Nordre Follo
kommune

Temaplan fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv

2020–2030

Nær og nyskapende

SAMMENDRAG 4
1.0 INNLEDNING 5
2.0 FORMÅL OG PROSESS 5
2.1 Formålet med planen 5
2.2 Planprosessen 6
3.0 FØRINGER 6
3.1 Nasjonale føringer og forventninger 6
3.2 Regionale føringer 8
3.3 Kommunale føringer 9
4.0 UTVIKLINGSTREKK - Nordre Follo mot 2030 10
4.1 Befolkningsutvikling 10
4.2 Muligheter og utfordringer 10
5.0 VISJON – MÅL - STRATEGIER 13
5.1 Mål 13
5.1.1 Stimulere til fysisk aktivitet 13
5.1.2 Tilrettelegge for anlegg og områder for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv 15
5.1.3 Bidra til kunnskap, formidling og samhandling 16
6.0 FYSISK AKTIVITET, IDRETT OG FRILUFTSLIV 17
6.1 Fysisk aktivitet 17
6.1.1 Status 17
6.1.2 Behov 19
6.1.3 Aktivitetstiltak 20
6.2 Idrett 21
6.2.1 Status 21
6.2.2 Behov 22
6.2.3 Aktivitetstiltak 23
6.3 Friluftsliv 6.3.1 Status 24
6.3.2 Behov 25
6.3.3 Aktivitetstiltak 26
6.4 Anlegg, områder og aktiviteter av regional betydning 26
7.0 ANLEGGSPLAN 27
7.1 Behovsplan 27
8. VIRKEMIDLER OG OPPFØLGING 28
8.1 Virkning og oppfølging av vedtatt temaplan 28
8.2 Veivisere for arealbruk og lokalisering 28
8.2.1 Tolv veivisere 29

8.4 Økonomiske rammevilkår 30
8.4.1 Mulige tilskuddsordninger 30
8.5 Drift av anlegg 30
9. VEDLEGG 31

Foto: Idrettsrådet

SAMMENDRAG

Denne planen beskriver hvordan Nordre Follo kommune vil tilrettelegge for at innbyggerne kan være fysisk aktive hele livet. Kommuneplanens samfunnsdel peker ut satsingsområdene:

SAMMEN FOR EN NY KOMMUNE, TRYGG OPPVEKST, AKTIV HELE LIVET OG BYVEKST MED GRØNNE KVALITETER. Skal vi nå målene som er knyttet til disse områdene er det viktig at både kommunen, innbyggere, frivilligheten og næringslivet bidrar.

Temaplanen for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv, 2020 – 2030 har tre likestilte mål, som utfyller hverandre.
1. Stimulere til fysisk aktivitet.
2. Tilrettelegge for anlegg og områder for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv.
3. Bidra til kunnskap, formidling og samhandling.

Fremtidsbilder beskriver samfunnsutviklingen i planperioden og hva som skal være oppnådd i 2030. Strategiene beskriver hvordan Nordre Follo må utvikles i planperioden for å oppnå ønsket samfunnsutvikling. På tiltaksnivå følges strategiene opp i handlingsprogram for aktivitets- og anleggsutvikling.

Kommunens samfunnsansvar for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv er grunnleggende for oppfølging av planen. For en helhetlig og inkluderende tilrettelegging og satsing på fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv er kommunens samhandling med frivillige organisasjoner, interesseorganisasjoner, og andre relevante aktører avgjørende, og ligger som en forutsetning i planen.

Økt fysisk aktivitet i befolkningen er et nasjonalt mål som skal ivaretas i samfunns- og arealplanlegging. Dette innebærer universelle tiltak rettet mot hele befolkningen på arenaer som favner alle, som barnehage, skole, arbeidsplass, eldreomsorg, transport, nærmiljø og fritid.

Nordre Follo kommune vil gjøre det lett for den enkelte å være fysisk aktiv. Det handler om å bygge lokalsamfunn for mennesker. For å få til det må vi bevisst velge de løsningene vi vet bidrar til økt fysisk aktivitet og sunne valg. Gjennom fokus på økt tilgjengelighet og informasjon, samt skape arenaer for inkludering, samarbeid, kommunikasjon og deltakelse – kan vi lykkes med planen.

Foto: Idrettsrådet

1.0 INNLEDNING

Temaplanen for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv i Nordre Follo skal være et styringsdokument for kommunens politikk innenfor fagområdet for perioden 2020 – 2030. Temaplanen er forankret i kommuneplanens samfunnsdel, og danner grunnlag for årlige vurderinger og prioriteringer i kommunens strategi- og handlingsplan.

Planen er også basert på statlige og fylkeskommunale føringer.
Det er et krav fra Kulturdepartementet at alle kommunene må ha en kommunal plan som grunnlag for tildeling av spillemidler til idretts-, nærmiljø- og friluftsanlegg.

Denne planen er Nordre Follo sin første temaplan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv.

Temaplanen har en strategi- og handlingsdel, samt en kunnskapsdel.
Strategidelen er det overordnede operative dokumentet som gir retning i arbeidet med å nå visjonen «Innbyggerne i Nordre Follo kommune er fysisk aktive hele livet». Strategidelen følges opp med et konkretisert handlingsprogram.
Kunnskapsdelen er vedlagt planen som et grunnlagsdokument, og det gir nødvendig kunnskap og forståelse for å følge opp mål og strategier.

2.0 FORMÅL OG PROSESS

2.1 Formålet med planen

Formålet med planen er å utvikle Nordre Follo til en bærekraftig kommune og et godt sted å leve. Planen skal ivareta fellesskapets interesser og bidra til å utvikle og gjennomføre konkrete tiltak. Planen setter ord på sentrale utviklingstrekk, og hvordan kommunen på kort og lang sikt skal utvikle seg innen planområdene fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv.

Planen markerer hensynet til fysisk aktivitet som viktig for kommunens folkehelsearbeid. Hensynet skal ivaretas i samfunns- og arealplanlegging, på ulike nivåer og i ulike sektorer i samspill med privat og frivillig sektor. Bedre tilrettelegging for fysisk aktivitet og en mer aktiv befolkning, vil gi viktige bidrag til oppfyllelse av folkehelsemålene, samt kommunens overordnede mål og strategier.

Dette innebærer universelle tiltak rettet mot hele befolkningen på arenaer som favner alle, som *barnehage, skole, arbeidsplass, eldreomsorg, transport, nærmiljø og fritid.* Samtidig legges det til rette for målrettet innsats mot ulike grupper i befolkningen som trenger tilpasset oppfølging.

Planen skal bidra til en:

- ny, langsiktig og samlet satsing som løser felles behov i Nordre Follo
- koordinert samhandling for å nå hovedmålene

Planen skal videre:

- gi tydelige mål og strategier for utvikling innen fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv
- gi styringskraft og merverdi ut over temaplanen
- gi best mulig bruk og nytte av tilgjengelige ressurser, virkemidler og anlegg

2.2 Planprosessen

Planen er utarbeidet i tråd med plan- og bygningslovens krav til planprosess. Utgangspunktet var vedtak om planprogram av kommunestyret i Ski om samarbeid med Oppegård i sak 19/17, 15.02.2017.

31.10.2019, sak 9/19 ble det vedtatt at en helhetlig plan for langsiktig utvikling av idretten i Nordre Follo skal utarbeides i forbindelse med planstrategi for Nordre Follo kommune 2020-2023. Temaplanen for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv er oppfølging av dette vedtaket.
Fra januar 2020 har prosjektgruppen blitt ledet av ny idrettsrådgiver i Nordre Follo kommune. Det har også vært et prosjektstyre bestående av medlemmer fra både styringsgruppen og prosjektgruppen.

Planarbeidet har blitt tilført innspill, kunnskap og kompetanse gjennom et åpent oppstartmøte og flere dialog- og temamøter med lokale lag og foreninger. Senest våren 2020 ble det sendt ut et skriv til alle lag/foreninger og berørte aktører, der det ble bedt om innspill til planen. Det har også vært et samarbeid med en utvalgt referansegruppe bestående av åtte representanter fra sentrale lag og foreninger fra Oppegård og Ski. Videre har det vært oppnevnt en rekke interne ressurspersoner som har blitt involvert fortløpende etter behov i planprosessen.

Planforslaget er særlig utarbeidet på bakgrunn av kommuneplanen for Nordre Follo, 2019-2030 og kommunens strategi- og handlingsplan, 2020-2023. Andre sentrale dokument har vært *Aktivitetsløftet*, regional plan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv i Akershus (Viken), 2016-2030 og ny nasjonal handlingsplan for fysisk aktivitet, S*ammen om aktive liv***,** 2020–2029.
Dessuten har prosjektgruppen hatt stor nytte av Kulturdepartementet sin veileder, *Kommunal planlegging for idrett og fysisk aktivitet.*

3.0 FØRINGER

Det foreligger en rekke planer, meldinger, lover og utredninger på nasjonalt, regionalt og kommunalt nivå som har betydning for arbeidet med temaplanen for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv. Her er det gjort et utvalg av de føringer som er mest sentrale for denne planen.

3.1 Nasjonale føringer og forventninger

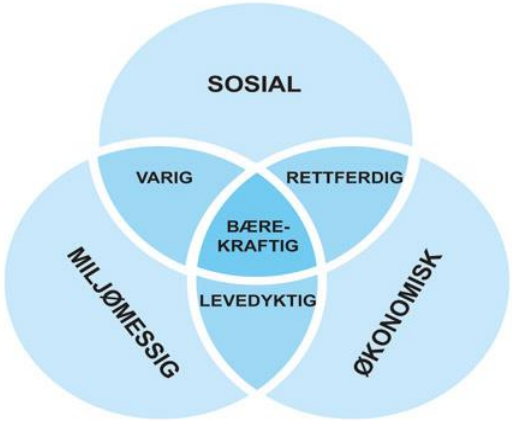
Nasjonal forventning til kommunal planlegging (2019- 2023)

Regjeringen legger hvert fjerde år fram nasjonale forventninger til regional og kommunal planlegging for å fremme en bærekraftig utvikling i hele landet.

Regjeringen legger vekt på at vi står overfor fire store utfordringer:

- Å skape et bærekraftig velferdssamfunn.
- Å skape et økologisk bærekraftig samfunn gjennom blant annet en offensiv klimapolitikk og en forsvarlig ressursforvaltning.
- Å skape et sosialt bærekraftig samfunn.
- Å skape et trygt samfunn for alle.

Regjeringen har bestemt at FNs 17 bærekraftmål, som Norge har sluttet seg til, skal være det politiske hovedsporet for å ta tak i vår tids største utfordringer.
Bærekraftsmålene ser miljø, økonomi og sosial utvikling i sammenheng og det blir viktig å finne en god balanse mellom mennesker, miljø og økonomi. De tre bærekraftperspektivene henger sammen og er avhengig av hverandre.



Figur 1 - FNs modell for bærekraftig utvikling

IDRETT - Kulturdepartementet (KUD)

Kulturdepartementet (KUD) utvikler idretts- og frivillighetspolitikk. Gjennom rammebetingelser bidrar de til at befolkningen har et bredt spekter av lokalt forankrede aktivitetstilbud, både i regi av den frivillige medlemsbaserte idretten og gjennom egenorganisert aktivitet. Det innebærer gode idrettsanlegg som gir flest mulig mulighet til å drive fysisk aktivitet og idrett, og som speiler aktivitetsprofilen i befolkningen.

Det vil bli lagt frem ny Stortingsmelding om idrett i 2021. Meldingen skal ta for seg mål og målgrupper, ansvarsdeling mellom stat, fylkeskommuner, kommuner og idrettsorganisasjoner, samt tilrettelegging for at flest mulig kan drive fysisk aktivitet og idrett.

FRILUFTSLIV - Klima- og miljødepartementet og Miljødirektoratet

Klima- og miljødepartementet og Miljødirektoratet forvalter friluftslivspolitikk. St.meld. 18 (2015-2016) *Natur som kilde til helse og livskvalitet* legger føringer for nasjonalt arbeid med friluftsliv. Meldingen omfatter tiltak og føringer innenfor både motivering og rekruttering til friluftsliv, og innenfor forvaltning av områder for friluftsliv. Regjeringen vil prioritere friluftsliv i nærmiljøet, slik at alle kan delta. Barn, unge og personer som i liten grad er fysisk aktive er prioriterte målgrupper.

Allemannsretten er grunnlaget for friluftslivet i Norge. Den gir rett til fri ferdsel til fots og på ski i utmark. De viktigste reglene om allemannsretten følger av friluftsloven av 1957.

På bakgrunn av friluftsloven (§ 22) har kommunene et ansvar for å fremme allmennhetens friluftsinteresser.

Markaloven

Rundt halvparten av Nordre Follo kommune ligger innenfor markagrensen. Formålet med markaloven er å fremme og tilrettelegge for friluftsliv, naturopplevelse og idrett. Loven skal sikre markas grenser og bevare et rikt og variert landskap og natur- og kulturmiljø med kulturminner. Innenfor markagrensen er

det forbud mot bygge- og anleggstiltak. Unntak for tiltak er stier og løyper etter § 9 og idrettsanlegg som kan innpasses etter lovens formål. Motorisert ferdsel er forbudt med unntak av vedlikehold av eksisterende løyper.

FOLKEHELSE / FYSISK AKTIVITET - Helse- og omsorgsdepartementet (HOD) og Helsedirektoratet

Helse- og omsorgsdepartementet (HOD) og Helsedirektoratet utvikler en folkehelsepolitikk på tvers av sektorer og samfunnsområder. Dette skjer ved å påvirke faktorer som direkte eller indirekte fremmer befolkningens helse og trivsel. Fysisk aktivitet er en del av ansvarsområdet. Meld. St. 19 (2018–2019*) Folkehelsemeldingen – Gode liv i et trygt samfunn* er regjeringens gjeldende politikk på området. Særlig på noen områder ønsker regjering å forsterke innsatsen:
– tidlig innsats for barn og unge
– forebygging av ensomhet
– mindre sosial ulikhet i helse

Våren 2020 la departementene fram ny nasjonal handlingsplan for fysisk aktivitet:
S*ammen om aktive liv*, 2020–2029.
Regjeringen tar grep for å skape et mer aktivitetsvennlig samfunn.
Regjeringen vil skape engasjement for økt fysisk aktivitet i hele befolkningen. De vil motivere alle som gjør samfunn og nærmiljøer mer aktivitetsvennlige, og alle som bidrar med ny teknologi, kunnskapsutvikling, innovasjon og framtidsrettede løsninger.

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.

3.2 Regionale føringer

Viken fylkeskommune skal skape og legge forholdene til rette for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv for alle innbyggere. En viktig forutsetning for dette er gode og riktige anlegg for fysisk aktivitet.
Aktiviteten og prioriteringene for Viken vil ta utgangspunkt i gjeldende planer og handlingsplaner på området:

- *Østfold i bevegelse - regional plan for fysisk aktivitet i Østfold 2018-2029.*
- *Aktivitetsløftet - regional plan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv i Akershus 2016-2030.*
- *Strategi for idrett og friluftsliv i Buskerud.*

I denne temaplanen legges i hovedsak føringer i *Aktivitetsløftet - regional plan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv i Akershus 2016-2030* til grunn. Regionale mål og utviklingsområder er innarbeidet i temaplanen til Nordre Follo kommune.

Planens visjon er «Aktiv hele livet», og har tre likestilte mål:

Aktivitet: – innbyggerne i fylket er fysisk aktiv, hver dag og hele livet.
Areal og anlegg: - arealer og anlegg i og på tvers av kommuner gir bedre bruk og mer aktivitet.
Kunnskap og kompetanse: - aktivitets- og anleggsutvikling er innovativ og kunnskapsbasert.

3.3 Kommunale føringer

Kommuneplanen 2019 – 2030 og Strategi og handlingsplan for 2020 – 2023 er sentrale styringsdokumenter for Nordre Follo kommune.

Visjonen for kommunen er **NÆR og NYSKAPENDE**.

Kommuneplanen er en overordnet plan, og inneholder mål og retning for kommunens utvikling. Planen består av en samfunnsdel og en arealdel og skal ivareta kommunale, regionale og nasjonale mål og interesser.

Kommuneplanen peker ut fire satsingsområder:

- SAMMEN FOR EN NY KOMMUNE
- TRYGG OPPVEKST
- AKTIV HELE LIVET
- BYVEKST MED GRØNNE KVALITETER.

Figur 2 – Nordre Follo kommune fire satsningsområder og FNs bærekraftmål

Temaplanen skal samordnes med de andre kommunale planene for å sikre en helhetlig planlegging i kommunen, jf. pbl § 3-1 2. ledd. Det er særlig viktig at arealbehovene for idrett og friluftsliv er tatt med i kommuneplanens arealdel og at de vedtatte tiltak følges opp i handlingsdelen og økonomiplanen.

Arealstrategier for Nordre Follo kommune:

- Bysentrum har urbane kvaliteter, grønne lunger og god balanse og samspill mellom ulike funksjoner og tilbud til ulike aldersgrupper.
- Fortettingsprosjekter har høy kvalitet på arkitektur, møteplasser og uterom og vektlegger universell utforming.
- Markagrensen endres ikke. Nærturområder, områder for bynært friluftsliv og grønnstrukturene i sentrum ivaretas, prioriteres og styrkes.
- Det legges vekt på gode gang- og sykkelveiforbindelser, spesielt fra sentrum og ut til tettstedene, til turområder og til viktige mål for barn og unge. Snarveier opprettholdes.
- Folkehelse og samfunnssikkerhet legges til grunn for all kommunal arealplanlegging.

4.0 UTVIKLINGSTREKK - Nordre Follo mot 2030

Noen utviklingstrekk med bakgrunn i kunnskapsgrunnlaget for temaplanen, samt kommuneplanens samfunnsdel.

4.1 Befolkningsutvikling

Nordre Follo kommune hadde 59 075 innbyggere pr. 1. januar 2020. Det har vært en befolkningsvekst i gamle Oppegård- og Ski kommune de siste årene, og denne veksten ser ut til å fortsette. I 2030 kan vi ha økt til nærmere 65.651, i gjennomsnitt en årlig vekst på ca. 1,0%.

Nordre Follo har en noe yngre befolkning enn landet samlet, både i dag og i 2030. Det er likevel slik at forventet prosentvis vekst er størst i de eldste aldersgruppene. Andelen eldre (80+) i befolkningen øker, mens andelen barn og unge (0 til 18 år) synker. Alders - gruppen 23-66 år øker mest i antall, og vil fortsatt utgjøre mer enn 50 prosent av befolkningen i Nordre Follo.

Foto: Kjell Ivar Moland

4.2 Muligheter og utfordringer

Aktivitetstrender

- Inaktivitet er en økende utfordring. Folk trener mer, men er i mindre fysisk aktivitet gjennom daglige gjøremål.
- Aktivitetsnivået synker med alderen i barne- og ungdomsårene. Bare halvparten av 15-åringene tilfredsstiller nasjonale anbefalinger om minst en time fysisk aktivitet daglig.
- Blant voksne er det bare 30% som etterlever de nasjonale målene om 30 min moderat aktivitet om dagen, og aktivitetsnivået er lavest for aldersgruppen 30–49 år.
- Barn og unge fra lav sosialøkonomisk- og innvandrerbakgrunn deltar i faste fritidsaktiviteter i langt mindre grad enn befolkningen forøvrig.
- Organisert idrett er den største og viktigste fritidsaktiviteten for barn og unge.
- Ungdom i alderen 16-19 år velger oftere enn før andre aktiviteter enn den organiserte idretten. Flere trener egenorganisert og på treningssentre. Videre ser vi en fremvekst av aktiviteter som

e-sport, parkour, ulike brettaktiviteter både sommer og vinter, ekstremsportaktivitet, ulik sykkelaktivitet, dans i ulike former og street-workout.
- Fysisk aktivitet i naturen og i nærmiljøet er den formen for fysisk aktivitet seks av ti kan tenke seg å gjøre mer av i framtiden.
- Friluftsaktiviteter og egenorganisert utholdenhets- og styrketrening er de mest populære aktivitetsformene for voksne og eldre. Dette har sammenheng med god tilgjengelighet.

Barrierer for aktiv deltakelse

- Generelt er folk med høy sosioøkonomisk status mest fysisk aktiv. Sosial ulikhet er en folkehelseutfordring.
- Tid og tilgjengelighet oppgis som de viktigste barrierene for å være fysisk aktiv. Jo lenger vi bor unna friområder, idrettsanlegg og treningssentre, jo lavere er aktivitetsnivået.
- Tidsklemma er den største barrieren for voksne, etterfulgt av at det er for slitsomt eller krever for mye.
- Økonomi er for mange en barriere for deltakelse i idretten. Treningsavgifter, utstyr og reise-/oppholdsutgifter ved arrangement, samlinger o.l. er kostnader som setter begrensninger for deltakelse.

Økt mobilitet, økt urbanisering – press på arealer

Flere søker seg til byer og tettsteder for arbeid og bosetting.
Befolkningsvekst, utvikling av næringsliv og boområder skaper press på arealer som dyrket mark, vann og grøntarealer. Trangere kommuneøkonomi og nye behov gjør at det må tenkes smart og investeres i flerbruk og sambruk. Nordre Follo ønsker å bygge tettere og gjenbruke bebygde arealer.
Muligheten til å kunne bevege seg og være fysisk aktiv i hverdagen er viktig både for god livskvalitet og folkehelse. Den organiserte idretten og friluftslivet er avhengig av tilgang til gode anlegg og friområder/grøntarealer i nærområdet og det blir viktig å sette av nok arealer og se sammenheng mellom arealer til fremtidige behov. Videre må det være trygt og enkelt å gå og sykle til og fra skole, arbeid og fritidsaktivitet. Innbyggerne må sikres god tilgjengelighet til frilufts- og rekreasjonsområder, inkludert gode transportløsninger.

Hverdagsaktivitet og livsstil

Det er god samfunnsøkonomi i å investere i muligheten til å ta sunne valg, og tilrettelegging for fysisk aktivitet. Naturopplevelser, møteplasser, idrett og friluftsliv bidrar til god helse og livskvalitet. I årene fremover vil det være behov for en behovsrettet aktivitetspoltikk som ivaretar hensynet til gode levekår, bostedsattraktivitet samt barn og unges oppvekstsvilkår. Det må være nok arealer med kvalitet, slik at alle har lik mulighet til å være fysisk aktiv i hverdagen. Det offentlige rom må tas i bruk til aktivitet, vi må legge til rette for arealer og anlegg i nærområdet. Uteområdet rundt skolene må utvikles, slik at de blir attraktive for aktivitet både i skoletiden og på fritiden.

Tilhørighet og mestring

Sosial støtte, møteplasser og mulighet til å delta i samfunnet gjennom arbeid, skole og sosialt fellesskap er viktig for god helse. For barn og unge er det viktig å oppleve trygghet, tilhørighet og at de er gode nok.

Organisert idrett, egenorganisert aktivitet
Idretten vil fortsatt være den viktigste organiserte fritidsaktiviteten for barn og unge. Idretten fremmer sunne holdninger og verdier, og den bygger relasjoner på tvers av generasjoner og kulturer. Barn og unge lærer å sette seg mål og jobbe hardt for å nå dem. En utfordring idretten møter i større grad enn før er å tilby aktiviteter for alle uavhengig av økonomi og sosial bakgrunn.

Mye tyder på at mangfold i anlegg, aktiviteter og tidspunkt for å kunne trene når man selv ønsker, er noe som tvinger seg frem. Egenorganisert idrett, aktivitet og friluftsliv fra døren, må få større plass i fremtiden og vår utfordring blir å tilrettelegge for mangfoldet.

Vold, seksuelle overgrep og trakassering
Trenere og ledere kommer tett på barn og unge gjennom deltakelse i fritidsaktiviteter. Det er viktig at trenere og ledere har grunnleggende kompetanse til å kunne håndtere saker der det er mistanke om at barn eller unge utsettes for vold eller overgrep, enten i tilknytning til fritidsaktiviteten eller utenfor. Kommunen kan være med på å gi denne kompetansen på forespørsel. Idrettslag som benytter seg av *Mitt valg* vil få kompetanse gjennom dette programmet.

Alle foreninger/klubber må ha en uttrykt nulltoleranse for seksuell trakassering, også den som er av mindre alvorlig karakter.

Frivillig arbeid
Dugnadsånden i kommunen er sterk og bidrar til et levende lokalsamfunn. Det å delta i frivillige organisasjoner kan bidra til å styrke følelsen av tilhørighet til lokalmiljøet og kommunen. Frivillige aktører har en helt avgjørende rolle for å lykkes med den samlede innsatsen for et trendskifte for økt fysisk aktivitet. Det frivillige feltet er dynamisk, og mange lag/foreninger opplever at det har blitt vanskeligere å mobilisere medlemmer til langsiktige engasjement og mer forpliktende innsats. Samtidig oppleves mer individualisert frivillig innsats om er fristilt fra medlemskap. *Punktfrivillighet*, *saksfrivillighet eller eventfrivillighet*, der den frivillige innsatsen finner sted i avgrensede aksjoner eller ved enkeltarrangement, har økt det siste tiåret. Profesjonalisering av frivilligheten har blitt mer aktualisert der det stilles stadig større krav til faglig kompetanse knyttet til foreningens virksomhet, enten det er i form av trenere og instruktører, drift av anlegg eller administrativ og forretningsmessig drift.

Fremtidig frivillighet er avhengig av at det offentlige bidrar til å skape gode rammer og lar den endrede frivilligheten være utgangspunkt for ny politikk på området.

Vi blir flere eldre
Dagens og morgendagens eldre har gode forutsetninger for å være aktive i arbeids- og samfunnsliv. Flere ønsker å delta og påvirke, og er en viktig ressurs i lokalsamfunnet.

Klima og miljø
Klimagassutslippene i Nordre Follo har vært omtrent de samme siden 2009. Transport er den største utslippskilden, nesten 80% av det direkte klimagassutslippet i kommunen kommer fra transport. Det investeres og satses betydelig på kollektivtransport i vår region, blant annet gjennom investeringene i Follobaneutbyggingen. Busstilbudet har også blitt vesentlig styrket de senere år. Vi vet at mange av kommunens innbyggere i dag pendler kollektivt til arbeid, men bruker bilen mye til andre daglige gjøremål på fritiden. Derfor må det legges bedre til rette for at det er enkelt og attraktivt å la bilen stå

og velge sykkel, gange og kollektivt til fritidsaktiviteter og andre gjøremål. Idrettsbussen, som er en pilot i regi av Ruter, der Nordre Follo kommune og idrettslagene har vært samarbeidspartnere, er et godt eksempel på forsøk som kan stimulere flere til å reise kollektivt til trening.

Det en utfordring at klimaet blir mildere og våtere. Dette påvirker utendørs aktiviteter, både friluftsliv og idrett.

Økt digitalisering
Digitale løsninger gir nye muligheter for kommunikasjon og samhandling. Vi beveger oss i en retning hvor den digitale og fysiske verden smelter sammen i større grad. En større del av menneskenes tid tilbringes i digital interaksjon, og kunnskap og ideer deles raskt over hele verden.

5.0 VISJON – MÅL - STRATEGIER

VISJON: Innbyggerne i Nordre Follo kommune er fysisk aktive hele livet

Visjonen skal vise vei i utviklingen av Nordre Follo som en bærekraftig kommune og et godt sted å leve. Det er en ambisjon at fysisk aktivitet skal være en naturlig del av dagliglivet i alle livets faser. Attraktive muligheter for idrett og friluftsliv skal gjøre det populært og enkelt å være aktiv på egen hånd og delta i organiserte aktiviteter. Kapasitet, tilgjengelighet og tilrettelegging av arealer og anlegg må utvikles i takt med en økende og mer sammensatt befolkning.

