligheder

- Naturmotion, udendørs fitness
- Ruter og stier, motion/natur, land/vand
- Sans- og terapihaver
- Naturwelness
- Landart
- Legeredskaber – playspots
- Overnatningsfaciliteter, shelters m.m.
- Støttepunkter for friluftsliv
- GPS – virtuelle faciliteter/ruter
- Naturformidling og friluftscentre
- ????????

Afsluttende bemærkninger ift. facilitering af friluftsliv og aktivt udeliv

- Naturen er en velegnet arena for fysisk aktivitet
 - Natur og landskab indbyder til at være fysisk aktiv
 - Natur og landskab giver oplevelser
 - Aktivt udeliv i natur og landskab kan relateres til sundhed
- Vi ved imidlertid for lidt om hvad der virker, hvordan, for hvem og hvorfor?
- Centrale problemstillinger:
 - Nærhed og tilgængelighed
 - Proces, aktivering og ejerskab
 - Implementering – information og kommunikation ift. brugergrupper
 - Konflikter mellem brugergrupper
 - Konsekvens ift. natur og landskab
 - Nyhedsværdi vs. langtidsholdbarhed