Det skal være:
- Enkelt å være fysisk aktiv
- Enkelt å gå og sykle
- Enkelt å trene og konkurrere
- Enkelt å oppleve natur, stillhet og ro
- Enkelt å møte andre og være inkludert
- Enkelt å forene ulike aktiviteter

5.1 Mål

Planen har tre likestilte mål, som utfyller hverandre. Målet 5.1.3 kunnskap, formidling og samhandling er likevel grunnleggende for å oppfylle målet for areal og anlegg, og begge bidrar til aktivitetsmålet.

Fremtidsbildene beskriver samfunnsutviklingen i planperioden og hva som er oppnådd i 2030. Strategiene beskriver hvordan Nordre Follo må utvikles i planperioden for å oppnå ønsket samfunnsutvikling. På tiltaksnivå følges strategiene opp i handlingsprogrammet.

Strategiske samarbeidsaktører i oppfølgningen av fremtidsbildene vil i stor grad være frivillige lag og foreninger, lokale paraplyorganisasjoner for idrett og friluftsliv, nabokommuner, Viken fylkeskommune, andre regionale og statlige myndigheter. Andre aktivitetstilretteleggere, akademia, næringsliv, interesseorganisasjoner, stiftelser og private vil også være aktuelle samarbeidsaktører.

5.1.1 Stimulere til fysisk aktivitet
Planens hovedmål er at befolkningen i Nordre Follo skal være fysisk aktiv hver dag - hele livet.
Både kommunen og frivillige organisasjoner har et ansvar for å legge til rette for at flest mulig skal

kunne ha mulighet for å ta dette valget. Fysisk aktivitet er en del av kommunens folkehelseansvar. Samtidig blir stimulering og tilrettelegging et ansvar for svært mange lokale aktører. Frivilligheten har en særstilling for å bidra til fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv.

Fremtidsbilde	Strategi
Innbyggerne i Nordre Follo er i daglig fysisk aktivitet hele livet.	• Arbeide for en innovativ og kunnskapsbasert aktivitets- og anleggsutvikling. • Styrke lokal kunnskap om barrierer og motivasjonsfaktorer for å fremme aktivitet. • Arbeide målrettet for inkludering av alle befolkningsgrupper, for eks. barn og unge, inaktive, eldre, flyktninger/innvandrere etc. • Satse på fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv for alle – der de bor. • Sikre universell utforming. • Planlegge for at boområder ligger i nærheten av grøntområder, idretts- og friluftslivsanlegg, kollektivtransport, servicetilbud og butikker. • Legge til rette for varierte aktivitetstilbud, både organiserte og egenorganiserte. • Gjøre det enkelt å oppleve natur og drive med friluftsliv.
Barn og unge i Nordre Follo kommune får realisert sitt potensiale for utvikling, uavhengig av sosial og økonomisk bakgrunn.	• Sikre fysisk aktivitet i skole- og barnehagehverdagen. • Sette i verk forebyggende tiltak for god fysisk og psykisk helse • Skape trygge, tilgjengelige og inkluderende leke- og aktivitetsmiljøer. • Legge til rette for at barn og unge kan delta i idrett og friluftsaktiviteter uavhengig av økonomi. • Legge til rette for utlånsordninger. • Utvide satsing på barn og unge som lever under fattigdomsgrensen. • Legge til rette for at barn og unge skal medvirke i planlegging av anlegg og aktiviteter.
Gode idrettstilbud og mangfold i idretten kjennetegner Nordre Follo.	• Sørge for et godt og mangfoldig tilbud til alle som vil drive med idrett. • Sikre gode vilkår for idrettslagene i samarbeid med idrettsrådet. • Ta et særlig ansvar for at de små idrettene blir involvert og deres interesser og medvirkning blir ivaretatt.
Barn og unge i Nordre Follo kommune opplever trygghet og mestring.	• Arbeide for likebehandling og likeverd ved å gi alle barn og unge en mulighet for deltakelse i aktivitet, idrett og friluftsliv. • Jobbe aktivt for likestilling mellom kjønnene uansett idrett. • Ha nulltoleranse mot krenkelser som mobbing, vold, diskriminering og trakassering. • Jobbe aktivt sammen med idrettsrådet og idrettslagene med sikte på tiltak som kan forebygge og forhindre seksuelle overgrep.
I Nordre Follo har alle muligheter for friluftsliv i sitt nærmiljø	• Kommunen sørger for vern av viktige naturområder. • Noen områder beholdes frie for tilrettelegging og ivaretakelse av befolkningens behov for stillhet og ro.
Sykkel og gange er den mest attraktive og effektive måten å komme seg enkelt til kollektivknutepunkt, skole, jobb og fritidsaktiviteter.	• Støtte og løfte frem sykkel, sykkelparkering og myke trafikanter som et viktig interesseområde i planbehandling og dialog mellom kommune og aktuelle aktører. • Lokalisere skolebygg, anlegg for idrett og friluftsliv og andre fasiliteter slik at flest mulig kan gå og sykle. • Arbeide for at gange- og sykkelveinettet lokalt mellom tettsteder er sammenhengende.

Frivillige organisasjoner er «limet» i samfunnet vårt.	• Opprettholde og utvikle gode arenaer for samhandling, kompetansebygging og samskaping med frivilligheten. • Utvikle bærekraftige og rettferdige samarbeids- /driftsmodeller mellom frivillige, private og offentlige aktører for bedre utnyttelse av arealer og anlegg for fysisk aktivitet. • Utrede ulike finansieringsmodeller for bygging og drift av idrettsanlegg i kommunen. • Arbeide for at frivillighetens arbeid med motivering, stimulering, rekruttering og inkludering har gode og langsiktige rammebetingelser. • Stimulere til mer samarbeid mellom skoler – frivilligheten, barnehager – frivilligheten, og eldreinstitusjoner - frivilligheten.

5.1.2 Tilrettelegge for anlegg og områder for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv

Lokale anlegg og områder for idrett og egenorganisert fysisk aktivitet i byer og tettsteder er viktig for å oppnå en økning av fysisk aktive i Nordre Follo. Dette innebærer at befolkningen skal ha kort vei til tilrettelagte friluftsområder, merkede stier, lokale idretts- og aktivitetsanlegg. Det er en ambisjon at innen 2025 skal innbyggerne i Nordre Follo oppleve bedre anleggsdekning enn i 2020.

Fremtidsbilde	Strategi
Kommunen har en god og kartlagt oversikt over alle friluftsområder og anlegg for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv.	• Rullere planens handlingsprogram årlig. • Sørge for at gode lokale behovsvurderinger ligger til grunn i fortløpende planarbeid og samfunnsutvikling.
Innbyggerne i Nordre Follo kommune har tilgang til gode møteplasser, idretts- og friluftslivstilbud	• Sette av arealer og områder for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv. • Legge til rette for flerbruk av anlegg og områder. • Sørge for god tilgang til anlegg og områder for organisert og egenorganisert aktivitet. Nye anlegg samlokaliseres i etablerte idrettsparker. • Sørge for at ferdselsårer for aktiv forflytning er helhetlig utviklet i og på tvers av kommuner og er godt koblet med øvrig infrastruktur. • Ha tilstrekkelig med områder for friluftsliv og aktivitetsarenaer som bidrar til gode rekreasjons- og opplevelsesmuligheter.
Nordre Follo kommune har attraktive og levende byer og tettsteder	• Sikre god kvalitet på møteplasser og uteområder. • Ha anlegg og områder for aktivitet som er universelt utformet. • Legge til rette for gode sosiale møteplasser, aktiviteter og arrangementer som gir mulighet for rekreasjon, lek og utfoldelse i nærmiljøet.
Nordre Follo kommune tar miljøansvar og er en foregangskommune på vei mot lavutslippssamfunnet.	• Prioritere gange, sykkel og kollektivtransport. • Involvere og motivere idrettslag, friluftslivsorganisasjoner og andre aktører til en miljøvennlig og bærekraftig utforming og bruk av idrettsanlegg og turområder. • Gjennomføre miljøvennlige innkjøp.

I Nordre Follo har alle muligheter for friluftsliv i sitt nærmiljø. Gjennom arealplanlegging etableres grønnstrukturer som tilrettelegger for ferdsel mellom områder og anlegg.	• Sikre og tilrettelegge prioriterte og verdifulle friluftslivsområder og ferdselsårer. • Utvikle lett tilgjengelige friluftsporter/områder tilrettelagt for naturopplevelse, friluftsliv, lek, trening og sosialt samvær. • Utvikle sammenhengende, skiltede og merkede ferdselsårer, som snarveier, stier og løyper, koblet sammen med gang og sykkelveier – fra der folk bor. • Ha godt vedlikeholdte områder for friluftsliv, som er tilgjengelig for personer med nedsatt funksjonsevne i tråd med gjeldende standard for uteområder.

5.1.3 Bidra til kunnskap, formidling og samhandling

Å finne rom for innovativt samarbeid mellom ulike forvaltninger, næringer og miljøer vil være avgjørende for å lykkes med framtidens behov og muligheter, innen fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv. Dette vil skje gjennom nettverksbygging, samhandling, kommunikasjon, kunnskapsutvikling og formidling.

Fremtidsbilde	Strategi
Hverdagsaktivitet er en naturlig og integrert del av kommunal areal- og samfunnsplanlegging.	• Sørge for at rullering av kunnskapsgrunnlaget for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv inngår i oversiktsarbeid for folkehelse og er grunnlagsdokument for ny planstrategi. • Ivareta hensynet til og mulighetene for økt fysisk aktivitet i kommunale planer. • Synliggjøre økonomisk verdiskapning av fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv.
Nordre Follo kommune innehar mye kunnskap og kompetanse om idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv, og dette formidles videre til lokale lag og foreninger, samt andre aktuelle på en god måte.	• Bidra til at kompetansebygging og formidling skjer både for og på tvers av fagområder, forvaltningsnivåer og i samarbeid med andre etter behov. • Utvikle gode arenaer (fysisk og digitalt) for samarbeid og samhandling mellom kommunen og frivillige organisasjoner. • Sørge for å delta på kurs, konferanser andre viktige møteplasser for kompetanse- og kunnskapsformidling.
Frivilligheten og det offentlige samarbeider om nyskapende og varierte aktivitetstilbud for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv.	• Holde oss oppdatert på nye trender innen aktivitet. • Samarbeide med idrettens organisasjonsledd, TVERGA, Norsk Friluftsliv og andre som arbeider med aktivitetsutvikling. • Følge opp mulighet for tilskudd, støtteordninger til prioriterte satsinger, nyskapende prosjekter, prioriterte målgrupper.
Det eksisterer gode og bærekraftige modeller for eierskap, drift og vedlikehold av idrettsanlegg	• Gode modeller for eierskap, drift og vedlikehold av anlegg drøftes i samarbeid med lokale idrettsorganisasjoner for å finne frem til best mulig løsninger for de ulike anlegg.
Idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv skaper flere, attraktive og nære arbeidsplasser i Nordre Follo.	• Stimulere til næringsutvikling som bidrar til motivering for fysisk aktivitet. • Arbeide med en strategi for store arrangement sett i forhold til utvikling av store anlegg.

Ønsket effektmål:

- **Felles plattform for Nordre Follo kommune for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv.**
- **En fysisk aktiv befolkning i Nordre Follo i alle aldre og med ulikt funksjonsnivå.**
- **Tilstrekkelig kapasitet og kvalitet i idretts-, nærmiljø og friluftslivsanlegg med effektiv utnyttelse av anleggene.**
- **En enhetlig og effektiv drift av anleggene.**
- **Godt samarbeid mellom kommunen og frivilligheten til det beste for innbyggerne.**

6.0 FYSISK AKTIVITET, IDRETT OG FRILUFTSLIV

Tiltaksområdene fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv er tett forbundet med hverandre og er derfor krevende å omtale hver for seg. I denne planen er det likevel valgt å synliggjøre status, behov og aktuelle tiltak innenfor hvert av disse områdene, men det poengteres at flere forhold som beskrives er felles for alle tre tiltaksområdene.

Foto: Idrettsrådet

6.1 Fysisk aktivitet

6.1.1 Status

Stillesitting er kilde til økte helseproblemer i befolkningen. Helsemyndighetene anbefaler voksne å være fysisk aktive minst 150 minutter ukentlig, men kun tre av ti voksne er så aktive. Barn og unge bør være fysisk aktive minst 60 minutter daglig. Bare halvparten av 15-åringene er det. Aktivitetsnivået synker jo eldre barn blir. Nedgangen starter allerede i niårsalderen og det er tidligere enn før. Gutter er mer aktive enn jenter i alle aldersgrupper. Personer med høy utdanning er mest fysisk aktive.

Ny forskning på fysisk aktivitet og helse gjennom livet antyder at fysisk aktive vil ha langt bedre fysisk og psykisk helse enn fysisk inaktive. Bare noen få minutters daglig fysisk aktivitet, tilsvarende rask gange, har stor helsegevinst. Overdreven fysisk aktivitet gir ikke nødvendigvis økt helsegevinst.

Det er et stort potensial for økt fysisk aktivitet i det å gå – i fritiden, gjennom daglige gjøremål og ved transport til og fra arbeid, skole og fritidsaktiviteter. Mindre bevegelse i dagliglivet og ved transport

forklarer mye av det lave aktivitetsnivået i befolkningen totalt sett. Over halvparten av voksne og eldre vil oppfylle helsemessige anbefalinger, dersom de daglig er ti minutter mer aktive. Vi må ta tilbake hverdagsaktiviteten.
Grunnlaget for bevegelsesglede, aktivitetsvaner og fysisk funksjon legges i barne- og ungdomsårene, 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. Foreldres, og mest mors aktivitet, har betydning for hvor aktive barna blir.

Folkehelseprofiler 2020 – Folkehelseinstituttet

Folkehelseprofilen, oppvekstprofilen og levekårsundersøkelser for kommunen peker på sosial ulikhet som en stor utfordring. Sosial bakgrunn og etnisitet har betydning for hvordan man benytter seg av anlegg og organiserte tilbud. Videre viser folkehelseprofilen at andelen ungdomsskoleelever som oppgir at de er med i en fritidsorganisasjon, ikke er signifikant forskjellig fra landsnivået. Andelen ungdomsskoleelever som oppgir at de er lite fysisk aktive (andpusten eller svett sjeldnere enn én gang i uka), er lavere enn landsnivået. Tallene er hentet fra Ungdata-undersøkelsen. Ungdom i Nordre Follo er opptatt av å trene, og trener mer enn landet som helhet. Samtidig viser undersøkelsen at andelen inaktive har økt litt.

At alle barn og unge kan ferdes trygt til og fra skolen og delta i fritidsaktiviteter, og at eldre kan leve aktive liv, er viktige kvaliteter i et lokalsamfunn. Andel ungdomsskoleelever som oppgir at de opplever det som trygt å ferdes i nærområdet på kveldstid, samt er fornøyd med lokalmiljøet er lavere i Nordre Follo enn i landet for øvrig (Ungdata, 2017-2019).

Mange slutter i idrettslagene i ungdomstiden, samtidig som andelen som trener i treningsstudio øker. Andelen som trener i idrettslag gjennom ungdomsårene varierer geografisk i kommunen.

Hvem tilbyr fysisk aktivitet?
Idretts- og friluftslivsorganisasjoner er sammen med treningssenterbransjen sentrale aktører i tilrettelegging for fysisk aktivitet. Lokale aktivitetstilbud tilbys også av flere barne- og ungdomsorganisasjoner, bruker- og pasientorganisasjoner, helselag og velforeninger, samt av frivillighetssentraler, eldresentra, fritidsklubber og frisklivssentraler med flere.

Treningssentre er viktig for mange
Treningssentre tilbyr et variert utvalg av treningsformer for enkeltpersoner, grupper og bedrifter, og har høy faglig kompetanse om fysisk aktivitet. Stadig flere betaler for å drive fysisk aktivitet og trening. Treningssentre kan samtidig være samarbeidspartner for kommunale helse- og omsorgstjenester som f.eks. frisklivssentraler, stiftelser som *Aktiv mot kreft* eller andre.

Fysisk aktivitet i barnehager og skoler
Med den nye satsingen «Barn og unge i bevegelse» vil regjerningen legge til rette for økt fysisk aktivitet i barnehager, på skoler og skolefritidsordningen. Målet er minst en time daglig fysisk aktivitet. Det krever også utemiljøer med god plass for lek og utfoldelse.

Skolen og lærere står i dag fritt til å ta i bruk fysisk aktivitet som del av undervisningen og skolehverdagen. Verken læreplaner eller kompetansemål legger hindringer for dette.

6.1.2 Behov

Mer aktivitet på hverdagsarenaene

Mange hensyn og kvaliteter bidrar til sammen til økt motivasjon og mulighet for gåing, nærfriluftsliv og annen fysisk aktivitet. Dette gjelder f.eks. tilrettelegging for gående og syklende, uteområder og grønnstruktur, byrom, plasser og torg, anlegg for organisert og egenorganisert aktivitet, kulturminner, god arkitektur og universell utforming, skilting og merking, trygghet og sikkerhet – og sammenhengen og helheten i dette. Utforming av fysisk omgivelser kan bidra til bedre forutsetninger for sosialt liv, og det er viktig å se fysiske og sosiale tiltak i sammenheng.

Skolenes og barnehagenes utearealer må by på gode muligheter for lek og fysisk aktivitet, men også sosialt samvær, rekreasjon og hvile. Disse hensynene må ivaretas i planlegging av nye skoler og ved valg av beliggenhet. Uteområdene er ofte en viktig aktivitetsarena og møteplass i nærmiljøet og må være egnet for ulike aldre og funksjonsnivå.

Et mer aktivt arbeidsliv

Stadig flere har stillesittende arbeid, og omtrent seks av ti tilbringer mesteparten av arbeidsdagen i ro. Når vi lever lenger må vi samtidig stå lenger i arbeid, og ha helse til det. Det er behov for tiltak som kan fremme fysisk aktivitet på eller i tilknytning til arbeidsplassen. Tilrettelegging av garderobefasiliteter, sykkelparkering og trimrom samt synliggjøring og bruk av trapper, er eksempler på relevante tiltak. Økt kompetanse hos arkitekter, designere og eiendomsutviklere er sentralt i utviklingen av nåværende og fremtidige arbeidsplasser som er tilrettelagt for fysisk aktivitet.

Kunnskap og teknologi

Tilbud med bruk av teknologi og sosiale medier gir motivasjon og inspirasjon til økt egenorganisert fysisk aktivitet for mange. Gode eksempler på bruk av digital teknologi i Nordre Follo er; stolpejakta, stolpejakta på sykkel, et digitalt turkart som ble lansert i 2020 og utvikling av aktivitetsapp med betalingsløsning i løpet av 2021.

Innovasjon og fremtidsrettede løsninger med bruk av digital teknologi, er sammen med kunnskap og formidling framhevet som mål i planen. Det er behov for mer kunnskap om universelle tiltak og strategier som kan fremme eller hemme fysisk aktivitet, samt kunnskap om hva som kan bidra til at befolkningen er fysisk aktive gjennom hele livsløpet. Det er særlig behov for mer tverrfaglig forskning.

Mer aldersvennlige omgivelser

Det er viktig å legge til rette for at den store gruppen friske pensjonister kan leve aktive liv, opprettholde god helse og livskvalitet og bidra med egne ressurser så lenge som mulig. Gangavstand til daglige gjøremål lokalt bidrar til selvstendighet og livsmestring. Nærmiljøer må samtidig være universelt utformet og godt vedlikeholdt.

Fysisk aktivitet i helse- og omsorgstjenesten

Helse- og omsorgstjenesten skal bidra til å forebygge, behandle og tilrettelegge for mestring av sykdom, skade, lidelse og nedsatt funksjonsevne. Kommunene skal sikre at den enkelte får mulighet til å leve og bo selvstendig og til å ha en aktiv og meningsfylt tilværelse i fellesskap med andre. Tjenestetilbudet skal være tilpasset den enkeltes behov. Det er et mål at helse- og omsorgspersonell har nødvendig kunnskap om fysisk aktivitet, og at bruk av fysisk aktivitet benyttes som tiltak for å forebygge og behandle sykdom i helse- og omsorgstjenestene. Tilpasset fysisk aktivitet som f.eks. styrke- og balansetrening er gode tiltak.

Omsorgstjenesten og fastleger, som jevnlig møter befolkning, har et godt utgangspunkt for å ta opp fysisk aktivitet som tema i konsultasjoner der det er naturlig og faglig forsvarlig.

Transportinfrastruktur som innbyr til økt sykkel og gange

For å få flere til å gå og sykle må det oppleves trygt å være myk trafikant, og det må oppleves enkelt og mer attraktivt enn å ta bilen. Kommunen har et ansvar for å tilrettelegge for transportinfrastruktur på de kommunale veiene som innbyr til økt sykling og gange.

I Nordre Follo er det dessverre flere manglende lenker i sykkelveinettet og fortsatt behov for bygging av gang- og sykkelveier en rekke steder. Særlig må det prioriteres trygge gang- og sykkelveier i områder rundt skoler, barnehager, idretts- og nærmiljøanlegg.

Kommunen må også fortsette å jobbe med tilrettelegging for trygg sykkelparkering og sikre tilstrekkelig sykkelparkering ved skoler, barnehager, kollektivknutepunkt og idrettsanlegg i nye reguleringsplaner. De siste tre årene har det blitt etablert tre sykkelhotell i vår kommune (Rosenholm stasjon i 2018, Kolbotn stasjon 2019, Vevelstad stasjon i 2020). Det første av to nye sykkelhotell ved Ski stasjon åpnet høst 2020.

Utbedring av snarveier, god belysning som gir økt trygghet og tilgjengelighet, samt tilrettelegging for fine sanse- og synsinntrykk langs veinettet, gir økt potensial for at flere velger å sykle og gå fremfor å ta bilen. Kommunen må fortsette å jobbe systematisk med utbedring av dette.

6.1.3 Aktivitetstiltak

Dette er tiltak som vil bidra til å svare opp nevnte behov, samt mål og strategier i planen.

Dette vil vi gjøre:

1. Videreutvikle ordning med aktivitetsapp med betalingsløsning slik at alle barn/unge i alderen 6-18 år skal ha mulighet til å delta i minst en organisert fritidsaktivitet uavhengig av foreldrenes sosiale og økonomiske situasjon. Det å delta i en fritidsaktivitet er viktig for å unngå utenforskap.
2. Utarbeide andre inkluderingsverktøy/tiltak som gir alle barn og unge mulighet til å kunne delta i lek og aktivitet.
3. Legge til rette for samarbeid mellom treningssenterbransjen, kommunale helse- og omsorgtjenester, herunder frisklivssentralen, og andre aktører om tilpasset fysisk aktivitet og styrketrening.
4. Arbeide med lag/foreninger for tilrettelegging av trening til personer med nedsatt funksjonsevne. Enkeljympa som Friskis og Svettis har etablert er ett eksempel på et slikt tilbud.
5. Stimulere til videreutdanning for personell i barnehager, fysisk og motorisk utvikling og aktivitet i barnehagen innenfor kompetansestrategien *Kompetanse for fremtidens barnehage 2018–2022*
6. Benytte satsingen *Barn og unge i bevegelse*, som inneholder flere tiltak/støttemateriell som vil bidra til økt fysisk aktivitet i barnehage, skole og SFO.
7. Søke deltakelse, og støtte opp om RØRE prosjektet om sunne og aktive barn som trives og lærer bedre i skolen. Prosjektperioden er på tre år og våren 2021 starter arbeidet på de første skolene som blitt tatt opp i prosjektet.
8. Benytte nye undervisningsressurser i hvordan fysisk aktivitet kan inngå som metode i fag på 8.–10. trinn.
9. Fysisk aktivitet integreres som del av behandling der det er nødvendig for å sikre forsvarlige tjenester, også innenfor pleie og omsorg, i oppfølgingstilbud og i pasientforløp. Pasienter og brukere skal få veiledning om tilpasset fysisk aktivitet, og råd om hvor de kan få hjelp til å komme i gang i et støttende miljø.
10. Videreutvikle allsidige lavterskeltilbud som treffer ulike målgrupper. Ti på Topp, Bli Sprekere, Follotrimmen, Skautravern, Stolpejakt, «Åpen hall», Aktiv på dagtid, 60pluss og DNTs gåturer er eksempler på slike gode aktivitetstilbud.
11. Idrettsparkene i kommunen videreutvikles til flerbruksarenaer. Kapasiteten økes for å få plass til varierte tilbud, egenorganisert og organisert.

Eks: sandbaner, street-baner, isbaner, discgolf/minigolf, E-Sport, petanque, boccia, lys på gang- og sykkelveier og pumptrackbaner.

12. Arbeide for forbedring og videreutvikling av gang og sykkelveier, parkeringsmuligheter for sykler og opplyste veier og stier vinter og sommer.
13. Utarbeide målemetoder for kartlegging av hvor mange som går og sykler til skole/barnehage for barn og unge. Dette for å sikre trygg og god tilgang til sykkelstier, gangstier og sykkelstativer.

6.2 Idrett

6.2.1 Status

Idrett og fysisk aktivitet for alle er det overordnede målet for den statlige idrettspolitikken, og barn og ungdom er de viktigste målgruppene. Statens viktigste virkemiddel for å oppnå målene i idrettspolitikken er fordeling av overskuddet til Norsk Tipping AS til idrettsformål, herunder idrettsanlegg.

Tilbud om organisert idrett skjer i regi av frivillige lag og foreninger tilknyttet Norges Idrettsforbund (NIF). Idretten legger også til rette for egenorganisert idrett under visse betingelser. NIF har i dag i overkant av to millioner medlemskap, og er Norges klart største folkebevegelse.

Visjonen for norsk idrett er *Idrettsglede for alle,* og denne visjonen samsvarer godt med Nordre Follo kommune sine mål og satsingsområder. Gjennom idrettslagene spiller idretten en viktig rolle i kommunen, og er en bærebjelke i lokalsamfunnet. Idretten lever i spennet mellom topp og bredde, konkurranse og mosjon, underholdning og folkehelse.

Oppslutningen om den organiserte idretten i kommunen er stor. Pr. 31.12. 2019 var det registrert 62 idrettslag i Nordre Follo kommune (Oppegård og Ski). Klubbene representerer 18 826 personer som utøver organisert aktivitet i idrettslag, hvorav 10 972 er barn og unge under 19 år.
Tallene er basert på den årlige idrettsregistreringen.

Breddeidrett
Idretten bidrar til god folkehelse, deltakelse og inkludering. Gjennom frivillighet, medlemskap og dugnadsinnsats skaper idretten møteplasser og tilhørighet på tvers av generasjoner og sosial status. Dette har dokumentert stor helsegevinst, også utover effekten av selve aktiviteten. Idrettslagene sitt engasjement for barn og unge har likevel størst betydning i et samfunnsperspektiv. Idretten engasjerer bredt, både de som driver med aktivitet, trenere, ledere og frivillige som bidrar med tilrettelegging. Gjennom dette arbeidet skapes og opprettholdes kompetanse og sosiale nettverk i kommunen.

Rammevilkår
Idrettens verdiskaping er stor, men den står overfor utfordringer som økonomiske barrierer for deltakelse, frafall i ungdomsårene, behov for nyskapende aktivitetstilbud og god anleggsdekning.

Mange idretter har behov for idrettsanlegg. På tross av at det bygges mange anlegg er det fortsatt stor anleggsmangel i Norge. Mangelen på idrettsanlegg er den største begrensningen for deltakelse i fysisk aktivitet blant barn og ungdom. 25 prosent av idrettslagene nasjonalt melder at de har utfordringer knyttet til anlegg.

Nesten alle idrettsanlegg bygges av kommunen eller av idrettslagene selv. Kommunen bygger de store anleggene og står samlet sett for de største investeringene. Nordre Follo kommune legger til rette for organisert idrett gjennom vedlikehold av eksisterende og bygging av nye idrettsanlegg. Dette med mål om å opprettholde dagens kapasitet, der kommunens befolkningsvekst skal tas hensyn til. Kommunen vil også tilrettelegge for gode, aktivitetsskapende arealer og anlegg for egenorganisert idrett, både innendørs og utendørs.

Prioritering av idrettsanlegg skal skje gjennom et godt samarbeid med idrettsrådet og kommunale vedtak/planer.

Nordre Follo Idrettsråd

Nordre Follo Idrettsråd (NFIR) er en viktig aktør og medspiller for kommunen sitt arbeid med idrett og fysisk aktivitet. Det ble høsten 2020 inngått en partnerskapsavtale med NFIR hvor roller, ansvar og gjøremål er beskrevet.

NFIR arbeider for å sikre best mulige vilkår for idrett og fysisk aktivitet i kommunen. Kommunen involverer NFIR i utarbeiding og senere revisjon av Temaplan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv, og i utarbeiding av handlingsprogram tilknyttet denne planen.

Kommunen rådfører seg med NFIR i saker som berører idretten, så som:
- Kommuneplan og andre plansaker hvor areal og anleggsutvikling inngår.
- Fordeling av tilskudd til idretten.
- Fordeling av treningstider i kommunale anlegg og haller.
- Prioritering av søknader om spillemidler.

6.2.2 Behov

Dette er behov som er fremmet gjennom medvirkningsprosess:

- Gode rammevilkår er avgjørende for at flest mulig skal kunne delta i idrett.
- Det er behov for tiltak som kan inkludere flere barn og unge i idrettsaktivitet, og som kan motvirke for tidlig frafall. Det er også behov for mer kunnskap om kostnadsnivå som barriere for å delta i idrett.
- For å møte utfordringer som sosial ulikhet og barrierer for deltakelse må idretten og kommunen samarbeide om tiltak for personer med spesielle behov.
- Frivilligheten må stimuleres og fremsnakkes, ikke minst gjennom bedre rammebetingelser. Investeringer i frivillighet gir en stor merverdi.
- Det er behov for kontinuerlig kompetansearbeid rettet mot trenere, ledere, lærere og andre som tilrettelegger idrett og aktivitet for barn og unge.
- Ingen idretter/aktiviteter er viktigere enn andre, derfor må det legges vekt på å utvikle varierte aktiviteter og et mangfoldig tilbud. Spesielt ungdom må spørres om hva de ønsker seg av aktiviteter.
- God planlegging og medvirkning er viktig for å realisere behovsriktige anlegg. Involvering av sentrale brukergrupper slik som idrettens egne organisasjonsledd ved idrettsrådet er nødvendig.

- Underdekning av anlegg i forhold til behov/antall innbyggere/medlemskap i idrettslag er en utfordring. Det er behov for å øke anleggskapasiteten både innendørs og utendørs slik at ventelister blir borte og tilbudet blir bedre. Dette øker i tillegg muligheten for egenorganisert idrettsaktivitet.
- Riving av Langhus bad og Langhus turnhall, samt rehabilitering av eksisterende haller blir en utfordring for svømmeidretten og lagidretter. Idrettsrådet ønsker å delta i en prosess for å få frem alternative løsninger som ikke belaster kommunenes økonomiske bæreevne.
- Hensynet til anleggsutvikling for mindre idretter bør ivaretas.
- Større fokus på vedlikehold og god drift av dagens anlegg.
- Videreutvikling av dagens idrettsparker i Kråkstad, Ski, Langhus, Siggerud, Oppegård, Sofiemyr og ev. nye vekstområder. Idrettsparkene bør utvikles til å bli en møteplass for flere idretter, samt at man kan høste synergier mellom idretter og redusere trafikk og miljøbelastning.
- Utvikle gange/sykkelstier for aktiv transport til/fra anlegg og parker. Vurdere videre ordning med idrettsbuss.
- Kommunen og idretten ved idrettsrådet bør i samarbeid utrede alternative modeller for drift av kommunale anlegg. Det er blant annet behov for å gjøre avtaler mer ensartet, med like vilkår for lagenes drift og aktiviteter.
- Kommunen og idretten ved idrettsrådet bør i samarbeid utrede alternative former for eierskap og finansiering for å sikre rask utbygging av idrettsanlegg.

6.2.3 Aktivitetstiltak

Idretten har sine egne handlingsplaner på bakgrunn av føringer fra Norges Idrettsforbund gjennom *idretten VIL og idretten SKAL.* Her nevnes aktuelle samarbeidstiltak mellom idretten i Nordre Follo og kommunen som kan svare opp nevnte behov, samt mål og strategier i planen.

	Dette vil vi gjøre:
1.	Videreutvikle tilbud for kjøp, salg og utleie av idrettsutstyr, blant annet BUA ordningen.
2.	Videreføre samarbeid mellom lag/foreninger, NAV og skoler, som innebærer gratistilbud og tilrettelegging for idrettsaktivitet for barn i lavinntektsfamilier.
3.	Det skal være stort fokus på kostnadsdrivere innen idretten, slik at treningsavgifter og andre utgifter knyttet til deltakelse holdes på et «rimelig» nivå.
4.	Idretts- og aktivitetsanlegg som eies av kommunen, skal leies ut gratis til barn og unge under 20 år.
5.	Fortsatt jevnlig ajourhold av O-kart.
6.	Drifts- og leieavtaler skal gjennomgås, koordineres og hensynta idrettens rammebetingelser så langt som mulig.
7.	I samarbeid med idrettskretsen og/eller særkretser skal det gjennomføres kompetansetiltak som setter fokus på ungt lederskap og stimulerer ungdom som faller fra «satsing på idrett» til å ta andre roller innen idrettslagene.
8.	Det skal gjennomføres kompetansetiltak rettet mot trenere og ledere slik at de får grunnleggende kompetanse om vold, overgrep og seksuell trakassering.
9.	Lag/foreninger skal ha rutiner for å håndtere saker ved mistanke om vold og overgrep.
10.	«Mitt valg» skal videreutvikles med ulike kompetansetiltak.
11.	Idrettens ulike organisasjonsledd skal samarbeide med kommunen/skoler, lag og foreninger om å utvikle god kompetanse blant trenere og lærere som tilrettelegger og leder idrettsaktivitet.
12.	Personer med funksjonsnedsettelse skal involveres i arbeid med anleggsutvikling, universell utforming av lokalsamfunn, ulike aktiviteter og kompetansetiltak.
13.	Det skal initieres nyskapende tiltak/aktivitet for de som bare vil drive med idrett «for moro skyld», eller ikke har tid, ressurser eller lyst til å delta i ordinær konkurranseidrett.
14.	Det skal tilrettelegges for egenorganisert idrettsaktivitet for alle aldersgrupper.

15. Det skal utarbeides langsiktige strategier for klima- og miljøhensyn innen idretten. Arbeidet følges opp med gode virkemidler og bruk av mulige støtteordninger for å iverksette tiltak.
16. Idrettsparkene i kommunen utvikles til et større mangfold med mulighet for fleraktivitet, samt gode muligheter for aktiv transport til/fra.
17. Behovsplan for anlegg, versjon 2.0 utarbeides med et bredt perspektiv på innbyggernes behov, inkludert vurdering av ulike løsninger for å realisere idrettsanlegg.
18. Kommunen, NFIR og andre aktuelle aktører skal i samarbeid utrede alternative former for eierskap, finansiering og drift av idrettsanlegg.
19. Utarbeide rutiner og kriterier for prioritering av søknader om spillemidler.
20. Utarbeide rutiner og kriterier for fordeling av treningstid i anlegg.
21. Utarbeide kriterier for salg av reklame på idrettsanlegg.

Se anleggsplan vedlegg 1 for ytterligere tiltak

Foto: Fredrik Lindland

6.3 Friluftsliv

6.3.1 Status

Turgåing er den fysiske aktiviteten vi totalt sett bruker mest tid på, og en stor andel av befolkningen benytter turveier og turstier. Attraktive friluftslivsområder og enkel tilrettelegging for friluftsliv nær der folk bor, er viktig for å nå målet om at en stor del av befolkningen utøver friluftsliv jevnlig. Nærfriluftsliv er lett tilgjengelig, rimelig og krever lite utstyr.

Undersøkelser viser at det fra bolig eller oppholdssted ikke bør være lenger enn 200 meter til små grønne områder og 500 meter til større grønne områder, for at områdene skal få funksjon som friluftslivsområde i hverdagen. Forskning og erfaringer viser at merkede og tilrettelagte stier og turveier påvirker deltakelse i friluftsliv. Nær tilgang på grøntområder er særlig viktig for barn, personer med funksjonsnedsettelser, eldre og mennesker som bor i utsatte områder.

Gjennom året 2020 har arbeidet med kartlegging og verdsetting av friluftsområder blitt ferdigstilt. Dette arbeidet er et viktig kommunalt virkemiddel for å identifisere, utvikle og ivareta arealer for friluftslivet. Metoden vil bidra til å oppnå en nasjonal målsetning om å sikre befolkningen mulighet til å drive et variert friluftsliv både i nærmiljøet og naturen for øvrig.

Skilting og merking av turstier

Det er i kommunen anlagt et godt nett av gjennomgående blåmerkede stier. Merkede gjennomgående stier mangler over Myrvolltoppen og i området sørover mot Ås. I tidligere Oppegård kommune er det også et godt nett av merkede rundturer nær befolkningskonsentrasjonene.

Statlig sikrede friluftsområder

I Nordre Follo kommune er det fire statlig sikrede friluftsområder, Gjersenga, Solstua, Ellingsrudåsen og Møllerenga. Alle områdene har godkjente forvaltningsplaner. I henhold til forvaltningsplaner er det muligheter for å søke om statlig tilskudd til tiltak. Dette er et kontinuerlig arbeid.

Turkart og digitalt turkart

Nordre Follo kommune i samarbeid med frivillige organisasjoner og enkeltpersoner ga i januar 2020 ut turkart for hele Nordre Follo. Turkartet inneholder alle merkede skiløyper og turstier, 88 forskjellige turmål med detaljert beskrivelse og annen generell informasjon om friluftsliv i kommunen.

Link til digitalt turkart for nettversjon av planen.

Det har vært en utstrakt bruk av marka i forbindelse med Covid-19 pandemi gjennom året 2020.

6.3.2 Behov

Friluftslivet skal ivaretas og videreutvikles gjennom allemannsretten, bevaring og tilrettelegging av viktige friluftslivsområder og gjennom stimulering til økt friluftslivsaktivitet for alle. Naturen skal i større grad brukes som læringsarena og aktivitetsområde for barn og unge.

Attraktive arealer og enkle anlegg for friluftsliv nær der folk bor, er viktig for å nå målet om at en stor del av befolkningen utøver friluftsliv jevnlig.

Det er behov for at Nordre Follo kommune i samarbeid med FNF/ friluftslivsorganisasjoner og andre aktuelle aktører jobber strategisk med:

- Etablering av friluftsråd/aktivitetsråd bør vurderes.
- Utvikling av lysløypenett til helårsbruk for flest mulig brukere.
- Bedre tilgang til sjø og vassdrag.
- Rydding og merking av historiske veifar.
- Etablere gapahuker og bålplasser på egnede steder og tilrettelegge for overnattingsplasser. Kan søke stiftelser og kommunen om tilskuddsmidler. Opprette tilrettelagte overnattingsplasser ved utmark.
- Utvikling av egnede steder for oppbevaring/utleie av kajakker, kanoer og robåter langs Bunnefjorden.
- Tilstrekkelig med parkeringsplasser ved utfartsstedene, samt god drift og brøyting av disse vinterstid, er med på å tilgjengeliggjøre marka for flere. Etablering av nye plasser bør vurderes ved flere utfartsmål.
- I Nordre Follo er det mange populære skogsområder nært tettbebyggelse. Ved å drive skånsom skogsdrift vil nærskogen være attraktiv for unge og eldre. Slike nærområder er også viktig for aktivitet i skolen.

- Landbrukets arealer, herunder kulturlandskapet, skogen og utmarka har stor betydning for rekreasjon og trening gjennom idrett, friluftsliv, jakt og fiske, sopp- og bærplukking. Det er potensial for å øke bruken av landbrukets arealer, der det ikke kommer i konflikt med aktiv jordbruksdrift, og en stor del av arealet ligger i nærheten av byer og tettsteder.
- Det er behov for løpende vedlikehold av eksisterende stimerking og skilting. I tillegg er det noen steder behov for å anlegge tilførselsstier fra befolkningssentrene og ut til de gjennomgående stiene. Det er flere steder i kommunen behov for utvidet skilting til ulike turmål/steder.

6.3.3 Aktivitetstiltak

Dette vil vi gjøre
1. Deltakelse i nasjonalt prosjekt, utarbeidelse av planer for friluftslivets ferdselsårer.
2. Merking/skilting av stier, som samkjøres med nabokommunene.
3. Flere lysløyper bør tilrettelegges for helårsbruk- og for flest mulig brukere.
4. Sette opp oversiktskart og informasjonstavler på viktige utfartssteder.
5. Enkelte merkede stier kan ryddes og bearbeides med grov flis og steiner eller klopper på bløte partier.
6. Forbedre og opprette nye utfartsparkeringer.
7. Enkelte viktige historiske veifar bør ryddes og merkes med opplysningsskilt.
8. Kontinuerlig rydding og vedlikehold av turstier i samsvar med plan.
9. Sette opp gapahuker og bålplasser på egnede steder.
10. Sikre tilgang til sjø, bekker og vassdrag for bading, fisking, padling kano og kajakk, brett og jolleseiling. Om nødvendig, oppgradere badeplassene. Fjerne unødige stengsler langs sjø og vann. Samarbeide med DNT og OF der dette er naturlig.
11. Utnytte samspillet mellom naturmiljøer og kulturminner.
12. Tilrettelegge for egne sletter / plasser for hunder til dressurområder.
13. Fullføre stiforbindelser i kommunen, og fra boligbebyggelse til friluftsområder.
14. Legge til rette for dialog og samarbeid mellom sykkelinteresser, interesser for ridning og allment friluftsliv.
15. Kommunen skal utarbeide melding om behovet / anbefaling om grøntområder i byggesonen.
16. Vurdere om nye områder skal sikres som statlig sikrede friluftsområder.
17. Legge til rette for aktiviteter/turforslag nært befolkningssentre.

6.4 Anlegg, områder og aktiviteter av regional betydning

For større kostnadskrevende anlegg anbefales det å legge opp til et samarbeid med nabokommuner, slik at anlegget kan vurderes for interkommunal status. Dette vil medføre et høyere godkjent søknadsbeløp ved søknad om spillemidler.

Navn på anlegg/område	Beskrivelse av tiltak/utvikling	Initiativtaker	Samarbeids-parter
Lysløypeprosjektet	Kobling/utvikling av løypenettet mellom Nordre Follo og Oslo kommune.	Nordre Follo kommune	Oslo kommune
Møllerenga/Tussetjern	Utvikle Tussetjernområdet/Møllerenga til et sammenhengende friluftsområde.	Nordre Follo kommune	
Kloppa	Videreutvikle Kloppa friluftslivsområde til et regionalt turmål med mange opplevelsesmuligheter.	Nordre Follo kommune	Friluftslivsorganisasjoner/andre aktuelle aktører
Kyststi langs Bunnefjorden	Fullføring og videreføring av kyststi på Svartskog, og koble disse mot nabokommuner (Ås, Oslo).	Nordre Follo kommune	Ås, Oslo kommuner og Friluftslivsorganisasjoner
Gjersjøelva Natur- og kulturpark	Forvaltning og utvikling av Gjersjøelva natur- og kulturpark.	Gjersjøelva Natur- og kulturpark	Nordre Follo kommune

7.0 ANLEGGSPLAN

Anleggsplan med Handlingsprogram – ordinære idretts-, nærmiljø- og friluftslivsanlegg 2021 – 2025, og langtidsplan for anlegg følger som vedlegg til temaplanen.

Foto: Simen Carlsen Strande

Foto: Idrettsrådet

7.1 Behovsplan

En prosjektgruppe la våren 2020 frem en plan med forslag og konkrete anbefalinger til løsning for kommunale bygg som har behov for rask avklaring ut fra tilstand eller kapasitet. Behovsplan versjon 1.0 legger frem forslag og anbefaling til løsning for å dekke Nordre Follo kommunes behov for formålsbygg de neste fire årene. Behovsplanen bygger på behovsanalysene som ble utarbeidet vinteren 2020.
I behovsplan versjon 1.0 er behovet for idretts- og svømmehaller vurdert med utgangspunkt i skolenes behov, og ikke ut fra det behovet som er meldt inn fra idretten. Anbefalte løsninger vil ikke dekke idrettens behov.

Behovsanalyser viser at det er stor variasjon i formålsbyggenes tilstand og kapasitet. Videre ble det vurdert at bygg som har behov for utbedring innen kort tid og/eller har utfordringer i forhold til

kapasitet i løpet av den kommende fireårsperioden er de som må ha første prioritet i videre arbeid. Kommunens økonomiske situasjon, med svært begrensede muligheter for investeringer i årene fremover, har vært utgangspunkt for arbeidet, og har i flere tilfeller hatt avgjørende betydning for anbefalte løsninger.
Kommunen har særlige utfordringer med å dekke behovet for bassengkapasitet og idrettshallflater. Dette er store kostnadskrevende anlegg både med tanke på bygging og drift.

Behovsplan versjon 1.0 er første fase i Nordre Follos arbeidet med å løse kommunens framtidige behov for formålsbygg, og vil være et underlag for kommunens arbeid med Behovsplan versjon 2.0. Behovsplan versjon 2.0 vil bli utarbeidet i forbindelse med arbeidet med LDIP (langsiktig driftsanalyse og investeringsplan), og vil ta for seg prioriteringer som kan gjøres på mellomlang (5-10 år) og lang sikt. Arbeidet med LDIP starter høsten 2020, og kommunens første LDIP vil bli ferdigstilt våren 2021. Befolkningsutvikling, tjenesteprofil og politiske føringer påvirker behovet for formålsbygg.
Kommunen involverer idrettsrådet i arbeidet med behovsplan 2.0, slik at idrettens behov beskrives og tas med i vurderingene. I denne sammenheng blir det også viktig å ta hensyn til de «små» idrettene sine anleggsbehov både utendørs og innendørs.

8. VIRKEMIDLER OG OPPFØLGING

8.1 Virkning og oppfølging av vedtatt temaplan

Skal vi nå visjonen «fysisk aktive hele livet» kreves samhandling:

- på tvers av plantemaene fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv og øvrig samfunnsutvikling.
- mellom de ulike forvaltningsnivåene i kommunen.
- mellom kommunen, fylkeskommunen og statlige myndigheter.
- mellom kommunen og frivilligheten.
- mellom kommunen næringsliv og akademia.

Planen er tematisk, det vil si ikke juridisk bindende når det gjelder disponering av arealer. Den må derfor knyttes opp mot kommuneplanens arealdel og reguleringsplaner, eller byggesøknader, for å oppnå hjemmel. Hvert fjerde år vurderes behov for rullering av temaplanen, i forbindelse med arbeidet og behandlingen av kommunal planstrategi. I forkant av dette oppdateres aktuelle data og utviklingstrender i kunnskapsgrunnlaget. Handlingsprogrammet for anlegg skal rulleres årlig.

8.2 Veivisere for arealbruk og lokalisering

Arealbruk og lokalisering av områder og anlegg som utvikles for formålene fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv, innenfor og utenfor tettsteder og i vekstområder, vil ha stor betydning for bærekraftig utvikling av kommunen.

Ett av hovedmålene i regional plan for areal og transport, er at utbyggingsmønsteret skal være area-leffektivt, basert på prinsipper om såkalt flerkjernet utvikling og bevaring av overordnet grønnstruktur. Ett underordnet mål er at tettsteder i regionen skal utvikles med kvalitet og innhold.

Arealbruk og lokalisering av anlegg og områder for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv i planperioden bidrar til slik kvalitet, og er vesentlig for å nå målene i den regionale planen for areal og transport. Statlige planretningslinjer (SPR) stiller også krav som angår arealbruk og lokaliseringsvalg.

De tolv veiviserne nedenfor er råd til bruk ved behovsvurdering, prioritering, planlegging og utvikling for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv i Nordre Follo. Hensikten med veiviserne er å støtte opp under viktige kvaliteter som skal sikres i oppfølging av den regionale areal- og transportplanen og statlige planretningslinjer.

De tolv veiviserne bør også legges til grunn i kommuneplanens arealdel og fremtidige reguleringsplaner både overordnet og ned på detaljnivå.

8.2.1 Tolv veivisere

For klima og miljøhensyn, arealbruk og lokalisering av anlegg og områder for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv.

1. Lokaliser anlegg etter behovs- og helhetsvurdering av ønsket aktivitet på rett sted.
2. Aktivitetsområder skal alltid være vurdert med flere aktiviteter, ved sambruk og samlokalisering av aktuelle anlegg. Tilrettelegging bør være tilpasset landskap og natur.
3. Vektlegg løsninger som gir korte gang- og sykkelavstander til daglige gjøremål, med sykkelparkering og effektiv samordning mellom ulike miljøriktige transportvalg.
4. Lokaliser anlegg og områder for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv ut ifra en helhetsvurdering tilpasset lokale behov, kollektivknutepunkter og senterstruktur. Bruk av bil og arealer kan begrenses ved sambruk av parkeringsareal.
5. Ivareta allemannsretten i utmark samt gode ferdselsmuligheter ved tettsteder. Ved planlegging og rehabilitering av ferdselstraseer skal hensynet til det egenorganiserte friluftslivet, vern av naturverdier, landskapskvaliteter og kulturminner veie tyngst.
6. Skilt og merk ferdselsårer for daglig fysisk aktivitet og aktiv forflytning, og til aktivitets- og friluftslivsområder.
7. Tilstreb tilrettelegging for sykkelparkering eller kollektivdekning ved friluftslivs- og aktivitetsområder.
8. Tilstreb universelt utformede og godt tilrettelagte utendørs- og innendørs områder og anlegg.
9. Sikre kvalitet og innhold i tettsteder ved å ivareta grønne strukturer med varierte naturkvaliteter og arealer egnet for naturopplevelser, og fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv.
10. Sikre arealer og anlegg for barn og unge i nærmiljø og skoler for fysisk utfoldelse.
11. Sørge for at de er sikret mot forurensning, støy, trafikkfare og annen helsefare.
12. Klima og miljøhensyn skal ivaretas ved plassering av anlegg, valg av materialer og drift. Miljøhensyn skal ivaretas i utvikling av fremtidens kunstgressbaner.

8.4 Økonomiske rammevilkår

Finansiering av aktivitet og tilrettelegging for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv skjer hovedsakelig i spleiselag. Både offentlig og privat finansiering og støtte bidrar til å dekke de prioriterte behovene som finnes.
Hovedsakelig tar kommunene den største andelen av finansieringen, dessuten gis det ulike prosentvise andeler i støtte fra staten, fylkeskommunen og i noen grad også fra private stiftelser, gaver og lignende.

De aktuelle statlige støtteordningene bidrar primært til ulike sektorformål, og fylkeskommunale støtteordninger skal bidra til en helhetlig utvikling.

Med gjeldende støtteordninger utgjør i korte trekk statlige spillemidler til anlegg for idrett og fysisk aktivitet rundt 20 prosent av totalfinansieringen av anlegg. I tillegg kan lag og foreninger søke om momskompensasjon gjennom lotteri og stiftelsestilsynet. For anlegg og tilrettelegging av områder som det søkes om støtte til er det store gap mellom økonomiske rammer og godkjente søknader. Et eksempel er spillemidler tildelt Viken i 2020. Fylket mottok 261 798 millioner kroner fra spillemidlenes overskudd, men hadde en total søknadssum på 1,3 milliarder kroner. Lag/foreninger og Nordre Follo kommune søkte om totalt kr 156 millioner i spillemidler og fikk tildelt kr 26,8 millioner.
Utover dette mottok idrettslagene i Nordre Follo totalt 4,8 millioner fra «lokale aktivitetsmidler» (LAM fra NIF).

Gapene mellom rammer og total søknadssum har vært økende over mange år både for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv. De store søknadssummene og antallet gode søknader er en viktig indikasjon på behov, kostnadsnivå og den store viljen til å satse på fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv i fylket/kommunen. Med knappe ressurser blir det avgjørende å bruke de økonomiske ressursene mer effektivt og prioritert. Fylkeskommunen gir signaler om at det kan bli aktuelt med økt samordning for de tre plantemaene fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv, mer bruk av regionalt samarbeid på tvers av kommuner for anlegg og arealer, og koordinert samarbeid med og mellom frivillige organisasjoner.

8.4.1 Mulige tilskuddsordninger

I begynnelsen av januar hvert år utarbeides en oversikt over statlige, regionale, kommunale og private tilskuddsordninger som sendes lag og foreninger, samt publiseres på hjemmesiden til kommunen.

8.5 Drift av anlegg

Nye Nordre Follo kommune har behov for at det utarbeides en driftsstrategi der det fremgår hvilke anlegg og oppgaver det er viktig at kommunen tar hovedansvar for, samt hvilke driftsoppgaver den frivillige sektor kan påta seg innen idrett og friluftsliv.
Det må vurderes ulike modeller for samarbeid mellom kommunen og idretts- og friluftslivsorganisasjoner med hensyn til roller og oppgavefordeling, dialog og møteplasser, rutiner og behov for serviceerklæringer, skriftlige samarbeidsavtaler, likebehandling etc.

Kommunen legger til grunn at alle anlegg planlegges og driftes med mål om økonomisk, sosial og miljømessig bærekraft.
Dette innebærer at anleggene må være trygge og gi lik tilgang for alle. Anleggene må ha god

bestandighet og høyt brukspotensiale, og må vektlegges gode løsninger for areal- og energibruk. Materialvalg må gjøres etter nasjonale standarder, og produktenes egnethet til gjenvinning må vurderes.

For å sikre stor aktivitet i anlegget må følgende vurderes/videreføres:
- Samarbeid mellom lag og foreninger.
- Samarbeid med andre kommuner.
- Digital booking/mulighet for sporadisk leie.

Kommunen har påbegynt arbeidet med en helhetlig driftsstrategi for Nordre Follo. Dette arbeidet blir nøye omtalt i temaplan for skjøtsel av kommunale uteområder som skal forelegges kommunestyret for behandling i vinter 2021. Der vil det bli gjort vurderinger som innbefatter hvilken standard som skal legges til grunn for drift av ulike typer idrettsanlegg, hvilke typer driftsoppgaver som skal utføres, hvor ofte oppgavene skal utføres og standarden på de ulike anleggene.

9. VEDLEGG

Vedlegg 1: Anleggsplan
Vedlegg 2: Forklaring til tabell og kart
Vedlegg 3: Tabell med oversikt over ordinære idrettsanlegg i Nordre Follo
Vedlegg 4: Kart over ordinære idrettsanlegg
Vedlegg 5: Kunnskapsgrunnlag
Vedlegg 6: Fremstilling av planhierarkiet for temaplanen

Nordre Follo
kommune

Anleggsplan
2020

ANLEGGSPLAN

Anleggsplanen er basert på tidligere anleggsplaner behandlet av gamle Oppegård- og Ski kommune. Videre er anleggsplanen basert på innspill fra Nordre Follo idrettsråd (NFIR), og Forum for natur og friluftsliv (FNF)/friluftslivsorganisasjoner etter tilbakemeldinger fra deres medlemsorganisasjoner. I tillegg er det mottatt innspill direkte fra frivillige lag/foreninger etter siste innspillsrunde som ble gjort våren 2020. Anleggsplanen er ikke endelig, men grunnlag for videre prioritering og politisk behandling.

Anleggsplan for anlegg tar utgangspunkt i:

- Vurdering av nye behov for anlegg og områder, prioritert etter mål og strategier og med grunnlag i behovsvurderinger i samarbeid med relevante aktører.
- Rammebetingelser ut fra kommunens økonomiske evne (økonomiplan) og øvrige betingelser som er lagt for tildeling av offentlige bevilgninger.
- Ivaretakelse av allmennhetens rettigheter og behov knyttet til utøvelse av friluftsliv.
- Kommunens mål, strategier, utbyggingsplaner og øvrige arealplaner.

Årlig rullerende handlingsprogram for idretts-, nærmiljø- og friluftslivsanlegg.
Handlingsprogrammet for anlegg oppdateres, prioriteres og behandles årlig. Anlegg det skal søkes om spillemidler til, må være en del av vedtatt kommunal anleggsplan.
Anleggsplanen har en kortsiktig og en langsiktig del:

Kortsiktig del – handlingsprogram med fire års varighet. Handlingsprogrammet har en fast årlig rullering og er utgangspunktet for prioritering av spillemiddelsøknader som skal sendes til fylket. Det er kun anlegg det er fremmet søknad om spillemidler til, som er gjenstand for årlig prioritering og behandling av kommunen. Resterende anlegg står oppført uten prioritering. Handlingsprogrammet bør knyttes direkte opp mot kommunens strategi- og handlingsplan, samt budsjett.

Langsiktig del – har en tidsramme på 10 år. Dette er en uprioritert liste over behov for anlegg som ønskes realisert eller rehabilitert i løpet av planperioden. Anlegg kan flyttes fra langsiktig til kortsiktig plan ved den årlige rulleringen av prioritert handlingsprogram.

Søknader om spillemidler til anleggsutvikling samles i to grupper: ordinære anlegg (idrett, friluftsliv og rehabilitering), samt nærmiljøanlegg. Forslag til prioritering av kommende års søknader gjøres i samarbeid mellom kommunen, idrettsrådet, FNF/friluftslivsorganisasjoner. Kommunestyret vedtar den endelige prioriteringen i nov./ desember.

1.oktober – er kommunens årlige frist til lag og foreninger for å legge spillemiddelsøknader inn i søknadsportalen i anleggsregisteret.no

Handlingsprogram – idretts-, nærmiljø- og friluftslivsanlegg, 2021 – 2025

Foto: Simen Carlsen Strande

Navn på anlegg/område	Beskrivelse av tiltak	Kostnad ca. mill. kroner	Initiativtaker	Planlagt/ ønsket oppstart	Fått spillemidler
Ordinære anlegg					
Ski Idrettspark - Turnhall	Under bygging. Ferdigstilles høst 2020.	115 mill	Nordre Follo kommune	2020/2021	x
Kolbotn skole Flerbrukshall	Idrettshall 25x45 m, inngår i skoleprosjekt. Under bygging.	65 mill	Nordre Follo Kommune	2020/2021	
Bekkensten Sanitæranlegg	Toaletter	3,15 mill	Nordre Follo kommune	2020/2021	
Motorcrossbane i Assurdalen	Etablering av liten bane med flomlys	3,7mill	NMK-Follo	2020/2021	
Sofiemyr garderobe og servicebygg + aktivitetssal. To delanlegg	Garderober, aktivitetssal, lager, lokaler, tribuner	37 mill	Kolbotn IL	2020/2021	
Tennishall Sofiemyr	Bygges i sammenheng med Kolbotn klubbhus	35 mill	Kolbotn Tennisklubb	2020/2021	
Lysanlegg Østre Greverud	Nytt lysanlegg knyttet til skitrase og golfanlegg.	0,7 mill	Oppegård IL	2020/2021	
Motorcrossbane i Assurdalen - Klubbhus	Nytt klubbhus i forbindelse med motorcrossanlegg	4 mill	NMK-Follo	2020/2021	
Tømtebanen, 11'er kunstgress	Utvidelse av bane, kunstgress og lysanlegg over og undervarme	17,5 mill	Nordre Follo kommune	2020/2021	
Langhus svømmehall	Ikke påbegynt. Interkommunal status + 30 % spillemidler.	450 mill	Nordre Follo kommune	2020/2021	x
Lysløypeprosjektet, flere delanlegg.	Utvidelse av lysløypenettet Nord – Sør i kommunen. Noe påbegynt, noe ikke påbegynt.		Nordre Follo Kommune	2020/2023	x
Orienteringskart Nøstvedtmarka	Nytt kart	0,167 mill	Nordre Follo Orientering	2022/2023	
Sofiemyr kunstgress - etablering varmekilde	Undervarme - rørsystem i banen er på plass, til Tømtebanen, Sofiemyr kunstgress og Kolbotn klubbhus	8 mill	Kolbotn IL	2022/2023	

Follo Barne og Ungdomsskole – Buldrevegg	Etablering av buldrevegg /klatrevegg i gymsal. FAU initiativ.		Nordre Follo Kommune	2022/2023	
Vestenga Sanitæranlegg	Toaletter	1 mill	Nordre Follo kommune	2022/2023	
Langhus Kunstgressbane 9'er	Legges kunstgress på ferdig anlagt grusbane bak STIL Arena, ved siden av Tusse kunstgress.		Langhus AIL	2022/2023	
Langhus Flerbrukshall	Langhus Idrettspark, to nye flater		Langhus AIL	2022/2023	
Trolldalen skisenter	Nytt skisenter ved Siggerud	2,1 mill	Siggerud IL	2022/2023	
Orienteringskart Skeidarkollen	Nytt kart	0,18 mill	Nordre Follo Orientering	2022/2023	
Lagerbygg, garasje til løypemaskin	Krokhol		Skiforeningen	2022/2023	
Vestenga, Svartskog	Oppgradering bane Rehabilitering		Svartskog IF/ Kolbotn IL	2022/2023	
Ski idrettspark - nytt klubbhus	Klubbhus med ulike fasiliteter.	12 mill	Ski IL Alliansen	2022/2023	
Ski Idrettspark - kampsportsanlegg	Påbygg av treningsarealer i tilknytning ishallen. Garderober.		Ski Bryteklubb	2022/2023	
Ski Idrettspark - sykkelfasiliteter	Terrengsykkelpark, BMX park, pump-track.		Ski IL Alliansen / Follo sykkelklubb	2022/2023	
Ski Idrettspark - Tennishall med garderobe og klubblokale	36 x 18m, garderober, lager, oppholdsrom, kontor.	9,6 mill	Ski IL Tennis	2022/2023	
Vassbonn kunstgress	Toaletter	1 mill	Kolbotn IL	2022/2023	
Hellerasten kunstgress	Toaletter	1 mill	Kolbotn IL	2022/2023	
Flåtestad kunstgress	Toaletter	1 mill	Oppegård IL	2022/2023	
Østre Greverud - bordtennishall	Mellom klubbhus og hall	10 mill	Oppegård IL	2022/2023	
Østre Greverud klubbhus/ garderobe/ WC	Ombygging låven		Oppegård Il/Oppegård Golfklubb/ Skiforeningen	2022/2023	

Kunstisbane – Sofiemyr Idrettspark			Nordre Follo Kommune	2024/2025	
Utvikling Østre Greverud grus	Legge kunstgress på hele/deler av banen		Oppegård IL	2024/2025	
Østre Greverud - tursti nord/øst golfbanen	Det er behov for ny turstitrasé i randsonen nord/øst på golfbanen	2 mill	Oppegård Golfklubb / Nordre Follo kommune	2024/2025	
Finstad skole flerbrukshall.	Ses i sammenheng med Ski vest ungdomsskole	135 mill	Nordre Follo kommune	2024/2025	
Ski VGS Flerbrukshall	45m x 25m. 3-flatehall. + Styrkerom		Viken Fylkeskommune	2024/2025	
Friluftsliv					
Kyststi langs Bunnefjorden	Kyststien langs Bunnefjorden fullføres. Kobling mot Oslo og Ås kommune.		Nordre Follo Kommune	2022/2023	
Tursti Kantoråsen	Forbedre turstiene med belysning.		Nordre Follo Kommune	2022/2023	
Gjersenga, Solstua, Ellingsrudåsen og Møllerenga	Sette av midler i handlingsprogram for fysisk tilrettelegging. Krav for statlige tilskudd.		Nordre Follo Kommune	2022/2025	
Rehabilitering					
Østre Greverud kunstgress	Rehabilitering kunstgress, har fått spillemidler, men ikke påbeynt.	4 mill	Nordre Follo Kommune	2020/2021	x
Orienteringskart Grønnliåsen II	Revisjon +, spillemidler 2021	0,12 mill	Nordre Follo Orientering	2020/2021	
Orienteringskart Hvitebjørn II	Revisjon +, spillemidler 2021	0,13 mill	Nordre Follo Orientering	2020/2021	
Orienteringskart Granerud II	Revisjon +, spillemidler 2021	0,218 mill	Nordre Follo Orientering	2020/2021	
Greverudhallen	Rehabiliteringstiltak, forlenge levetid inntil 10 år	5 mill	Nordre Follo Kommune	2021/2022	
Sofiemyrhallen og bad	Rehabiliteringstiltak, forlenge levetid inntil 10 år	30 mill	Nordre Follo Kommune	2021/2022	
Klubbhus Kråkstad med garderober	Rehabilitering og UU av eksisterende Klubbhus	8 mill	Kråkstad IL	2022/2023	

Sofiemyr kunstgress	Rehabilitering kunstgress. Tilrettelegge banen for toppserien i henhold til lisenskrav NFF.	25 mill	Kolbotn IL	2022/2023	
Ski Alliansehall, Klatreanlegg	Ombygging av klatreanlegg tilpasset barn og etablering av led klatrevegg.	0,8 mill	Ski klatreklubb	2022/2023	
Sofiemyr Stadion	Rehabilitering Friidrettsdekke	2 mill	Nordre Follo Kommune	2022/2023	
Ski Idrettspark Stadion	Rehabilitering Friidrettsdekke		Nordre Follo Kommune	2022/2023	
Granerud Skytebane 100m	Oppgradering av elektroniske målskiver 100m Riflebane	0,6 mill	Ski skytterlag	2022/2023	
Orienteringskart Svartskog	Revisjon +	0,151 mill	Nordre Follo Orientering	2022/2023	
Orienteringskart Holstadmarka	Revisjon +	0,135 mill	Nordre Follo Orientering	2022/2023	
Orienteringskart Pinnåsen	Revisjon +	0,112 mill	Nordre Follo Orientering	2024/2025	
Orienteringskart Langhus	Nærmiljøkart. Under kr 75 000. Revisjon +	0,095 mill	Nordre Follo Orientering	2024/2025	

Handlingsprogram Nærmiljøanlegg

Når det gjelder vilkår for tilskudd av spillemidler til nærmiljøanlegg er det kun nærmiljøanlegg med kostnadsramme over kr 600 000 som må omtales i kommunal plan.

Anleggstype/navn	Sted	Anleggseier	Kostnader	Planlagt byggestart
Balløkke Kunstgress 5'er	Kråkstad Idrettspark	Kråkstad IL	0,853 mill	Ferdigstilt
Frisbeegolf	Østli skole	Oppegård IL	0,096 mill	2021
Trimpark	Langhus Idrettspark	Langhus AIL		2022/2023
Aktivitetsanlegg for barn og unge.	Østre Greverud Idrettspark	Nordre Follo Kommune /Oppegård IL		2023/2023
Ski Idrettspark Beach håndball	2 x sandhåndballbaner.	Ski IL Alliansen / Ski IL Håndball		2022/2023
Streetbasket	Sofiemyr Idrettspark	Kolbotn IL	0,5 mill	2022/2023
Friområdet Ski Idrettspark	Flere nærmiljøanlegg i Ski Idrettspark	Nordre Follo Kommune		2022/2023
Egnet areal nært klubbhus	Golfbanen - areal for knøttegolf	Oppegård golfklubb	1 mill	2022/2023
Sandhåndball/ sandbrytebane	Sofiemyr Idrettspark	Kolbotn IL	0,8 mill	2022/2023

Utendørs basketbane ved Langhushallen	Langhus idrettspark	Langhus AIL		2022/2023
Kunstisflate	Langhus Idrettspark	Langhus AIL		2022/2023

Liste over langsiktige ønsker og behov, 2025 - 2030

Langtidsplanen synliggjør behov for anlegg som kan realiseres innenfor et tidsperspektiv på 10 år. Langtidsplanen må sees i sammenheng med kommuneplanens arealdel, områdereguleringer og rådmannens langsiktige investeringsoversikt.
Dette er anlegg som av ulike årsaker ikke er prioritert i anleggsplanen, 2021 – 2025. Dette med bakgrunn i behovsvurdering, finansiering eller i påvente av regulering. Når dette er på plass, vil anlegg fra langtidsplanen ha mulighet til å bli foreslått i den prioriterte anleggsplanen ved årlig rullering (politisk vedtak). Listen er basert på innkomne forslag fra lag og foreninger, samt Nordre Follo kommune sine langtidsbehov.
Det er knyttet stor usikkerhet til anslåtte utbyggingskostnader. Det er av den grunn ikke tatt med i oversikten.
Blant de foreslåtte anlegg finner vi både ordinære anlegg og nærmiljøanlegg.
Uprioritert anleggsoversikt:

Anleggstype/navn	**Sted**	**Eier/Utbygger/ Forslagstaker**
Ski barneskole svømmehall, 9,6 x 25m	Ski	Nordre Follo kommune
Ski barneskole flerbrukshall, 25 x 45m	Ski	Nordre Follo kommune
Ski idrettspark- flerbrukshall	Ski Idrettspark	Nordre Follo kommune
Isflater tre nye isflater.	Udefinert	Ski IL Alliansen / Ski IL Hockey /Nordre Follo kommune
Rehabilitering kunstgressbaner	Ref. Forskrift om innfyllsmatriale i kunstgressdekker	Nordre Follo kommune
Masterplan – flere anlegg	Ski Idrettspark	Ski IL Alliansen
Friidrettsstadion, Ett stadion i Nordre Follo.	Udefinert	Nordre Follo kommune
Innendørs Fotballhall 11'er	Udefinert	Idrettslag
Tusse 9'er Kunstgressbane	Langhus Idrettspark	Nordre Follo kommune/IL
Langhus Idrettspark 11'er kunstgress	Langhus Idrettspark	Nordre Follo Kommune/IL
Ingieråsen skole – idrettshall, Enkel hall spilleflate 25x45 m	Ingieråsen skole	Nordre Follo Kommune
Kolbotn sentrum - ny svømmehall, Erstatning for Sofiemyr svømmehall	Sofiemyr Idrettspark	Nordre Follo Kommune
Idrettshall Sofiemyr - Fire hallflater - del av Fram prosjektet. Erstatning for Sofiemyrhallen. Har fått spillemidler i 2019 og 2020 som er inndratt.	Sofiemyr Idrettspark	Nordre Follo Kommune
Kampsportsenter Sofiemyr. Del av Fram prosjektet. Erstatning av brytehuset.	Sofiemyr Idrettspark	Nordre Follo Kommune

Sofiemyr buldreanlegg - Etablering av klatrevegg / buldrevegg. Har fått spillemidler som er inndratt.	Sofiemyr Idrettspark	Nordre Follo Kommune
Basishall Sofiemyr	Sofiemyr Idrettspark	Nordre Follo Kommune
Sofiemyr Matchbane, oppgradering	Sofiemyr Idrettspark	Nordre Follo kommune/IL
Kunstgressbane 7'er	Tårnåsen	Kolbotn IL
Bowlinghall	Kolbotn	Sofiemyr Bowlingklubb
Østli - ski- og skiskytterstadion, rulleskiløype. Laser skiskytter stadion i nær tilknytning til skiløyper/rulleskiløype.	Østre Greverud Idrettspark	Nordre Follo kommune / Oppegård IL
Terrengsykkelbane Nordre Follo	Udefinert	Nordre Follo Kommune

Flere av anleggsforslagene trenger en ny gjennomgang både av hensyn til i hvilken grad de bør stå på planen, og for noen hvor det er hensiktsmessig å lokalisere dem.

Nordre Follo
kommune

Kunskapsgrunnlag Fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv

2020

Innholdsfortegnelse

INNHOLDSFORTEGNELSE 2

OPPSUMMERING KUNNSKAPSGRUNNLAG 4

1 INNLEDNING 6

2 OM NORDRE FOLLO 7

2.1 Befolkningsammensetning og prognoser 7

2.2 Barn og unge 8

2.2 Barn og unge 9

2.3 Eldre 9

2.4 Flerkulturelle Nordre Follo 10

2.5 Barn i lavinntektsfamilier 10

3 FYSISK AKTIVITET, IDRETT OG FRILUFTSLIV 11

3.1 Voksne - fysisk aktivitet 11

3.2 Kjønns og aldersforskjeller 11

3.3 Stillesitting og inaktivitet 12

3.4 Fysisk aktivitet - utdanningsnivå og inntekt 13

3.5 Sosial ulikhet i forhold til type aktivitet og deltakelse 14

3.6 Personer med nedsatt funksjonsevne og fysisk aktivitet 15

3.7 Barn og unge - fysisk aktivitet 18

3.7.1 Ungdata- undersøkelsen 19

3.7.2 Skolen 21

3.7.3 Barns reisevaner i forhold til hverdagsaktivitet 22

3.7.4 Barrierer for barns og unges deltakelse i idretten 23

4. MOTIVASJON OG BARRIERER 24

4.1 Trening eller mosjon- motiver og barrierer 24

4.2 Friluftsliv- Motivasjon og barrierer 27

4.2.1 Trygg tilgang til rekreasjonsarealer og nærturterreng 29

4.3 Apper for aktivitet 30

5 AKTIVITETSTRENDER– FYSISK AKTIVITET, IDRETT OG FRILUFTSLIV 31

5.1 Barn og unge 32

5.2 Barn og ungdom – organisert trening 33

5.3 Idretts/treningsaktiviteter for voksne 33

5.4 Friluftslivet - trender og utvikling 34

6. FYSISK AKTIVITET OG HELSE 36
6.1 Kreft 37
6.2 Hjerte- og karsykdommer 37
6.3 Psykisk helse 37
6.4 Demens 37
6.5 Overvekt 37
6.6 Diabetes type 2 38
6.7 Muskel- og skjelettlidelser 38
7. IDRETT OG FRILUFTSLIV I NORDRE FOLLO 38
7.1 Idrett: Medlemstall, aktivitetstall og anleggdekning 38
7.2 Friluftsliv i Nordre Follo 39
7.2.1 Trygg tilgang til rekreasjonsarealer og nærturterreng 39
REFERANSER 40

Oppsummering kunnskapsgrunnlag

Befolkningsutvikling mot 2040
Nordre Follo kommune har i underkant av 60.000 innbyggere, som er forventet å øke til i overkant av 71.000 i 2040. Det er forventet størst prosentvis vekst i de eldste aldersgruppene, men aldersgruppen 23-66 år øker mest i antall og vil fortsatt utgjøre mer enn 50 prosent av befolkningen. Vi har et flerkulturelt samfunn og innvandrere utgjør 19,2 prosent av befolkningen. Dette er en økende andel av befolkningen.

Antall barn som lever i familier med vedvarende lavinntekt øker. Konsekvensen for barn i en lavinntektsfamilie er ofte at de ikke vil ha samme mulighet til å delta på fritidsaktiviteter sammen med andre barn, og at familiens økonomi generelt vil kunne legge en begrensning på aktiv sosial deltakelse i lokalsamfunnet.

Fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv
Helsedirektoratets nye anbefalinger om fysisk aktivitet er rettet mot hele samfunnet og anbefalinger om å redusere stillesittingen for alle aldersgrupper er løftet fram. Det er sosiale forskjeller i befolkningens aktivitetsnivå. Sosial bakgrunn, utdanningsnivå og inntekt påvirker i stor grad.

Fysisk aktivitet synker gjennom barne- og ungdomsårene og videre inn i voksen alder. Nasjonale tall fra levekårsundersøkelsen (2017) viser en sosial gradient når det gjelder type fysisk aktivitet og deltakelse.

Aktivitetsnivået blant barn og unge har stort sett vært stabilt i perioden fra 2005 til 2018. Det er små endringer i andelen som ikke oppfyller anbefalingene. Unntaket finner vi blant 9-årige gutter, hvor andelen som ikke tilfredsstiller anbefalingen har økt. Barnehagens og skolens aktivitetsområder har stor betydning for å fremme fysisk aktivitet hos barn i og etter skoletiden. Skolens uteområde vil få økt betydning for nærmiljøet i en stadig tettere by- og tettstedsstruktur.

Selv om flere trener langt mer enn før, veier ikke treningen opp for periodene i ro uten aktivitet, for flertallet av befolkningen. En hovedtrend er likevel at flere trener, oftere og lengre og med større intensitet enn før, uavhengig av alder, kjønn, inntekt og utdanning. Stillesittende tid øker med grad av utdanning (Helsedirektoratet, 2015).

Viktige motiver for fysisk aktivitet er å få fysisk og psykisk overskudd, forebygge helseplager, koble av og ha det gøy. For voksne er de viktigste motivene knyttet til helse. Opphold i naturomgivelser gir ro og reduserer stress. Ny studie viser at kontakt med naturen i 20 til 30 minutter er den mest effektive lengden for å senke stresshormonene i kroppen. De vanligste hindringer for å være fysisk aktiv eller være mer fysisk aktiv, er mangel på tid, ork/for slitsomt og at det er for kjedelig.

På landsbasis er økonomi den største barrieren for barn og unge til å delta i idretten. I mange idretter stilles det store krav til utstyr og deltakelse, og det kan koste en god del å være med. Dette kan være en utfordring for å nå det overordnede målet for norsk idrett: «idrett for alle».

I et folkehelseperspektiv er inaktivitet en økende utfordring. Samfunnsutviklingen har bidratt til at mange daglige gjøremål ikke innebærer fysisk aktivitet, og at tid i ro har økt. Vi må derfor øke hverdagsaktiviteten, og redusere og bryte opp lange sammenhengende stillesittende perioder i skole, arbeidsliv, og fritid. Fysisk aktivitet må ikke bare bli noe som betraktes som en aktivitet knyttet til trening, eller utøvelse av friluftsaktiviteter en eller to ganger i uka. Å øke hverdagsaktiviteten vil først og fremst bety å øke andelen som går eller sykler i forbindelse med daglige gjøremål.

På nasjonalt nivå har ikke andelen barn, som kjøres med bil til barnehage, skole og fritidsaktiviteter økt siden 2005. De vanligste grunnene til at barn blir kjørt til skolen er at skolen ligger på veien til foreldrenes arbeid, dernest at trafikken gjør det farlig å gå eller sykle.

Aktivitetstrender – fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv
Andelen i befolkningen som trener i idrettslag har vært nokså stabil de siste 20 år, men egentrening sammen med venner, familie eller på private treningssentre har økt. Idrettslagene er først og fremst en treningsarena for barn og unge.

Idrettsanlegg er lite brukt av personer over 15 år for trening og idretts- aktiviteter. De mest vanlige steder å utøve idrett, trening og mosjon er turstier/turløyper, større utmarksarealer, lysløyper, svømmehaller, private treningssentre og grøntområder. Friluftsarenaene er dermed også viktige arenaer for trening og idrettsaktiviteter.

Det har vært en tydelig nedgang i utelek. Etter alder og kjønn, er vi både aktive på ulike måter og bruker områder og anlegg forskjellig. Barn i alderen 6 – 12 år leker sjelden eller aldri i skogen eller andre naturområder på egenhånd, men oftest nær boligen.

Ungdom i Nordre Follo er mer fysisk aktive enn landsgjennomsnittet. Tidstrenden for å trene i et idrettslag har vært ganske stabil i perioden 2014-2018. Det er flere gutter enn jenter i organisert idrett, men flere jenter trener utenfor idrettslagene, slik at det i dag er små kjønnsforskjeller i trening samlet sett.

For den voksne befolkningen er friluftsområder og nærmiljøet det viktigste stedet å utøve både idrett/trening og friluftsliv. Gange til fots, spaserturer, korte og lange i nærmiljøet, skog eller fjell er den hyppigst brukte aktivitetsformen i alle aldersgrupper. Friluftsliv er for det meste lite kostnadskrevende lavterskelaktiviteter og oppleves av mange som positivt, fordi det gir muligheter til å velge tidspunkt og tempo uten press fra andre. En positiv trend er at flere uavhengig av sosial status går kortere gåturer. En annen utvikling er at friluftslivet er på vei bort fra «det enkle og ikke konkurransebaserte friluftslivet» til et mer kommersielt, sport- og aktivitetspreget friluftsliv. Denne tendensen er særlig fremtredende blant yngre aldersgrupper.

Både aktivitetene og stedene for å utøve fysisk aktivitet endrer seg oftest med økende alder. Å øke hverdagsaktiviteten vil først og fremst bety å øke andelen som går eller sykler i forbindelse med daglige gjøremål.

Fysisk aktivitet og helse
I Nordre Follo har det vært en gunstig utvikling når det gjelder hjerte- og kar sykdommer. De hyppigste dødsårsakene før 75 år er kreft, og nye tilfeller av kreft øker.
For lite fysisk aktivitet og særlig i kombinasjon med mye stillesitting, øker risikoen for kreft, hjerte- og karsykdommer, Type 2 diabetes, lungesykdommer og benskjørhet og tidlig død. Selv lett fysisk aktivitet (f.eks. det å gå) bidrar til å redusere risikoen for tidlig død og sykdom. Psykiske plager og spesielt for unge kvinner øker.

Idrett og friluftsliv i Nordre Follo
Det er generelt god tilgang på områder for friluftsliv og egenorganisert aktivitet i Nordre Follo. Men opplevd trygg tilgang til nærturterreng har hatt en svak nedgang i deler av kommunen. Det å ikke ha tilgang til natur- og turmuligheter kan ha en negativ betydning for egen trivsel der de bor. I forbindelse med fortetting og utbygging er det viktig å sikre grøntområder, slik at det er enkelt å komme seg ut i skogen og marka. Satsing på friluftsliv, først og fremst i nærmiljøene, er det som enklest bidrar til økt fysisk aktivitet med lavest kostnader, både for den enkelte og samfunnet.

1 Innledning

Temaplan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv 2020 2030, skal av Nordre Follo kommune vedtas i 2020.

Dette dokumentet er et kunnskapsgrunnlag for planarbeidet, men er også relevant for kommunen og frivilligheten i arbeidet med fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv.

Det finnes ikke kartlegginger av fysisk aktivitet på kommunenivå.
Det er kun Ungdataundersøkelsen som gjennomføres hvert tredje år. Ungdataundersøkelsen gir viktig informasjon om en del av områdene som mangler i dataregistrene på kommunenivå. Selv om tallene bare vises for ungdom, så kan tallene gi et bilde på situasjonen i kommunen som helhet.

For å gjøre planarbeidet kunnskapsbasert og målrettet er det tatt utgangspunkt i *Sammen om aktive liv*, Handlingsplan for fysisk aktivitet 2020–2029, kunnskapsgrunnlag for temaene fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv i Akershus, som er utviklet av Akershus fylkeskommune i 2016. Dette er supplert med kunnskap og data fra Helsedirektoratets nasjonale kartlegginger av fysisk aktivitetsnivå, Norsk Monitor (Ipsos MMI), Natur- og miljøbarometeret (TNS-Gallup), Levekårsundersøkelsen (SSB), Den nasjonale reisevaneundersøkelsen (TØI), Ungdata (NOVA), Kommunehelsa statistikkbank og Kulturdepartementets anleggsregister. Se ellers fullstendig referanseliste.

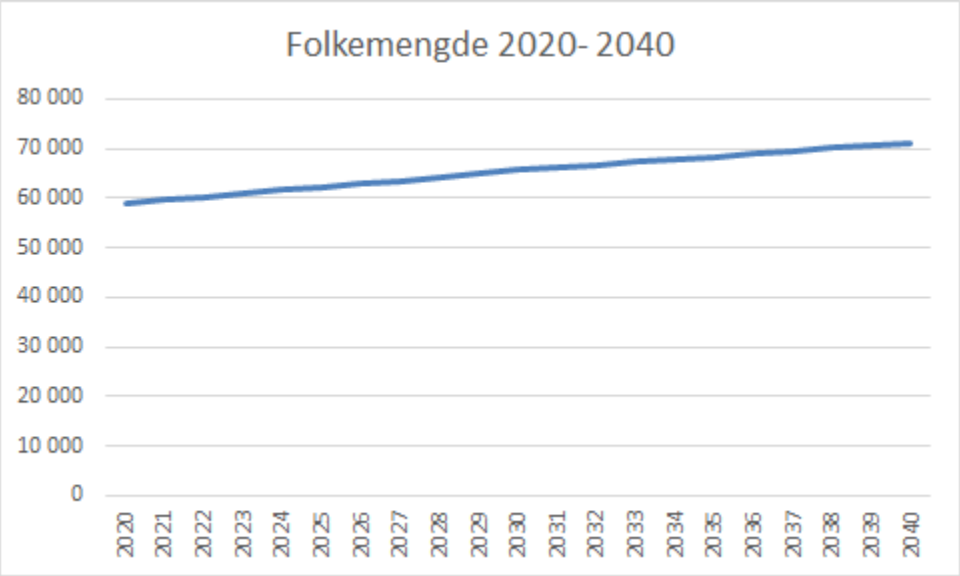
Datainnsamling og utarbeiding av kunnskapsgrunnlaget har blitt utført høsten 2017/vår 2018 og våren 2020. Det er brukt de nyeste tall som er funnet.

2 Om Nordre Follo

2.1 Befolkningsammensetning og prognoser

I 2020 har Nordre Follo kommune i underkant av 60.000 innbyggere (59 075).
I følge kommunens egne fremskrivninger vil Nordre Follo få 71 245 innbyggere i 2040. Det er en årlig vekst på cirka 600 per år.

Fraskrivningene er utarbeidet i IT-verktøyet KOMPAS. Datagrunnlaget er hentet fra ulike statistikker hos SSB.



Figur 1: Fremskrevet utvikling i befolkningsmengde i Nordre Follo 2020-2040
Kilde: Nordre Follo, KOMPAS 2020

For å imøtekomme den forventede befolkningsveksten har Nordre Follo forpliktet seg til omstilling til et mer arealeffektivt utbyggingsmønster og et miljøvennlig transportsystem. Dette både forplikter og gir muligheter og utfordringer for utvikling innen fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv.

Fram til 2040 vil Nordre Follos befolkning øke med ca 20,6 prosent. Antall barn og unge mellom 0-18 år vil øke med 10,4 prosent. Det vil si at prosentvis vekst blant barn og unge vil være lavere enn blant de eldre.

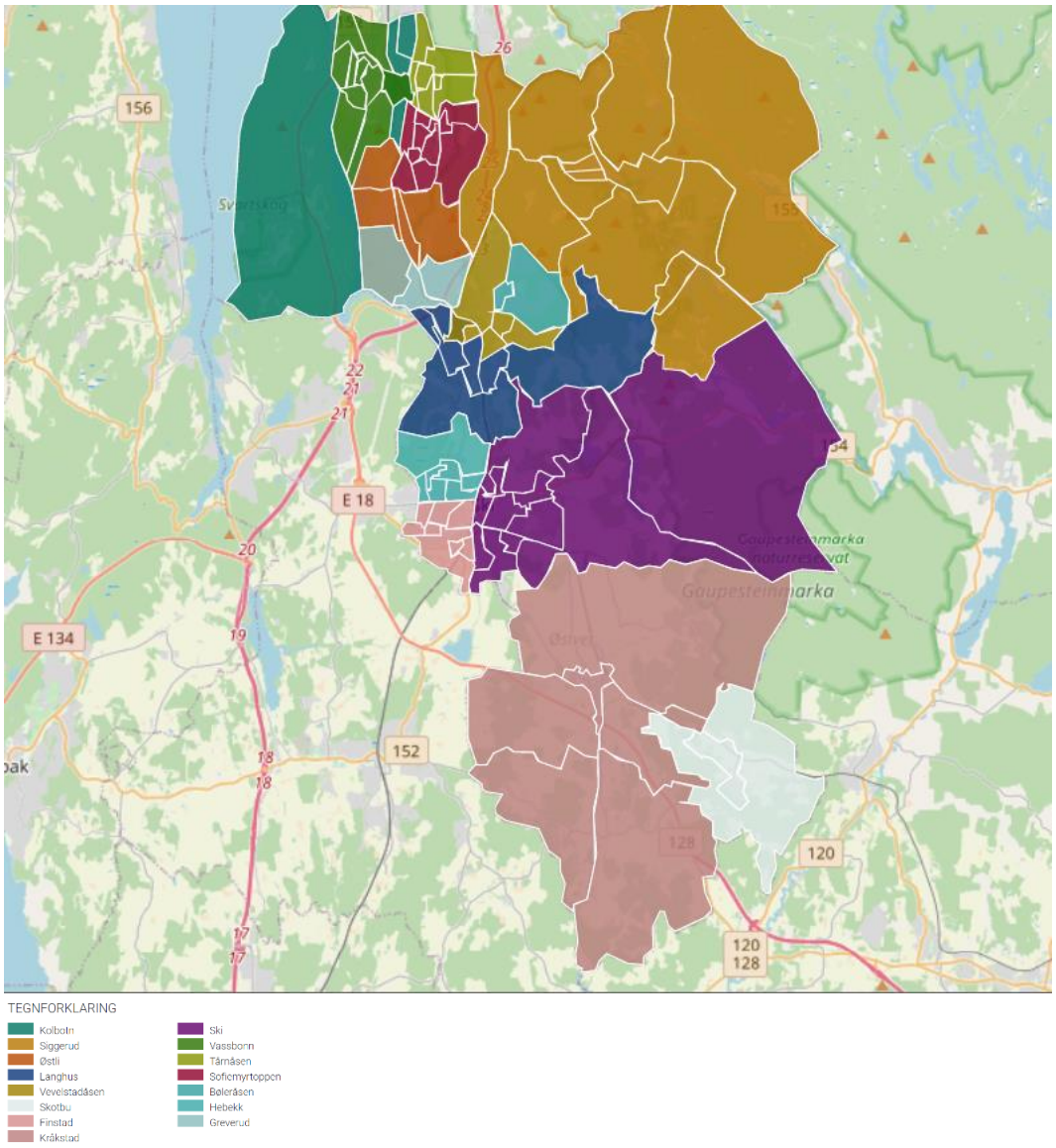
Tabell 1: Befolkningsprognose 2020-2040 i Nordre Follo

	2020	2040	Endring	Endring i prosent
Hele Nordre Follo	59 075	71 245	12 170	20,6
0-18 år	14 687	16 209	1522	10,4
67-80 år	6595	8993	2398	36
80-99+ år	2069	4668	2599	126

Kilde: Nordre Follo, KOMPASS 2020

2.2 Barn og unge

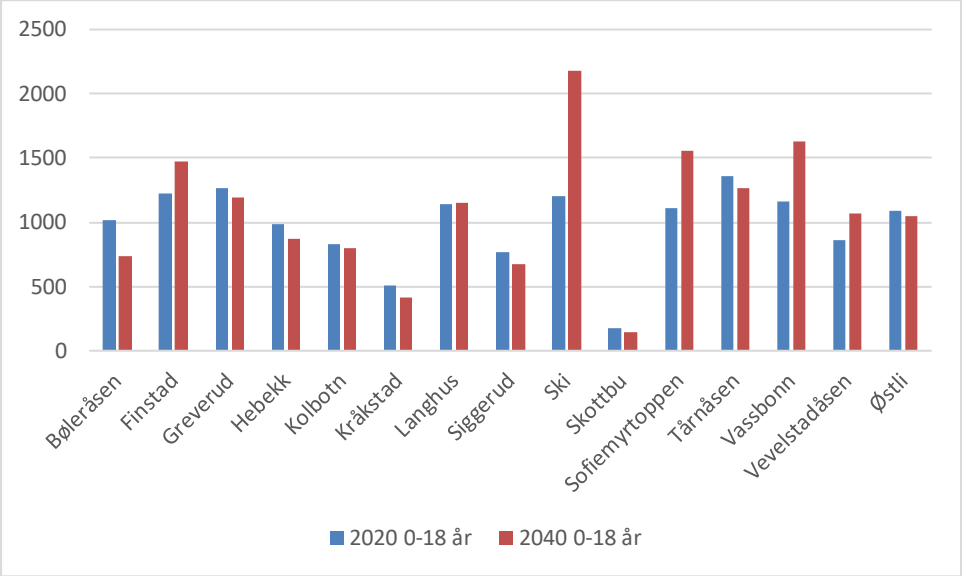
Det er i dag 14 687 barn i alderen 0-18 år i Nordre Follo. I 2040 vil det være 16 209.
I fremskrivningsmodellen har vi delt Nordre Follo inn i lokalområder basert på barneskolekretser (Se kart). Hensikten er å studere hvordan befolkningsmengden vil utvikle seg på et mer detaljert nivå. Modellen tar utgangspunkt i planlagt boligbygging i gjeldende kommuneplan.



Figur 2: Plansoner inndelt i barneskolekretser i Nordre Follo
Kilde: Nordre Follo 2020, Byutvikling og arealplanlegging

2.2 Barn og unge

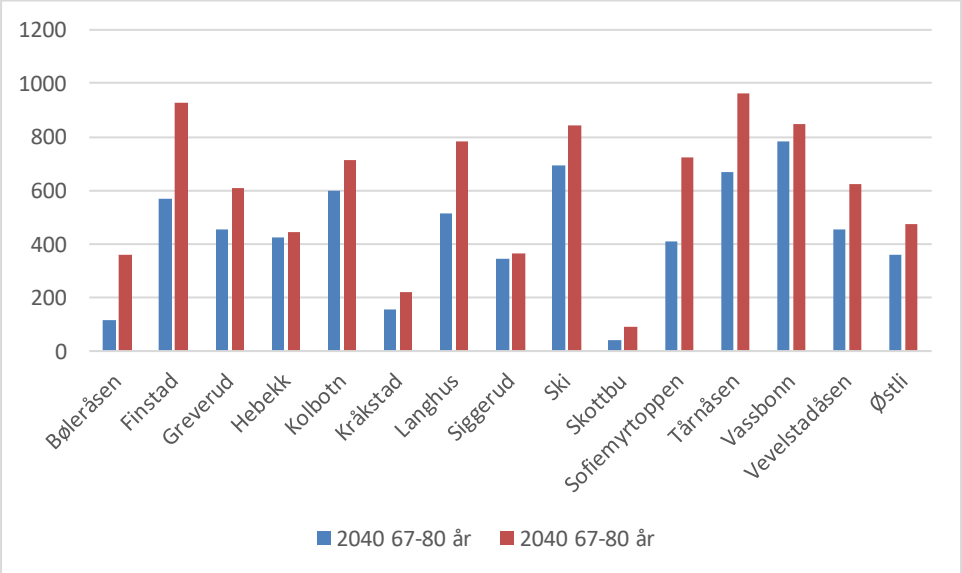
Det er i dag 14687 barn i alderen 0-18 år i Nordre Follo. I 2040 vil det være 16209



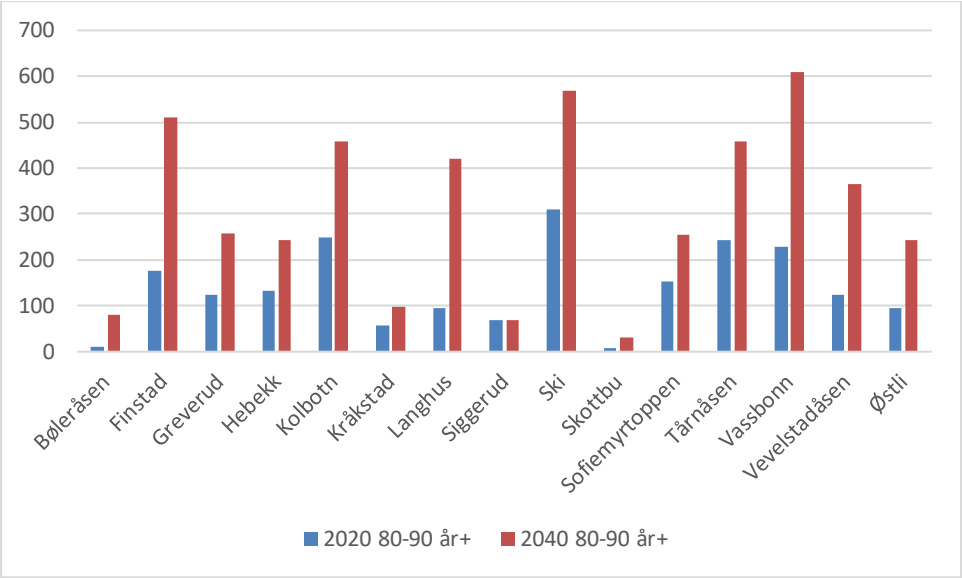
Figur 3 : Antall barn i alderen 0-18 år i 2020 og 2040 fordelt i barneskolesoner
Kilde: KOMPAS, 2020

2.3 Eldre

Som tabell 1 viste, vil det bli en større andel eldre i framtiden i Nordre Follo. Samlet sett vil andelen eldre 67 år + øke med 36 prosent fram til 2040. Hvis vi deler pensjonistene inn i de under og over 80 år, ser vi at gruppen under 80 år er størst, men at gruppen over 80 år vil øke mest i prosent.



Figur 4: Antall personer i alderen 67-80 år i 2020 og 2040. Fordelt i barneskolekretser
Kilde: KOMPAS, 2020



Figur 5 : Antall personer i alderen 80- 90+ år i 2020 og 2040. Fordelt i barneskolesoner.
Kilde: KOMPAS, 2020.

2.4 Flerkulturelle Nordre Follo

Innvandrere og norskfødte med innvandrerforeldre utgjør en økende andel av befolkningen. I 2020 var det registrert 11 385 innbyggere med innvandrerbakgrunn. Det er 19,2 prosent av befolkningen (Kommunehelsa statistikkbank, 2020).

Tabell 2: Antall Innvandrere og norskfødte med innvandrerforeldre, etter verdensdel i 2020

Totalt	Europa unntatt Tyrkia	Afrika	Asia med Tyrkia	Nord-Amerika	Sør- og Mellom-Amerika	Oseania
11 385	5 708	1 555	3 699	132	270	21

Kilde: Kommunehelsa statistikkbank, 2020

I 2020 var det registrert innvandrerne fra 132 forskjellige land, noe som viser at det er et bredt kulturelt mangfold i Nordre Follo. De fem største nasjonalitetsgrupper i Nordre Follo er:

Polen (1098), Sverige (798), Pakistan (715), Somalia (517) og Irak (508)
(SSB, 2020. Statistikkbanktabell 09817).

For å møte endringer i befolkningssammensetningen og levemåter må arbeidet med inkludering og mangfold i tilbud vektlegges.

2.5 Barn i lavinntektsfamilier

Nordre Follo ligger signifikant bedre an enn landet som helhet på alle levekårsindikatorene, men vi vet at lavinntekt fordeler seg ulikt mellom aldersgrupper og i sosioøkonomiske grupper.

NAV lokalt melder at det er de unge (18-35 år), som krever store ressurser. Denne aldersgruppen vil bli betydelig større i den kommende 10-års periode. Av aldersgruppen under 29 år, som mottar

sosialhjelp i dag, er det i stor grad unge med psykiske problemer, ungdommer med innvandrerbakgrunn, de som ikke fullfører ungdom- og videregående skole, de som er i eller etter institusjonsopphold (fengsel, barnehjem), og de med lav tilknytning til arbeidslivet. Av aldersgruppen over 29 år, som mottar sosialhjelp i dag, er det hovedsakelig familier med innvandrerbakgrunn med stort barneantall og lav utdanning. Vi antar at NAV Nordre Follo i fremtiden vil ha de største utfordringene knyttet til de unge (18-35) og barnerike innvandrer familier med lav eller ingen utdanning (NAV Nordre Follo 2020).

Antall barn som lever i relativ fattigdom øker. Husholdninger med barn i risiko for fattigdom kjennetegnes ofte av barn i husholdninger med innvandrerbakgrunn, barn i husholdninger med enslige forsørgere, og barn i husholdninger hvor hovedinntektstaker har lav utdanning.

I Nordre Follo er andelen barn som lever med lavinntekt lavere enn i landet som helhet, men andelen øker. I 2018 var det 1064 barn som bodde i familier med lavinntekt etter kommunal grense i Nordre Follo (Bufdir, 2020). Lav inntekt etter kommunal grense regnes ut fra medianinntekten i kommunen.

I Nordre Follo hvor inntektsnivået er høyt, kan det å være «fattig» oppleves mer ekskluderende, enn hvis man bor i en kommune med mer moderate inntekter.
Barn fra familier med lavinntekt og barn med nedsatt funksjonsevne deltar i mindre grad i fritidsaktiviteter enn andre barn.

3 Fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv

3.1 Voksne - fysisk aktivitet

80 prosent av befolkningen i alderen 16 år eller mer oppgir å trene minst en gang i uken (Levekårundersøkelsen idrett og friluftsliv, 2019). De som trener mer enn før, men den daglige aktiviteten, hverdagsaktiviteten, er redusert.

Selv om voksne kvinner og menn har økt sin fysiske aktivitet i fritiden, er det fremdeles for få som er aktive nok i forhold til Helsedirektoratets anbefalinger for fysisk aktivitet. I 2015 oppfylte 32 prosent av alle voksne og eldre i landet som helhet anbefalingene for fysik aktivitet.

Det foreligger ikke tall som viser hvor fysisk aktive innbyggere er i Nordre Follo. En sammenligning av aktivitetstall etter utdanningsnivå og tall for Nordre Follos utdanningsnivå, indikerer at innbyggere i Nordre Follo er mer aktive enn landsgjennomsnittet.

3.2 Kjønns og aldersforskjeller

Nasjonalt er det kjønns- og aldersforskjeller i forhold til fysisk aktivitet. Det har vært en positiv utvikling i alle aldersgrupper. Det er flere kvinner enn menn som oppfyller anbefalingene og oppgir at de trener eller mosjonerer minst en gang i uken.

Andelen kvinner over 67 år som trente ukentlig, økte fra 51 prosent i 2001 til 76 prosent i 2019. Blant menn i samme aldersgruppe hadde andelen økt fra 61 prosent til 77 prosent. I gjennomsnitt er aktivitetsnivået lavest i aldersgruppen 30–49 år (SSB, Levekårundersøkelsen, 2019).

Tabell 3: Personer som trener eller mosjonerer minst en gang i uka etter kjønn og alder i perioden 1997-2019

		1997	2001	2004	2007	2013	2016	2019
Menn	16-24 år	74	68	75	88	86	84	83
	25-44 år	61	68	71	67	78	83	78
	45-66 år	61	63	71	74	82	81	77
	67 år eller eldre	45	61	65	54	80	77	77
Kvinner	16-24 år	80	73	83	80	86	90	85
	25-44 år	68	65	77	74	85	87	82
	45-66 år	58	73	80	80	87	86	85
	67 år eller eldre	57	51	59	62	74	73	76

Kilde: Levekårundersøkelsen, SSB 2019, tabell 05782

Data innsamlet i 2014-2015 viser at aktivitetsnivået øker med alder blant voksne kvinner og menn, men synker etter 65 år for begge kjønn. Menn i alderen 20-34 år og over 65 år har lavest aktivitetsnivå.

Forskjellene i aktivitetsnivå mellom de som er aktive, og de som ikke er det, er blitt mer tydelige. Det er flere unge under 25 år, som tilfredsstiller anbefalingene til fysisk aktivitet, men det er størst økning i andelen som tilfredsstiller anbefalingene i gruppen eldre, spesielt hos kvinner.

Tabell 4: Andelen som oppfyller anbefalingene (150 min/uke moderat aktivitet eller 75 min/uke hard aktivitet) for fysisk aktivitet etter alder, totalt og fordelt på kjønn (N=3020). Data innsamlet i 2014-15.

Alder	Alle	Kvinner	Menn
20-34	27	29	25
35-49	31	34	27
50-64	37	39	35
65+	32	34	29

Kilde: Helsedirektoratet, 2015

Andelen som trener har også økt blant innvandrere. Fra 46 prosent i 2005/2006, som var betydelig lavere enn blant i hele befolkningen, til 57 prosent mot 71 prosent i den øvrige befolkningen i 2016. Økningen i andelen treningsaktive, gjelder begge kjønn og kan ses i de fleste opprinnelsesland som er med på begge tidspunkter. Innvandrerkvinner trener mindre enn innvandrermenn, mens det motsatte er tilfelle i den øvrige befolkningen. Undersøkelsen viste at menn fra Irak og Tyrkia var minst treningsaktive. For kvinnene var andelen som aldri trente størst blant innvandrere fra Pakistan og Somalia (SSB 2017).

3.3 Stillesitting og inaktivitet

Aktivitetsmønsteret i befolkningen er svært variert, men i et folkehelseperspektiv er inaktivitet en økende utfordring. Samfunnsutviklingen har bidratt til at mange daglige gjøremål ikke innebærer

fysisk aktivitet og tid i ro har økt. Selv om flere trener langt mer enn før, veier ikke treningen opp for periodene i ro uten aktivitet, for flertallet av befolkningen.

Nasjonale undersøkelser viser at voksne tilbringer hele 62 prosent av våken tid i ro. Stillesittende tid øker med grad av utdanning. Voksne med høgskole-eller universitetsutdanning sitter i ro i om lag en time mer enn personer med grunnskoleutdanning, men helsen til høyere utdannende er generelt bedre (Helsedirektoratet, 2015). Dette gjennom fysisk aktivtet, kosthold etc.

Nasjonale undersøkelser viser kjønns- og aldersforskjeller i alle aldersgrupper, men forskjellen er størst i aldergruppen 44-66 år. I denne aldersgruppen svarte 9 prosent av mennene som deltok i undersøkelsen at de aldri mosjonerte eller trente. Til sammenligning svarte fire prosent av kvinnene i samme aldersgruppe at de aldri mosjonerte eller trente (SSB, Levekårundersøkelsen, 2019).

Tabell 5: Andelen som svarte at de aldri trener eller mosjonerer

	1997	2001	2004	2007	2013	2016	2019
Alder i alt	27	12	11	11	6	5	7
16-24 år	14	7	6	5	4	2	2
25-44 år	22	8	8	7	5	3	5
45-66 år	32	12	10	9	5	5	7
67 år eller eldre	51	26	26	29	13	12	12

Kilde: Levekårundersøkelsen, SSB tabell 05782

I siste rapport fra Ipsos (2019) svarte syv prosent (i aldersgruppen 16 år og eldre) at de aldri driver med trening eller mosjonerer ukentlig eller oftere. Dette var lavere enn i 2016. Da svarte ni prosent (i aldersgruppen 16 år og eldre) at de aldri trener eller mosjonerer. I utvalget til Levekårsundersøkelsen (2019) hadde andelen som svarte at de ikke trente eller mosjonerte økt fra 5 prosent i 2016 til 7 prosent i 2019. (SSB 2019).

Å kartlegge fysisk aktivitet er utfordrende. Ulike undersøkelser kommer stadig fram til svært ulike resultater. Årsaken er trolig en kombinasjon av at metoden er ulik og at man definerer begrepet fysisk aktivitet ulikt. En spørreskjemaundersøkelse vil gjennomgående få "bedre" resultater enn objektive målemetoder.

3.4 Fysisk aktivitet - utdanningsnivå og inntekt

Det er sosiale forskjeller i befolkningens aktivitetsnivå. Sosial bakgrunn, utdanningsnivå og inntekt påvirker i stor grad. Generelt for hele befolkningen er at yrkesaktive og høyere utdannede er mest aktive. Utvikling over tid viser at forskjellen i aktivitetsnivå mellom personer med høy og lav utdanning øker. (Breivik og Rafoss, 2017).
Tilsvarende gjelder også for innvandrere. Det er slik sett ikke landbakgrunn, men sosioøkonomiske bakgrunnsvariabler som forklarer forskjeller i deltakelsen (Eimhjellen og Segaard 2010*).*

Kartlegginger viser at sosiale forskjeller i forhold til fysisk aktivitet kommer tydeligst til uttrykk når man sammenlikner menn med kun grunnskoleutdanning med menn med høyere utdanning. Av menn i den høyeste utdanningsgruppen oppfyller nær dobbelt så mange anbefalingene (Helsedirektoratet, 2015).

For kvinner synes det ikke å være så klare graderte sammenhenger mellom aktivitetsnivå og utdanning/inntekt som for menn. En større andel kvinner enn menn med lav inntekt oppfyller de nye anbefalingene om fysisk aktivitet. Det er også mindre forskjeller i andelen som oppfyller anbefalingene etter inntekt og utdanning for kvinner, enn menn (når grunnskolegruppen holdes utenfor) (Helsedirektoratet, 2015).

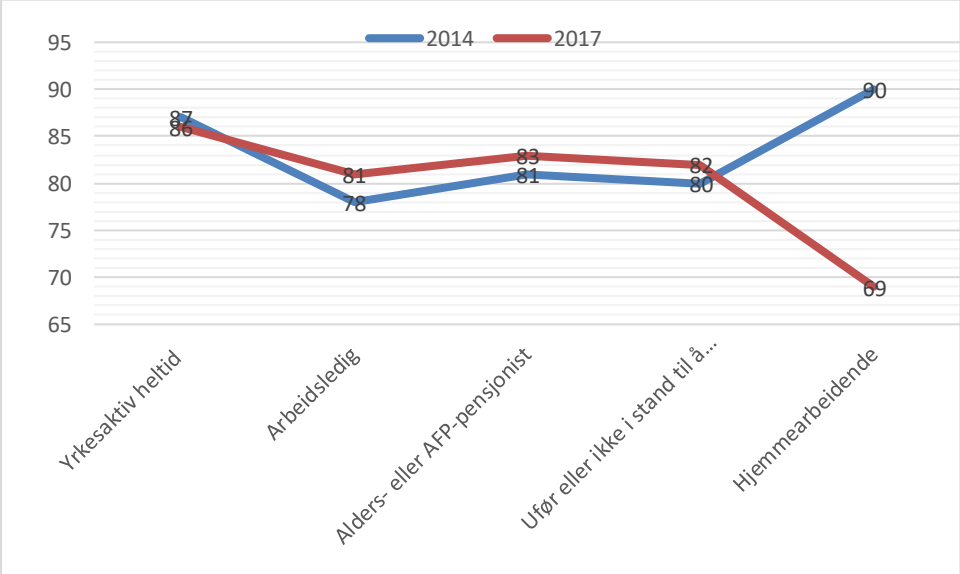
Personer med kort utdanning bruker mer tid på aktivitet med lett intensitet, mens de med høyere utdanning bruker mer tid på aktivitet med høyere intensitet. Det kan skyldes at de med kort utdanning har yrke der de står og går mye, men ellers driver lite med fysisk aktivitet, og at de med høyere utdanning har en stillesittende jobb, men trener mer på fritiden og da med høyere intensitet (Helsedirektoratet, 2015).

3.5 Sosial ulikhet i forhold til type aktivitet og deltakelse

Nasjonale tall fra levekårsundersøkelsen (2017) viser en sosial gradient når det gjelder type aktivitet og deltakelse. Det er et tydelig skille mellom hvilke sosioøkonomiske grupper som går lengre fottur i skogen eller fjellet.

Den vanligste aktiviteten er kortere spaserturer, uavhengig av sosioøkonomisk gruppe. 66 prosent av de over 16 år svarer at de har gått kortere turer 25 ganger eller mer siste året. Faktorer som tilgjengelighet, tilrettelegging og vanskelighetsgrad spiller en avgjørende rolle for hvilke grupper som bruker et område. Det er grunn til å tro at disse tallene også gjelder for Nordre Follo.

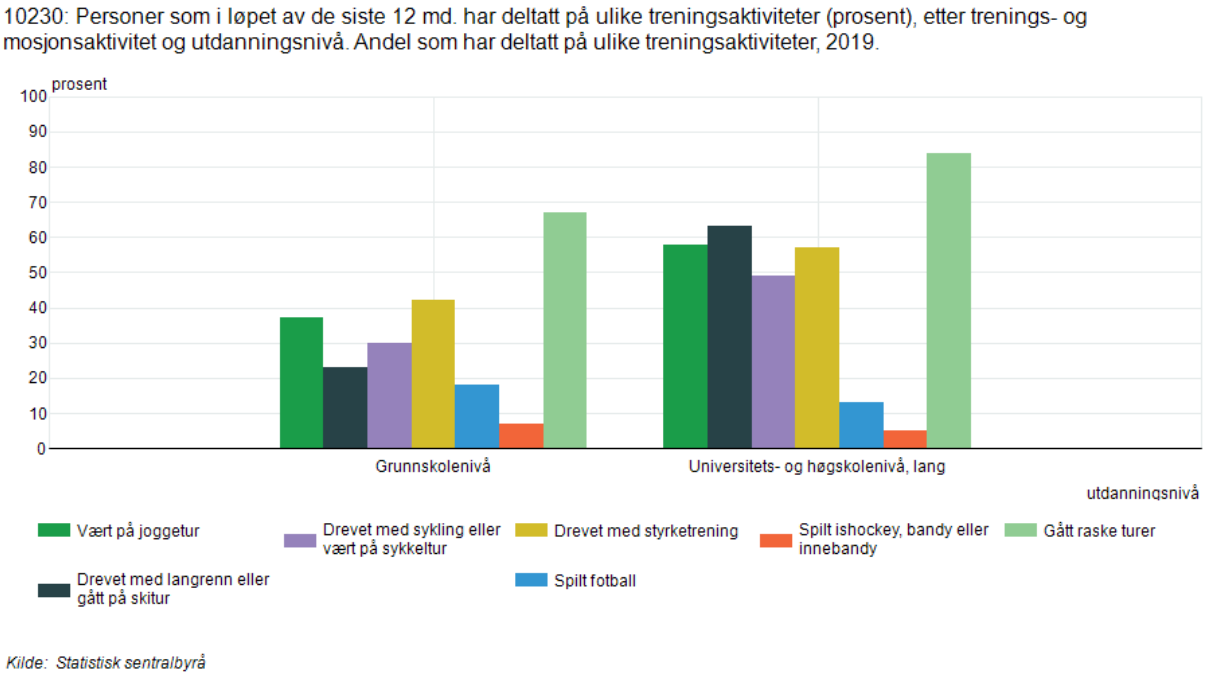
Det har vært en positiv trend med fysisk aktivitet blant andelen som som står utenfor arbeidslivet. Flere svarer at de går kortere turer. Det er kun gruppen hjemmearbeidende som viser en motsatt utvikling. Dette kan skyldes at gruppen hjemmearbeidende har endret seg siden 2014. Hjemmearbeidende er særlig vanlig blant kvinner med kort utdanning, nedsatt helse, store omsorgsforpliktelser - og blant innvandrere.



Figur 6 : Andel som har vært på kortere spasertur etter økonomisk status.
Kilde: SSB, tabell 09105 Levekårsundersøkelsen

Det er svært små klasseskiller knyttet til egenegentrening, men betydelige klasseskiller knyttet til trening i idrettslag og kommersielle tilbud. Mens 10,2 prosent med lav utdanning trener i idrettslag, er det 22,2 prosent med høy utdanning. Tilsvarende trener 26,5 prosent med lav utdanning i private treningssentre, mens det er 41,6 prosent med høyere utdanning som bruker private tilbud (Breivik og Rafoss, 2017).

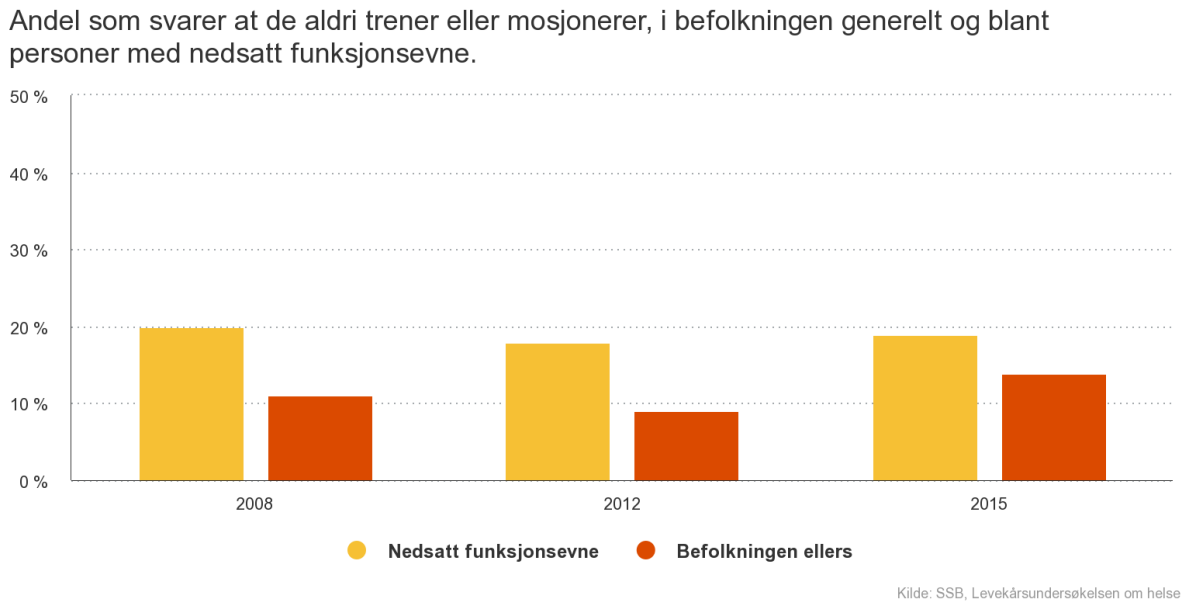
Deltakelse i ulike treningsaktiviteter etter utdanningsnivå viser forskjeller særlig innen individuelle idretter som for eksempel langrenn, sykling og løping. Av alle med høyere utdanning var 63 prosent på skitur i løpet av året, mens andelen for de med grunnskole var 23 prosent. Også innen de andre individuelle treningsformene ser man samme mønster. Andelen som har spilt lagidretter er størst blant de med grunnskole som høyeste utdanningsnivå (SSB, Levekårundersøkelsen, 2019).



Figur 7: Ulike treningsaktiviteter fordelt på utdanningsnivå.
Kilde: SSB, Levekårundersøkelsen 2019

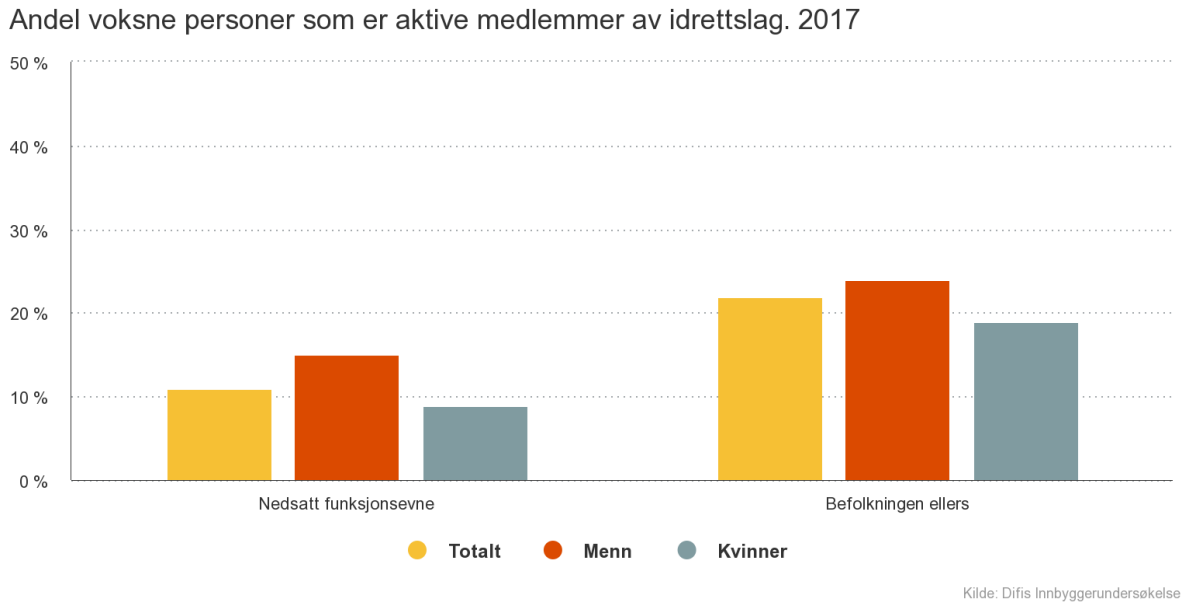
3.6 Personer med nedsatt funksjonsevne og fysisk aktivitet

Studier viser at personer med nedsatt funksjonsevne i gjennomsnitt er noe mindre fysisk aktive enn befolkningen generelt. Nesten en av fem personer med nedsatt funksjonsevne oppgir at de aldri trener eller mosjonerer. Dette kan skyldes helsemessige utfordringer, men også tilgjengelighet til steder eller områder man kan være fysisk aktiv (Elnan 2010). Tidligere studier viser at barn med nedsatt funksjonsevne i mindre grad får brukt sine ressurser i kroppsøvingstimer på skolen. Dette kan bidra til en mindre aktiv tilværelse senere i livet (Svendby 2013).



Figur 8. Oversikt over befolkning generelt og perssoner med nedsatt funksjonsevne som aldri trener.
Kilde: Bufdir. 2020

På landsbasis er personer med nedsatt funksjonsevne er underrepresentert i idretten. I Norge har særforbundene ansvar for å organisere idrett også for personer med nedsatt funksjonsevne. På landsbasis er halvparten så mange med nedsatt funksjonsevne er medlem av et idrettslag sett i forhold til befolkningen ellers. Det er imidlertid mange som driver med idrett uten å være organisert i et idrettslag.

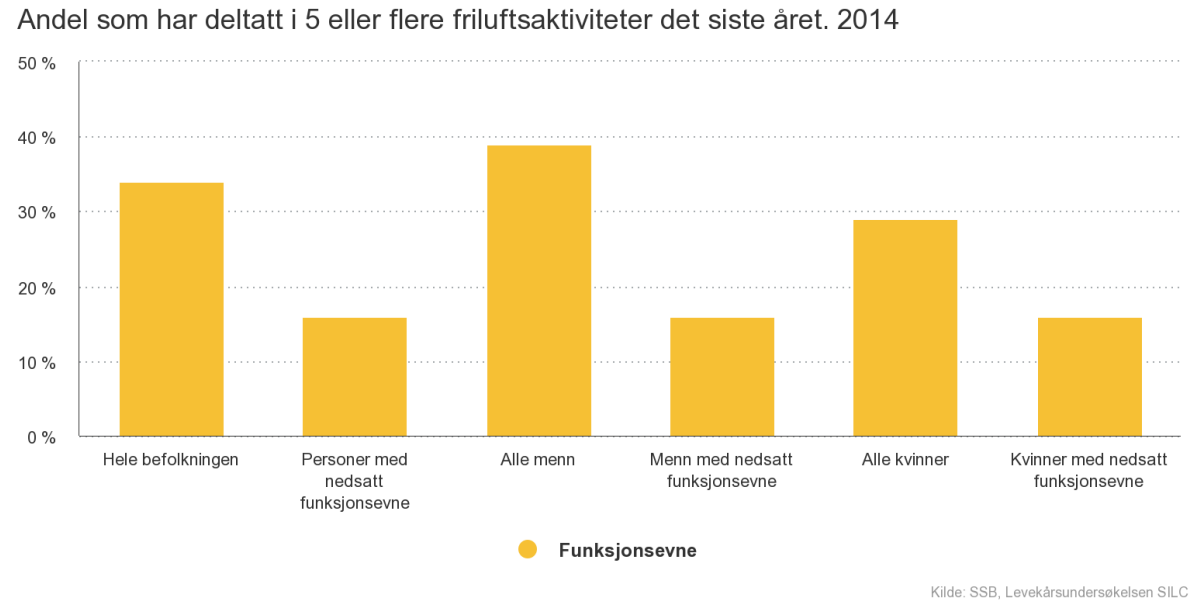


Figur 9: Akvite medlememer av idrettslag, personer med nedsatt funksjonsevne og befolkning generelt.
Kilde: Bufdir. 2020

Alle offentlige bygg og anlegg skal være tilgjengelige for alle. Det er også et krav om at alle idrettsanlegg som mottar midler fra Norsk Tipping, skal oppfylle kravene til universell utforming. Personer med nedsatt funksjonsevne kan også gjennom NAVs hjelpemiddelsentraler låne utstyr som legger til rette for deltakelse i fysisk aktivitet.

En omfattende undersøkelse i 2007 (Sjøholm 2007) viste at tilgjengeligheten på treningssentre for personer med nedsatt bevegelsesevne var svært varierende. For å fremme deltakelse og aktivitet var for eksempel ankomst til bygget, garderober, parkeringsmuligheter vel så viktig, som tilgjengelighet til selve aktiviteten som tilbys (Sjøholm 2007).

Personer med nedsatt funksjonsevne deltar i mindre grad i friluftsaktiviteter enn funksjonsfriske.



Figur 10: Personer med nedsatt funksjonsevnes deltakelse i friluftsaktiviteter.
Kilde: Bufdir. 2020

Nordre Follo tilbyr et digitalt turkart, som også viser turveier som er tilrettelagt for alle. Alle turveier er kartlagt og lagt inn i Norgeskart. Det er fortsatt langt igjen for at turveiene i kommunen skal nå målet om tilgjengelighet for alle, men det har blitt satt ut mange benker de siste årene for at flere brukergrupper kan bruke disse.

I Nordre Follo var det i 2019 tre innrapporterte rekreasjons- og friluftsområder som er tilrettelagt etter prinsippene om universell utforming. (SSB, 2020. Tabell12243).

Nordre Follo har eget idrettslag for personer med funksjonsnedsettelse. Flere av de store idrettslagene har tilbud til personer med psykisk utviklingshemning. Friskis og Svettis organiserer Enkeljympa, rettet mot personer med funksjonsnedsettelse. Follo HK organiserer rullestolhåndball, og Kolbotn IL organiserer flere aktivteter. Alle disse er gode eksempler på Idrettslag som legger til rette for personer med funksjonsnedsettelse. Eksemplene er ikke uttømmende for Nordre Follo.

Kommunen holder av timer i haller for grupper og personer med nedsatt funksjonsevne og det jobbes med aktiv jobbing med UU i alle anlegg.

3.7 Barn og unge - fysisk aktivitet

Regelmessig fysisk aktivitet i barne- og ungdomsårene er viktig for normal vekst og utvikling. Det virker også positivt på den psykiske helsen, konsentrasjon og læring. Regelmessig fysisk aktivitet i ungdomsårene ser også ut til å være viktig for å skape gode vaner for resten av livet og forebygge overvekt og livsstilssykdommer.

Nasjonale kartlegginger, basert på objektive målinger (aktivitetsmåler), viser at cirka ni av ti seksåringer og syv av ti niåringer er aktive nok. Fem av ti 15-åringer er tilstrekkelig aktive og kun tre av ti voksne. Blant personer over 70 år synker aktivitetsnivået ytterligere. Gutter er mer fysisk aktive enn jenter, mens mønsteret endres i voksen alder hvor kvinner er noe mer aktive enn menn (Departementene 2020, s.85)

Andelen som oppfyller den nasjonale anbefalingene for barn og unge vises i tabellen nedenfor. Det er et tydelig fall i andelen som oppfyller anbefalingene til fysisk aktivitet fra seks årsalderen til 15 årsalderen. Flere gutter enn jenter oppfyller anbefalingene.

Tabell 6: Andel (%) jenter og gutter i aldersgruppene 6, 9 og 15 år (2018) og voksne (2015) som oppfyller helsemessige anbefalinger om 60 minutter daglig fysisk aktivitet.

Alder	Alle	Jenter/kvinner	Gutter/menn
6 år		86 prosent	94 prosent
9 år	78 prosent	68 prosent	84 prosent
15 år	48 prosent	44 prosent	55 prosent
20 – 85 år	28 prosent	34 prosent	29 prosent

Kilde: Departementene. Handlingsplan for fysisk aktivitet 2020 – 2029, s. 86

Aktivitetsnivået blant barn og unge har stort sett vært stabilt i perioden fra 2005 til 2018. Det er små endringer i andelen som ikke oppfyller anbefalingene. Unntaket finner vi blant 9-årige gutter, hvor andelen som ikke tilfredsstiller anbefalingen har økt med 6 prosentpoeng fra 2005 til 2018. Dette gjenspeiles i at de i gjennomsnitt tilbringer 10 minutter mindre i moderat-til-hard fysisk aktivitet per dag i dag sammenlignet med i 2005 (UngKan 3, 2019)

Tabell 7*:* Objektivt registrert fysisk aktivitet og andelen 6-, 9- og 15-årige jenter og gutter som oppfyller anbefalingene om i gjennomsnitt minst 60 minutters daglig moderat fysisk aktivitet. Endring over tid.

Alder (år)	Jenter			Gutter		
	2005	2011	2018	2005	2011	2018
6 år		87 prosent	86 prosent		95 prosent	94 prosent
9 år	74 prosent	69 prosent	68 prosent	90 prosent	87 prosent	84 prosent
15 år	48 prosent	42 prosent	44 prosent	52 prosent	55 prosent	55 prosent

Kilde: UngKan 1, 2 og 3 i Handlingsplan for fysisk aktivitet, 2020 s. 86.

Nasjonale kartlegginger har vist at foreldrenes utdanningsnivå har betydning for barn og unges aktivitetsnivå,men kun i forhold til noen aldersgrupper og kjønn. Blant 6-, 9- og 15-åringene var det kun blant 9-årige gutter og 15-årige jenter foreldrenes utdanningsnivå hadde betydning.

For 9-åringinger tilfredstilte 92 prosent av guttene med foreldre i den høyeste utdanningsgruppen anbefalingene til fysisk aktivitet. Til sammenligning tilfredstillet 82 prosent av guttene med foreldre med med grunnskole- eller videregående skole som høyeste utdanningsnivå anbefalingene.
Det var tilsvarende tall hos 15- åringe jenter. 57 prosent av jentene med foreldre i den høyeste utdanningsgruppen tilfredstilte anbefalingene til fysisk aktivitet. Til sammenligning var det 40 prosent av jentene med foreldre med grunnskole- eller videregående skole som høyeste utdanningsnivå, som tilfredstilte anbefalingene til fysisk aktivitet (Departementene, 2020).

3.7.1 Ungdata- undersøkelsen

De fleste unge driver med en eller annen form for trening. Det har tradisjonelt vært klare kjønnsforskjeller i trening, og særlig har det vært flere gutter enn jenter i idrettslagene. De siste årene har vi sett en tendens til at flere jenter trener utenfor idrettslagene, slik at det i dag er små kjønnsforskjeller i trening samlet sett.

Ungdom i Nordre Follo er mer fysisk aktive enn landsgjennomsnittet. Det er ikke overraskende, siden sosial bakgrunn, utdanningsnivå og inntekt påvirker i stor grad fysisk aktivitets- og aktivitetsmønster (Breivik og Rafoss, 2017).

Siste ungdataundersøkelse (2019) gjennomført på videregående skoler i Nordre Follo viste at prosentandelen, som hadde svart at de trente minst en gang i uka, hadde økt blant elever på Vg1 , men var uendret på Vg2 og Vg3 i forhold til forrige undersøkelse.

Blant ungdomsskoleelevene var det 48 prosent i tidligere Oppegård og 51 prosent i tidligere Ski som svarte at de hadde deltatt i organisert idrett fem ganger eller oftere siste måned mot 44 prosent på landsbasis (Ungdataundersøkelsen, 2018).

Det er mange som slutter i idrettslagene i løpet av ungdomstiden. En god del av de som slutter i idrettslagene begynner å trene på treningssenter, eller de trener på egen hånd. Samlet sett er det derfor ikke så store forskjeller i treningsaktivitet mellom ungdom på VG1, VG2 og VG3 Ungdataundersøkelsen i Ski og oppegård, 2019).

Samtidig har andelen som trener på treningssenter økt. På siste ungdataundersøkelse svarte 53 prosent av ungdomsskoleelevene i tidligere Oppegård og 48 prosent i Ski at de trente minst en gang i uken på ulike måter (Ungdataundersøkelsen, 2018).

Bilder: Tidtrend blant ungdom i Oppegård og Ski i forhold til hvordan de trener.
Kilde: Undataundersøkelsen i Oppegård og Ski (2018).

Innaktivitet

Innaktivitet er en økende folkehelseutfordring. I Nordre Follo viste ungdataundersøkelsen i 2018 en økning på en prosent i andelen ungdomsskoleelever som svarte at de ikke trente, sammenlignet med undersøkelsen som ble gjennomført i 2015 (Ungdataundersøkelsen i Ski og Oppegård i 2018).

Tabell 8: Andel ungdomsskoleelever som svarte et av alternativene «1-2 ganger i måneden», «sjelden» eller «aldri» på spørsmålet: "Hvor ofte er du så fysisk aktiv at du blir andpusten eller svett?", i prosent av alle som har svart på dette spørsmålet.

	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Hele landet	13	13	14	14	14	14
Nordre Follo	..	10	..	..	11	..

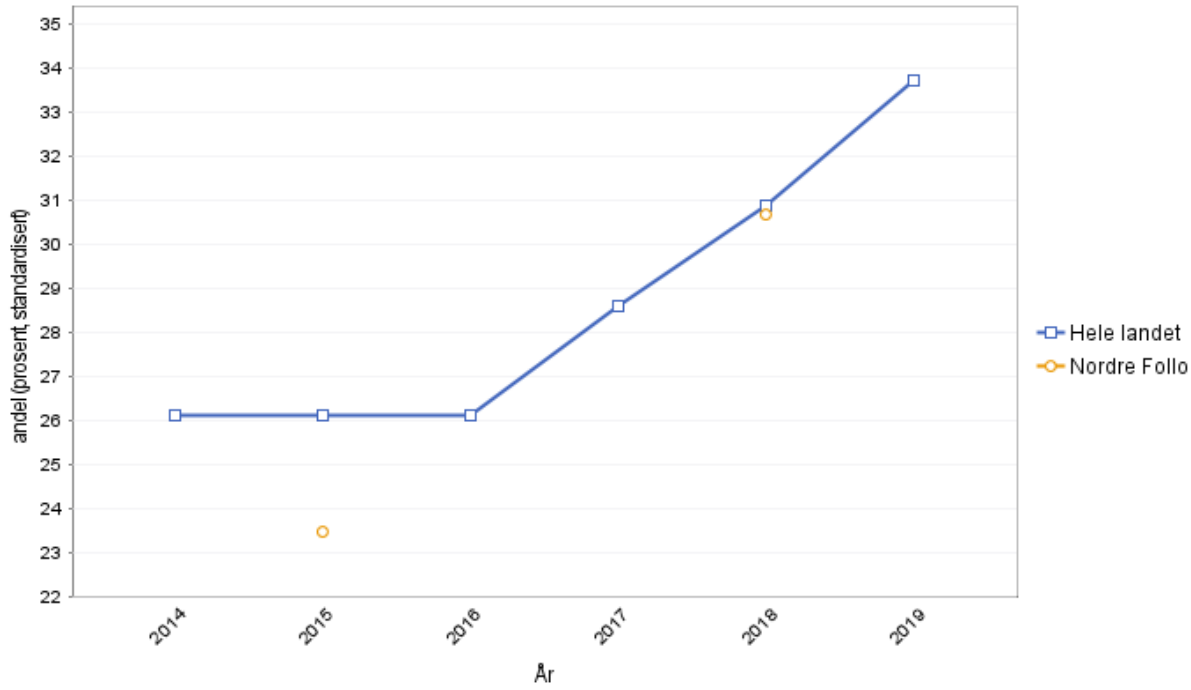
Kilde: Kommunehelsa statistikkbank, 2020. Ungdataundersøkelsen, 2018.

Stillesitting

Seksåringer bruker 53 prosent av våken tid i ro, mens ni og 15-åringer bruker hhv. over 61 og 73 prosent av våken tid i ro (Helsedirektoratet, 2015).

Ungdom tilbringer mer tid på stillesittende aktivitet foran skjerm. Man ser sammenhenger mellom stillesitting og kroppsvekt, motoriske ferdigheter, kognitiv utvikling og risikofaktorer til hjerte- og karsykdommer blant barn og unge. Helsemyndighetene har kommet med anbefalinger om å redusere tiden i ro i løpet av dagen.

Bruken av skjermer (mobiltelefon, nettbrett, videospill og lignende), spesielt i forkant av leggetid, henger tett sammen med søvnvansker. Jo lengre tidsbruk foran skjermen, desto høyere risiko for kortere søvntid.
Ungdom bruker stadig mer tid foran skjerm. I 2018 svarte vel 30 prosent av elevene på at de tilbringer mer enn fire timer foran skjermen utenom skoletiden. På landsbasis øker andelen som bruker mer enn fire timer foran skjerm. Samme utvikling er sannsynlig i Nordre Follo.
Gutter bruker mer tid på elektroniske spill i forhold til jentene. Jentene bruker mest tid på sosiale medier.



Figur 11: Andelen ungdomskoleelever som sitter mer enn fire timer daglig foran skjerm.
Kilde: Kommunehelsa, 2020

3.7.2 Skolen

Fysisk aktivitet i skolen varier mellom barne- og ungdomsskolene i Nordre Follo. Alle skolene har tiltak for fysisk aktivitet, som kommer i tillegg til kroppsøvingstimer. Skolene har f.eks. utedager, temadager og aktivitetsdager gjennom skoleåret. Barne- og ungdomsskolene i kommunene er opptatt av fysisk aktivitet og betydningen det har for barnas læring og helse.

Kunnskapsgrunnlaget til ny nasjonal handlingsplan for fysisk aktivitet (Helsedirektoratet (2020) peker på økt gange og sykling som transport, nærmiljøutvikling friluftsliv og daglig fysisk aktivitet i skolen, som relevante tiltak for at flere skal nå den nasjonale anbefalingen for fysisk aktivitet.

3.7.2.1 Skolens utområders betydning for fysisk aktivitet

Barnehagens og skolens aktivitetsområder har stor betydning for å fremme fysisk aktivitet hos barn i og etter skoletiden. Skolens uteområde vil få økt betydning for nærmiljøet i en stadig tettere by- og tettstedsstruktur.

Hva gjør uteområdene gode?
NMBU har nylig publisert en rapport med oppdaterte anbefalinger for uteområdenes innhold i størrelse i skoler og barnehager.

Viktige suksessfaktorer som blir løftet fram og eksemplifisert i rapporten er:
• Beliggenhet som gjør anleggene tilgjengelige for lokalbefolkningen.
• Plassering av bygninger på tomta, som sikrer et mest mulig samlet uteområde.
• Plassering av adkomst og parkering som ikke spiser av elevenes eller barnas bruksområder.
• Utforming av bygningsmassen som sikrer godt lokalklima og skjermer mot støy.
• Overordnet formgiving med vekt på sonedeling, rominndeling og romforløp.
• Utnyttelse og ivaretagelse av naturkvaliteter.
• Tilrettelegge et variert innhold med tilstrekkelig antall funksjoner tilpasset alle, uavhengig av kjønn og alder.
• Tilgjengelighet for alle.
(Thorén K. Halvorsen og Grande T. Rømo (2019).

3.7.3 Barns reisevaner i forhold til hverdagsaktivitet

I den nasjonale gåstrategien er det et mål at 80 prosent av barn og unge skal gå eller sykle til skolen (Meld. St. 33 (2016-2017).

I en nasjonal spørreundersøkelse om barn og natur ble foreldre med skolebarn i alderen 6 – 12 år intervjuet. Svarene viste at 61 prosent av skolebarna i alderen 6 -12 år, gikk eller syklet daglig til skolen, og at til sammen 74 prosent gikk til skolen minst en dag i uken. De yngste barna kjøres med bil mer, enn de eldre. Andelen som kjøres med bil i dag har ikke økt fra 2005. De vanligste grunnene til at barna blir kjørt er at skolen ligger på veien til foreldrenes arbeid, dernest at trafikken gjør det farlig å gå eller sykle (Transportøkonomisk institutt, 2015).

Tabell 9: Andel barn (6 -12 år) i Norge som går eller sykler til ulike gjøremål i hverdagen, 2013

Går eller sykler (ev sparker, skater, går på ski) barnet til barnehage, skole, fritidsaktiviteter eller besøk til venner og familie? (Prosent)	**Aldri**	**Sjelden**	**Hver uke**	**Omtrent daglig**
Barnehage	70	10	7	13
Skole	15	11	13	61
Organiserte fritidsaktiviteter	27	26	36	11
Venner og familie	5	20	44	31
Andre gjøremål	6	30	44	20

Kilde: TØI rapport 2015

Det er ikke gjort noen helhetlig kartlegging av barns reisevaner til barnehage, skole eller fritid i Nordre Follo. En kartlegging i tidligere Ski kommune av barns reisemåte til fritidsaktiviteter i 2018 viste imidlertid at mange ble kjørt med bil. Den største årsaken til å kjøre barna til fritidsaktiviteter var trafikksikkerhet og tid. I tidligere Oppegård kommune er vi kjent med at Kolbotn idrettslag spør om reisevaner til trening i sine årlige medlemsundersøkelser. I 2018 og 2019 var andelen som svarte at de kjørte bil til trening henholdsvis 74 og 76 prosent.

Høsten 2019 startet Ruter opp en pilot med egne idrettsbusser i tidligere Oppegård kommune. Piloten, som skulle pågå i ti måneder, er et samarbeidsprosjekt mellom Ruter, kommunen og idrettslagene for å teste ut nye og mer klimavennlige transportløsninger for trening og fritidsaktiviteter. Tilbudet går ut på at barn og unge (og andre) kan bestille transport i en egen app og bli fraktet med minibusser mellom eget hjem og idrettsarenaene til vanlig Ruter-takst. Piloten måtte dessverre stanse opp i mars 2020 på grunn av Covid 19. Hvorvidt piloten vil fortsette er p.t uavklart.

Alle barne- og ungdomsskolene i kommunen kan vise til fulle sykkelstativer, og bekrefter at de fleste elevene sykler eller går til skolen hver dag. Det er flere som sykler/går på barneskolene, enn på ungdomsskolene. Å sykle og gå til skolen har mange helsefremmende fordeler - det er også en viktig sosial arena for barn, samtidig som det bidrar til fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet bedrer konsentrasjonen på skolen, gir viktige helseeffekter og gode vaner. Fortsatt er det slik at mange barn blir kjørt til skolen. Dette medfører at skoleveien blir mindre trygg for de som sykler og går - noe som igjen kan resultere i at flere blir kjørt.

I Nordre Follo bor de fleste barna i grunnskolen i gang- og sykkelavstand til skolen sin. Det er totalt 551 barn som tar skolebuss. Av disse er det 21 som har vedtak om transport på grunn av trafikkfarlig vei, men flere av barna som bruker skolebuss på grunn av avstand har også trafikkfarlig vei. Hvis man legger til avstand blir det rundt 40 barn som har trafikkfarlig skolevei.

Kjente trafikkfarlige veier er Steinsleppen, samt Tomterveien på Langhus, Glenneveien, Askimveien og Løkenveien i Kråkstad.

3.7.4 Barrierer for barns og unges deltakelse i idretten

Det er større sosiale forskjeller i deltagelse og rekruttering til idretten enn til andre frivillige organisasjoner. Akershus fylkeskommune sin undersøkelse (2015) pekte på at økonomi var den største opplevde barrieren for barn og unge for å delta i idretten. I mange idretter stilles det store krav til utstyr og deltakelse, og det kan koste en god del å være med. Dette kan være en utfordring for å nå det overordnede målet for norsk idrett: «idrett for alle».

Det er gjennomført en foreldreundersøkelse i grunnskolen i Nordre Follo våren 2020 i forhold til barns deltakelse i fritidsaktiviteter og barrierer for deltakelse. Høsten 2020 skal det gjennomføres en workshop med barn og unge for å kartlegge behov for nye fritidstilbud og barrierer for deltakelse i fritidstilbud. Rapport for hele kartleggingen skal foreligge innen 2020.

Kommunen skal etablere en fritidskortordning og tilby en «aktivitetsapp» med rabatter og betalingsløsning i 2020. Denne forvaltes av kommunen i samarbeid med frivillig sektor og næringslivet. Fritidskortordningen har som formål å gi barn og unge fra familier med svak økonomi

mulighet til å delta i faste jevnlige organiserte fritidsaktiviteter og oppfylle intensjonen i Fritidserklæringen.

Transport og utstyr kan være en barriere for deltakelse i organisert idrettsaktivitet.
Kollektivtilbudet er godt utbygd i Nordre Follo, og mange av ungdommene sier de er fornøyd med kollektivtilbudet.
I siste ungdataundersøkelse (2018) svarte 43 prosent av ungdomsskoleelevene i Oppegård, som deltok i undersøkelsen, at kollektivtilbudet var nokså bra og 35 prosent svarte svært bra. Tilsvarende svarte 39 prosent av ungdomsskoleelevene i Ski at tilbudet var nokså bra og 35 prosent svært bra.

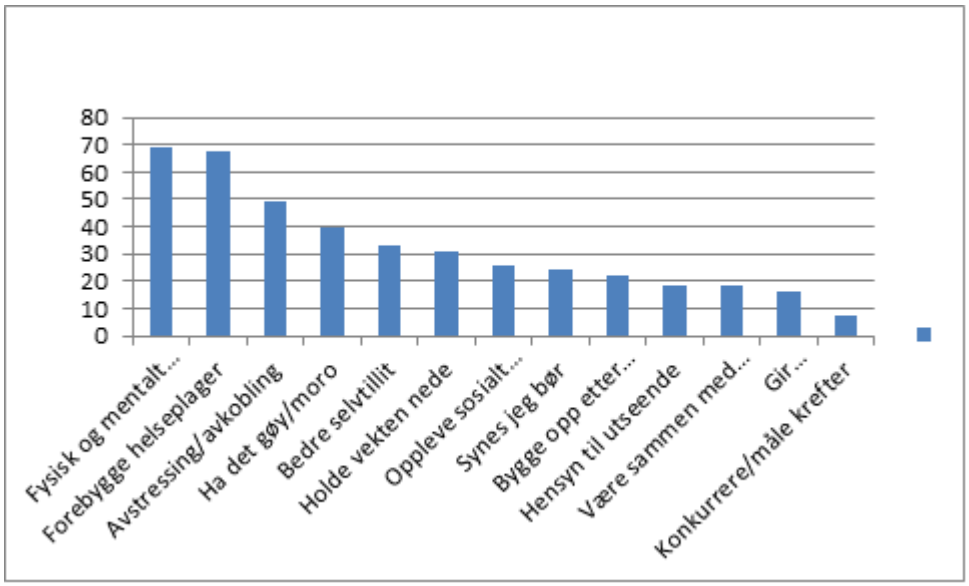
Nordre Follo har to utstyrssentraler, BUA i Kolbotn og BUA i Ski.

4. Motivasjon og barrierer

4.1 Trening eller mosjon- motiver og barrierer

Nasjonale kartlegginger viser at viktige motiver for fysisk aktivitet hos voksne er å få fysisk og psykisk overskudd, forebygge helseplager**,** koble av og ha det gøy. De viktigste motivene er knyttet til helse.

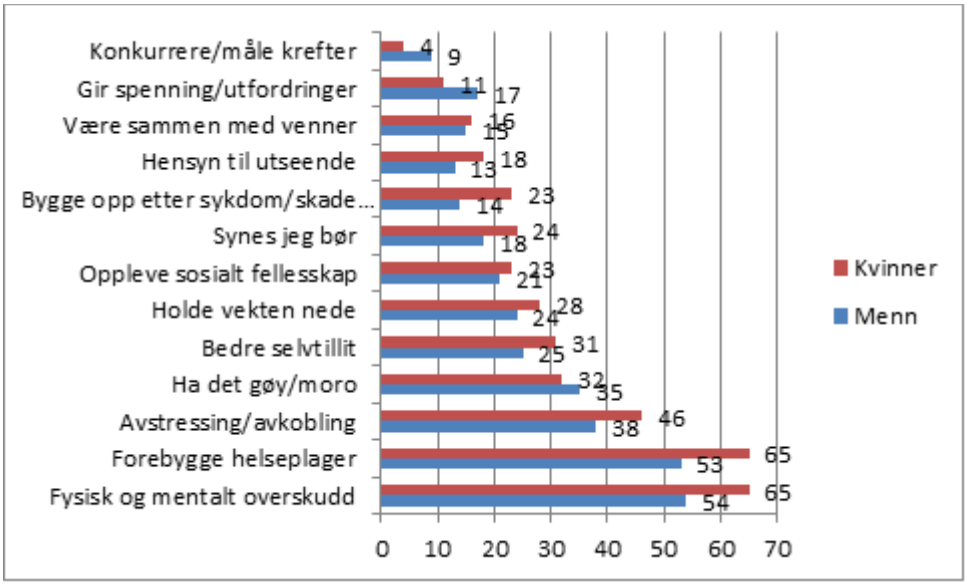
I Norsk monitor (Ipsos MMI 2015) blir de som er fysisk aktive i form av trening eller mosjon (ca. 94 prosent av hele befolkningen over 15 år) bedt om å angi på en gradert skala hvor stor betydning oppgitte grunner hadde for aktiviteten de gjorde. Av grunner som har «meget stor betydning» for å drive aktiviteten svarer: 68,8 prosent at det gir fysisk og mentalt overskudd, 67,4 prosent at de ønsker å forebygge helseplager, 48,9 prosent at det gir avstressing og avkobling og 39,7 prosent å ha det gøy/moro. Å konkurrere og måle krefter får minst oppslutning med kun 7,7 prosent, men har størst oppslutning blant menn. I perioden 1989-2015 har instrumentelle motiver hatt økende betydning, mens ”glede” har fått lavere betydning, Instrumentelle motiver kan forstås som at det ikke er trening i seg selv som er målet, men er et virkemiddel for å nå andre mål (G. Breivik og K. Rafoss (2017).



Figur 12: *Hvor stor betydning har motivet for deg når det gjelder å drive din hovedaktivitet? Prosentandel som har svart 'meget stor betydning'. 2015*
Kilde: G. Breivik og K. Rafoss, 2017

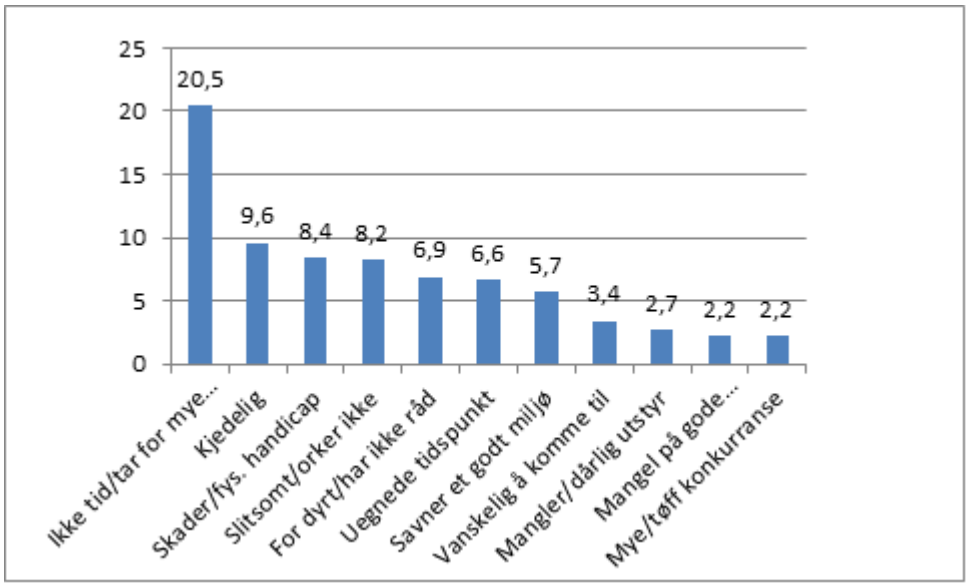
For aldersgruppen over 60 år er helserelaterte begrunnelser viktigere, enn for den yngste aldersgruppen. For den yngste aldersgruppen er hensynet til utseende, moro, selvtillit og spenning, mye viktigere enn for aldersgruppen over 60 år. I siste måling var det flere unge enn eldre som mener at *fysisk og mentalt overskudd* er et motiv av meget stor betydning. Dette er én endring fra forrige måling (2013). Da var det flere eldre enn unge. Seks av ti under 25 år tillegger fysisk og mentalt overskudd en meget stor betydning som motivasjon for trening (G. Breivik og K. Rafoss (2017).

Norsk monitor (Ipsos MMI 2015/16) sin undersøkelse viste kjønnsforskjeller i forhold til motiver for å mosjonere/trene. Forskjellen var størst i forhold til motivene fysisk og mentalt overskudd og forebygging av helseplager. Disse motivene hadde størst utbredelse i befolkningen som helhet. Det kan synes som helse har større betydning for kvinner, mens menn i større grad driver med aktivitet for spenningens og konkurransens skyld (Ipsos MMI 2015/16).



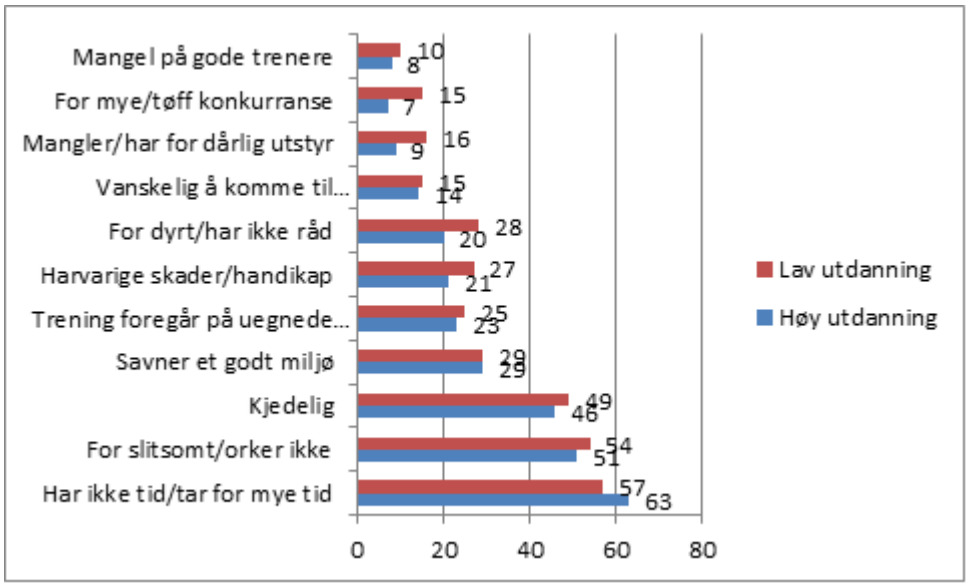
Figur 13: For hver av grunnene nedenfor, hvor stor betydning har den for deg når det gjelder å drive din hovedaktivitet? – *Meget stor betydning*
Kilde: IPSOS 2015/16

Faktorer som tilgjengelighet, tilrettelegging og vanskelighetsgrad spiller en avgjørende rolle for hvilke grupper som trener/mosjonerer. I Norsk monitor (2015) ble alle spurt om «hva som er grunnen til at du ikke driver trening/mosjon, eller at du driver mindre enn du gjerne ville»? Det var relativt få som opplevde at barrierer hadde meget stor betydning. 20,5 prosent svarte at «å ikke ha tid, eller at det tar for mye tid», har meget stor eller en viss betydning for å ikke trene/mosjonere, eller for at det blir mindre enn ønsket. 8,2 prosent svarte at det er for slitsomt/ krever for mye/ikke orker, og 9,6 prosent at det er for kjedelig (Norsk monitor, 2015)



Figur 14: *Hvor stor betydning har følgende grunner for at du ikke driver trening/mosjon, eller at du driver mindre trening/mosjon enn du gjerne ville?' Prosentandel 'meget stor betydning'. 2015.*
Kilde: G. Breivik og K. Rafoss (2017)

Opplevelsen av barriere avtar med alder, men utdannelsesnivå og inntekt har betydning for hva som oppleves som barriere. Mangel på tid var en barriere alle utdannelsesgrupper opplevde.
For de med høy utdannelse opplevdes tid som den største barrieren, men utstyr/anlegg hadde større barriere for å være fysisk aktiv blant de med lavere utdanning og inntekt. (G. Breivik og K. Rafoss (2017).



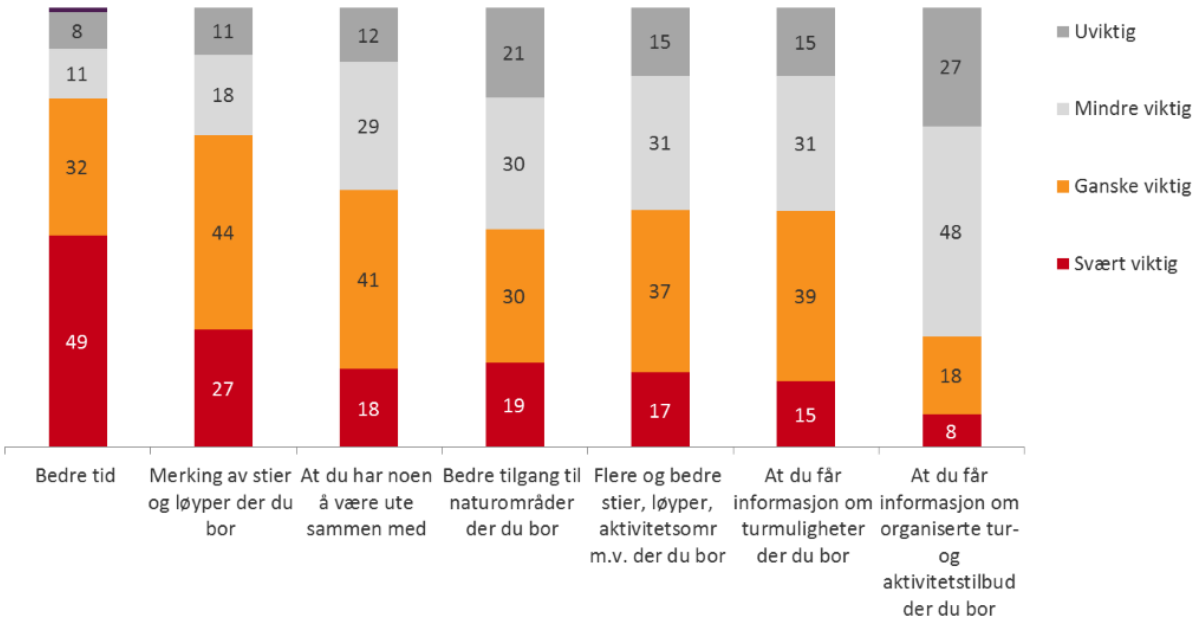
Figur 15: Hvor stor betydning har hver av følgende grunner for at du ikke driver trening/mosjon, eller at du driver mindre enn du gjerne ville?
Kilde: IPSOS 2016

4.2 Friluftsliv- Motivasjon og barrierer

Motivasjonen for å drive friluftsliv er i stor grad den samme som for idrettsaktiviteter, men med noe større vekt på psykiske helsegevinster. Opphold i naturomgivelser gir ro og reduserer stress. Ny studie konkluderer med at 20 til 30 minutter i kontakt med naturen er den mest effektive lengden for å senke stresshormonene i kroppen (Hunder, 2019).

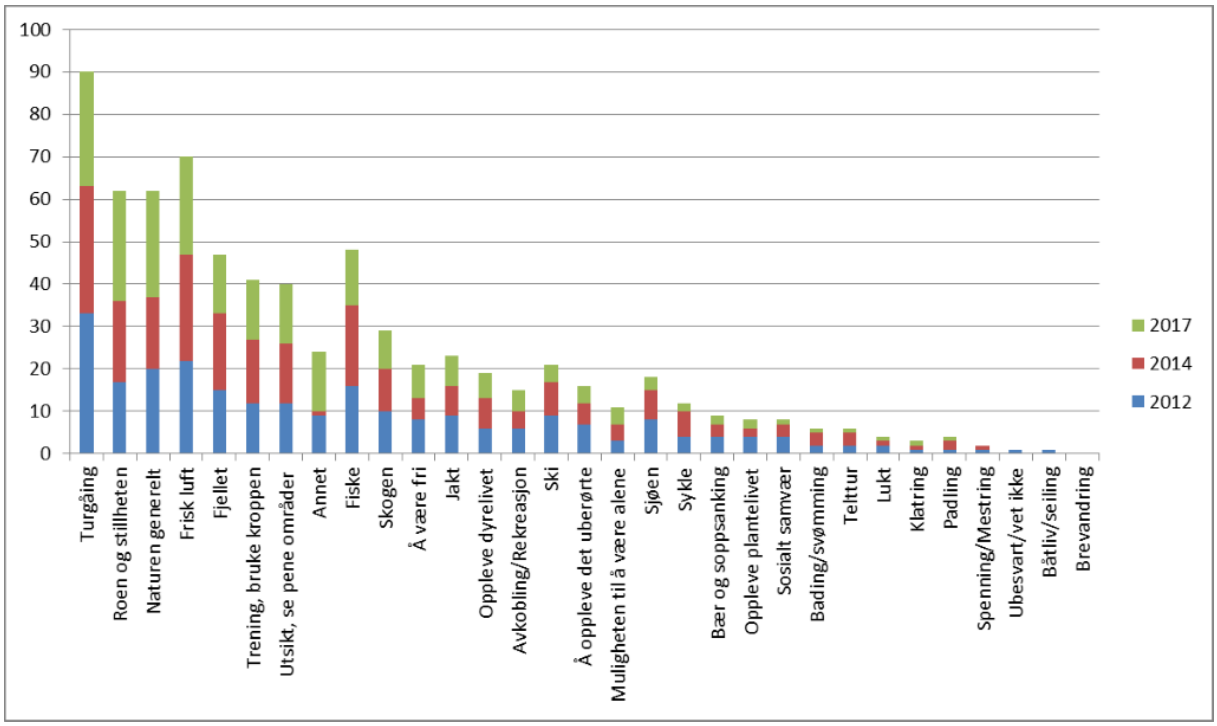
Turer i skog og mark, er et eksempel på en lavterskel aktivitet, som appellerer mer til de som er minst aktive, enn tilrettelagt aktivitet på et trenings- senter (Calogiuri 2015).
Friluftsliv er som oftest en svært god integreringsarena. Lokale foreninger kan tilrettelegge for mennesker med innvandrerbakgrunn. Et inkluderende friluftsliv med god merking, vil gjøre det enklere å delta for flere enn de mest aktive. Dette kan bidra til økt rekruttering til friluftslivet.

Dårlig tid er en av de største hinderne for at man er mer utendørs. Merking av stier og løyper er det som oppgis som viktigste tiltak for å motivere til å være mer ute. Det å være sammen med noen i aktiviteten, blir oppgitt som viktig for hyppighet og lengden på friluftsaktiviteten (MULTI, 2017).



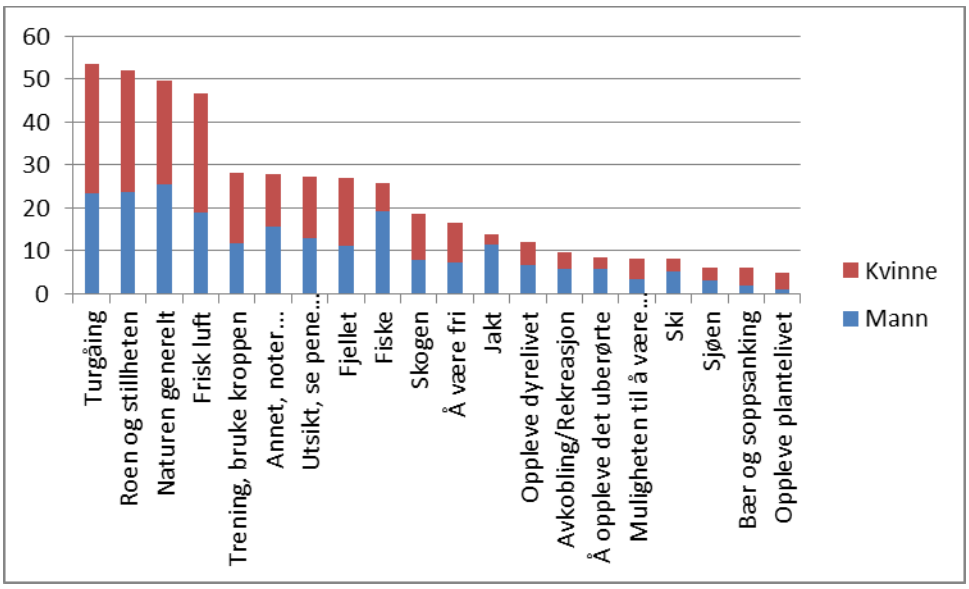
Figur 16: *«Hvor viktig er følgende for at du skal være mer ute enn i dag?»* I prosent av base n= 615.
Kilde: Multi 2017 Kilde: TNS, 2017

Det er mange ulike elementer som motiverer for friluftsliv og aktiviteter ute i naturen. Turgåing, roen og stillheten, naturen generelt og frisk luft er det som særlig trekker folk ut i naturen. Utvikling over tid viser at roen og stillheten og naturen generelt har fått større betydning, og nevnes klart oftere enn i tilsvarende undersøkelse i 2014 (opp 7-8 prosentpoeng). Det er noen færre som nevner turgåing (minus 3 prosentpoeng) selv om dette fortsatt ligger på topp.
Andre motiver for friluftsliv, som svares av flere i 2017 enn 2014, er å være fri, avkobling/rekreasjon, annet. Aktiviteter som nevnes sjeldnere (ned 4 til 6 poeng) er: Fiske, fjellet, sjøen, sykle, ski



Figur 17 : *«Hva er det særlig ved friluftsliv som tiltrekker deg?»* I prosent av base N= 518.
Kilde: TNS, 2017

Det er noen kjønnsforskjeller i forhold til hva som er betydningsfult for friluftsliv.

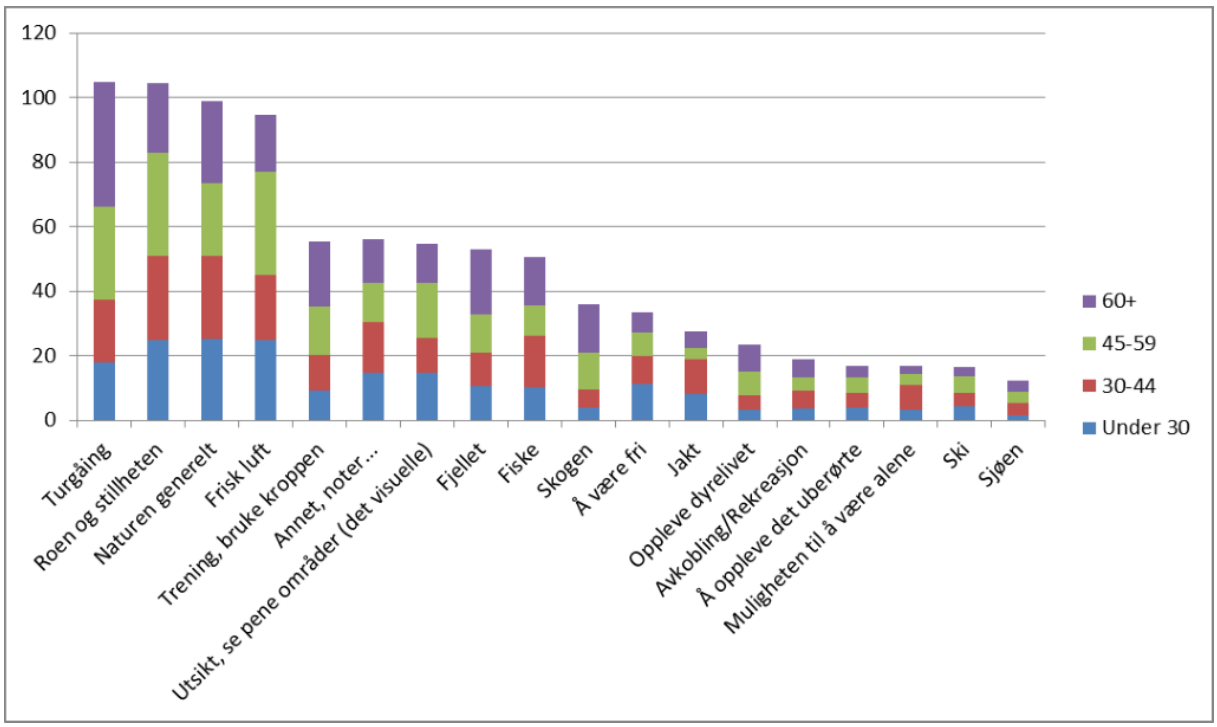


Figur 18: *«Hva er det særlig ved friluftsliv og aktiviteter ute i naturen som tiltrekker deg?»* I prosent av base n=315 menn og n=203 kvinner. Kilde: TNS, 2017

- Menn trekker fram særlig *jakt og fiske* for å komme seg ut ut i naturen.
  Mens 19 prosent av menn viser til *fiske*, er det kun 7 prosent av kvinner som gjør dette.
  Når det gjelder jakt, er forholdet 12 prosent menn mot kun 2 prosent blant kvinner.

- Kvinner begrunner sitt friluftsliv med flere faktorer enn menn gjør. De svarer i større grad enn menn at frisk luft (28 mot 19 prosent), turgåing (30 mot 24 prosent), fjellet (16 mot 11 prosent), trening (16 mot 12 prosent), roen og stillheten (28 mot 24 prosent) har betydning for å komme seg ut i naturen.

Alder har også betydning for hva som motiverer for friluftsliv og aktiviteter ute i naturen.



Figur 19: *«Hva er det særlig ved friluftsliv og aktiviteter ute i naturen som tiltrekker deg?»* Pr aldersgruppe i 2017. I prosent av base hhv n=107/147/128/136 pr aldersgruppe.
Kilde: TNS, 2017

- De unge (15-29 år) nevner først og fremst roen og *stillheten, naturen generelt, frisk luft og turgåing* (25 – 18 prosent).
- De eldre er de som i klart størst grad nevner *turgåing (*39 prosent) – som ved tidligere år, dernest nevnes *naturen generelt, roen/stillheten, fjellet, trening, bruke kroppen og frisk luft (25-18 prosent).*
- Aldersgruppa 30-44 år nevner oftest *naturen generelt* og *roen/stillheten* (begge av 26 prosent). Dernest nevnes *turgåing* og *frisk luft* (begge av 20 prosent). Aldersgruppen nevner jakt i større grad enn de øvrige.
- Aldersgruppa 45-59 år nevner i størst grad roen og stillheten og frisk luft (av 32 prosent). Dernest nevner disse turgåing av 29 prosent og naturen generelt av 23 prosent.

4.2.1 Trygg tilgang til rekreasjonsarealer og nærturterreng

Å *ikke* ha tilgang til natur- og turmuligheter kan ha en negativ betydning for egen trivsel der de bor (Natur og miljøbarometeret, 2017).

Grøntområder stimulerer til fysisk aktivitet, kan redusere stress og dødelighet. Det handler ikke bare om å være fysisk aktiv, men om selve opplevelsen av å være i natur og grønne områder. Tilgang til grøntområder har positiv effekt på psykisk helse og bidra til reduserte helseforskjeller.

Utnyttelsen av grøntområder faller ved økende avstand fra bolig (FHI, 2019).
Spesielt barns aksjonsradius er begrenset. De fleste 5-6 åringer oppholder seg mindre enn 100 meter fra egen bolig. I gjennomsnitt er grensen for hvor langt folk vil gå eller sykle for å komme til et grøntområde ca. 10 minutter. I praksis betyr dette maksimum 400 meter for barn og eldre.

Det er god tilgang på områder for friluftsliv og egenorganisert aktivitet i Nordre Follo. I forbindelse med fortetting og utbygging må det jobbes videre med å sikre grøntområder og tilrettelegge slik at det er enkelt å komme seg ut i skogen og marka.

Tabellen under viser andelen bosatte med tilgang til rekreasjonsareal og nærturterreng etter alder. Statistikken er basert på beregninger ut fra kart. Det er hentet ut arealer som potensielt kan bruke til rekreasjon og målt avstand til bostedsadresser langs veg. Det er også tatt hensyn til fartsgrense og trafikk på vegene for om det kan betraktes som trygt eller ikke. Endringer i arealene og endringer i fartsgrense, trafikk og ev. gang- og sykkelveger og stier vil kunne virke inn på tallene.

I perioden 2013-2018 økte andelen med trygg tilgang til rekreasjonsareal i Ski. I Oppegård var det ingen endring. Andelen med trygg tilgang til nærturterreng hadde en svak nedgang. En forklaring kan være økt trafikk på veiene, slik at veiene oppfattes som en hindring

Tabell 10: Andel bosatte i Ski og Oppegård med trygg tilgang til rekreasjonsareal og nærturterreng i perioden 2013-2018

	2013		**2016**		**2018**	
Andel med trygg tilgang til rekreasjonsareal	Alle	Under 20 år	Alle	Under 20 år	Alle	Under 20 år
Ski (-2019)	61	62	72	74	72	73
Oppegård (-2019)	71	72	71	72	72	73
Andel med trygg tilgang til nærturterreng						
Ski (-2019)	68	71	65	68	65	67
Oppegård (-2019)	61	63	56	57	56	59

Kilde: SSB, 2020. Tabell 09579

4.3 Apper for aktivitet

Det er et stort potensial for at fysisk aktivitet-apper kan hjelpe folk til å trene mer.
En ny studie tyder på at apper for diett og fysisk aktivitet ikke bare påvirket atferden, men også helsebevisstheten, kunnskapen om ernæring og trening og sosiale interaksjoner (Qing Wang mfl, 2016).

I 2017 brukte 3 av 10 friluftslivsapper eller nettsider på mobilen mens de drev med friluftsliv

Figur 20: Andel som bruker friluftslivs-apper eller nettsider på mobilen mens de driver med friluftsliv
Kilde: TNS, 2017

- Kun 7 prosent bruker friluftslivs-apper ofte eller alltid.
- Noen flere kvinner enn menn oppgir at de aldri bruker slike apper, hhv 73 mot 67 prosent.
- De som i størst grad bruker friluftslivs-apper finner vi i aldergruppen 30-44 år. Blant disse har 47 prosent brukt slike apper av og til eller oftere.

Kilde: TNS, 2017

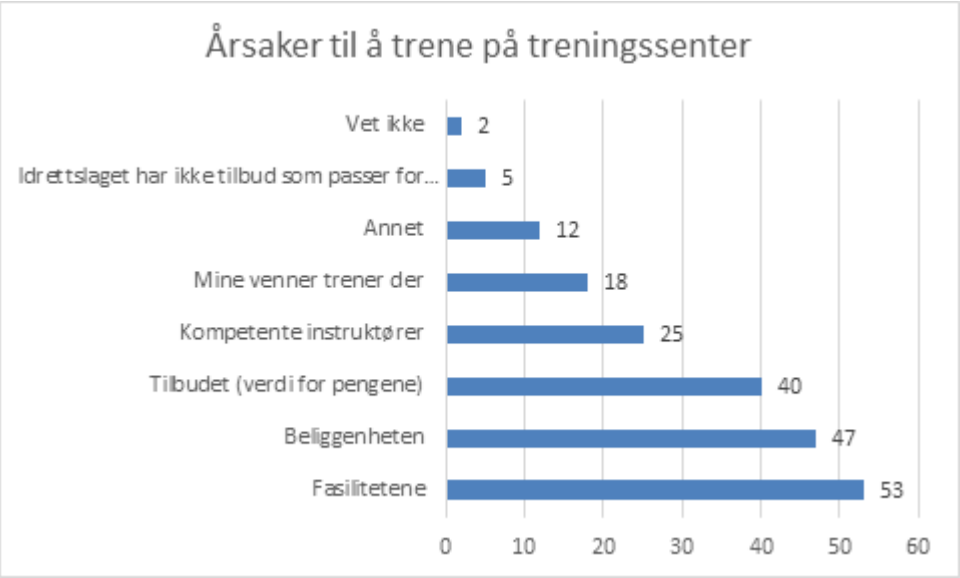
5 Aktivitetstrender– fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv

Folk trener og mosjonerer på andre måter i dag enn før. En trend har vært at egenorganisert aktivitet har tatt over for organisert aktivitet i ungdomsårene, og at andelen egenorganisert aktivitet har hatt en stor økning i den voksne delen av befolkningen, spesielt for kvinner. Friluftsaktiviteter og egenorganisert utholdenhets- og styrketrening er de mest populære aktivitetsformene for voksne. Fysisk aktivitet i naturen i nærmiljøet er den formen for fysisk aktivitet seks av ti kan tenke seg å gjøre mer av i framtiden. Det gjelder både lite aktive og moderat aktive (Breivik og Rafoss, 2017)

Nasjonale undersøkelser viser at styrketrening står for stadig mer av den totale aktiviteten. Flere i alle aldersgrupper bruker treningssentre til trening. Men det er flest unge. Bruken av treningssentrene og deltakelsen på treningssenter faller noe med økende alder. Kvinner og menn som benytter treningssenter er nå nærmest utlignet.

Mens 30 prosent trener i idrettslag i aldersgruppen 15-24 år, så er andelen sunket til 13,9 prosent blant de mellom 40 og 59 år. I aldersgruppen 15-24 år er de private treningssentrene mye større enn idrettslagene, faktisk nesten dobbelt så store. Denne endringen har skjedd på relativt kort tid (Breivik og Rafoss, 2017).

Attraktive fasiliteter og beliggenhet er de viktigste årsakene til å trene på treningssenter.



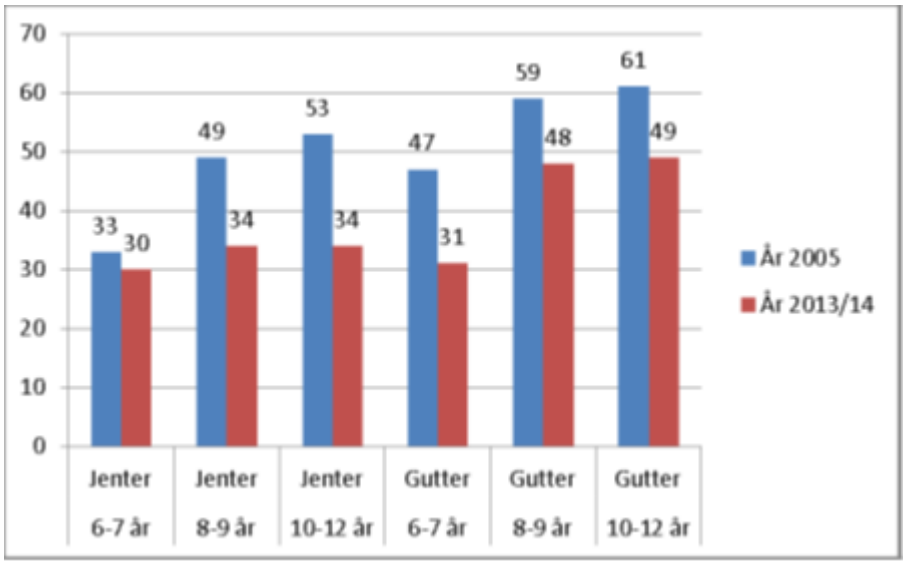
Figur 21. Hva er de viktigste årsakene til du trener på treningssenter?
Kilde: Virke Trenings befolkningsundersøkelse 2017

5.1 Barn og unge

De vanligste utendørsaktiviteter om sommeren er sykling, skating, trampoline og frilek. Barn er mindre ute om vinteren, men 70 prosent går på ski, aker eller driver med andre snøaktiviteter i nærmiljøet ukentlig eller daglig, mens 30 prosent sjelden eller aldri gjør dette (Akershus fylkeskommune, 2016).

Når barn i alderen 6 – 12 år leker ute, oppholder de seg nært boligen. De leker sjelden eller aldri i skogen eller andre naturområder på egenhånd. Dette er områder de bruker sammen med voksne (Akershus fylkeskommune, 2016).

I løpet av perioden 2005 til 2013/14 har det vært en tydelig nedgang i utelek blant barn i aldersgruppen 6 – 12 år. I 2005 lekte halvparten av barna utendørs hver dag, mens andelen var sunket til i underkant av 40 prosent i 2013/14. Fra 2005 har andelen jenter som leker utendørs sunket mer enn for gutter (Hjorthol og Nordbakke, 2015).



Figur 22: Andel barn (6 – 12 år) som oppgir at de leker/oppholder seg utendørs uten voksne utenom skoletid/AKS, hver dag etter kjønn og alder
Kilde: Hjorthol og Nordbakke, 2015

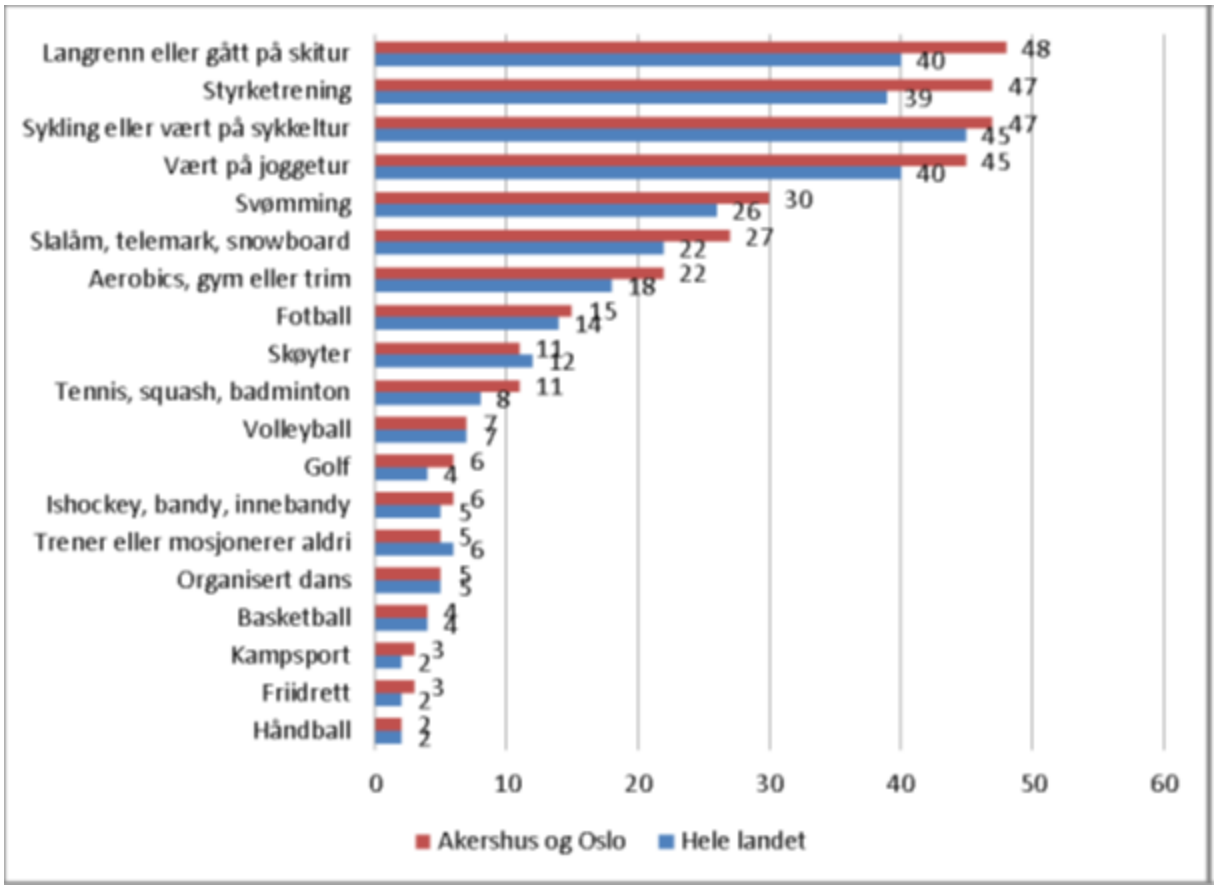
5.2 Barn og ungdom – organisert trening

Nasjonalt har andelen ungdom som deltar i organiserte fritidsaktiviteter økt. Det er idrettslagene som rekrutterer de fleste av disse.

I Nordre Follo er det samme trend. Andelen ungdomsskoleelever som har svart at de deltar i en organisert fritidsaktivitet har økt fra 65 prosent i 2015 til 67 prosent i 2018.
Idretten rekrutterer flere gutter enn jenter, og flest i alderen 6-12 år. Det er flere ungdommer i Ski (80 prosent) enn i Oppegård (69 prosent) som oppgir at tilbudet til ungdom når det gjelder idrettsanlegg er svært/nokså bra (Ungdataundersøkelsen i Oppegård og Ski, 2018).

5.3 Idretts/treningsaktiviteter for voksne

Langrenn, styrketrening, sykling og løping er populære aktiviteter.
Figur 23 viser at de vanligste idretts/treningsaktivitetene for voksne i Akershus/Oslo over 16 år er langrenn, styrketrening, sykling og løping. Forskjellen mellom Akershus/Oslo og landet er størst for langrenn og styrketrening.



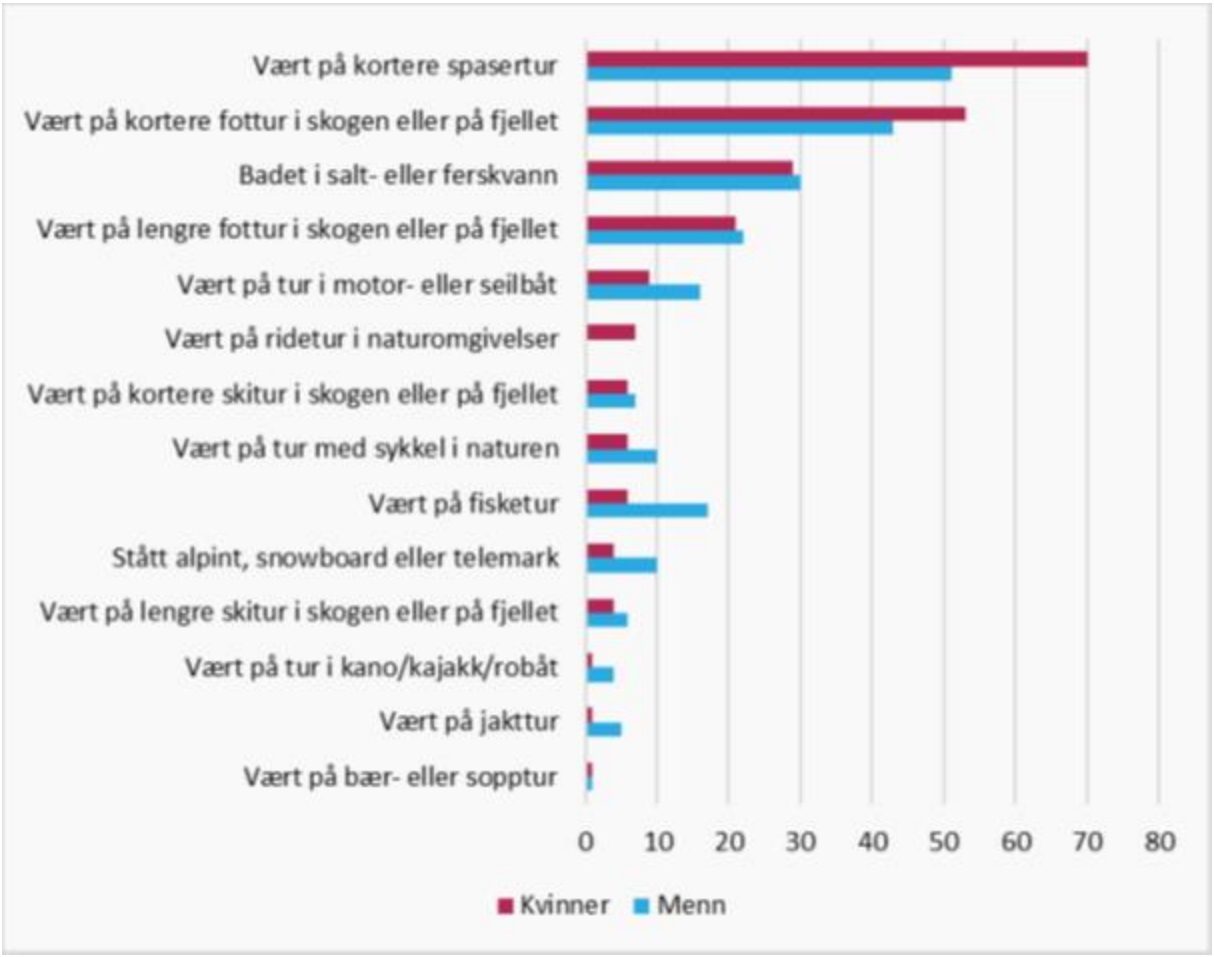
Figur 23: Andel som i løpet av de siste 12 måneder har deltatt i ulike treningsaktiviteter 1 gang eller mer, begge kjønn og alder fra 16 år og eldre, hele landet og Akershus/Oslo, år 2013.
Kilde: SSB, tabell 05782

Undersøkelsen viste i tillegg at en større andel voksne innbyggere i Akershus/Oslo deltar i flere ulike treningsaktiviteter enn innbyggere i hele landet. Andelen som svømmer, løper, driver med aerobics/gym/trim eller spiller tennis/squash/ badminton, er også høyere i de store byene enn på landsbygda.

5.4 Friluftslivet - trender og utvikling

Friluftsliv er økende og den vanligste formen for fysisk aktivitet i Norge. Åtte av ti benytter nærmiljøet til friluftsliv og andre aktiviteter minst 1-2 dager pr. uke (2017-tall). Denne trenden er økende. Blant de som ikke har tilgang til natur og turmuligheter i sitt nærmiljø, mener en av fire at dette har negativ betydning for egen trivsel der de bor (TNS, 2017).

Andel unge som er mer enn 10 ganger i året på ulike friluftsaktiviteter er gått ned for begge kjønn i perioden 2014-2017. «Sykkeltur i natur» er den aktiviteten som er gått mest ned (10,5 prosentpoeng for begge kjønn).



Figur 24: Andel 16 – 24 år som mer enn 10 ganger siste 12 måneder har drevet ulike friluftsaktiviteter, år 2017, hele landet, etter kjønn
Kilde: SSB, tab 09116

Lengre fotturer eller skiturer er turer med mer enn tre timers varighet. Kortere fotturer og skiturer har en varighet under 3 timer.

Friluftsliv er for det meste lite kostnadskrevende lavterskelaktiviteter. Friluftsliv oppleves av mange som positivt fordi det gir muligheter til å velge tidspunkt og tempo uten press fra andre. Samtidig har arrangerte turer og friluftslivsdager, spesielt for barn og barnefamilier og eldre, ofte stor oppslutning. Men det er også endringer som kan ha sammenheng med at flere av oss bor i bymessige områder, befolkningen er mer sammensatt enn tidligere og menneskene har mer varierte preferanser og erfaringer med natur og naturopplevelser.

Etter alder:
Flere i de eldre aldersgrupper er ute daglig i naturen enn yngre aldersgrupper. Andelen øker jevnt og sterkt for hver aldersgruppe. De unge 15 - 29 år vektlegger i størst grad en interesse for friluftsliv motivert av trening og frisk luft, aldersgruppen 30 – 44 år roen og stillheten, aldersgruppen 45 – 59 år skiller seg ut ved å vektlegge fiske, mens de eldre (60år+) er de som i størst grad er motivert av turgåing.

Med den generelle velstandsutviklingen i Norge har det skjedd betydelige endringer i friluftslivet. Den gjeldende målsetningen om å fremme det enkle friluftslivet for alle, med vekt på naturopplevelser og harmoni med naturen, er under press mot mere tilrettelegging for differensierte friluftsaktiviteter med karakter av trening og sport. Fra å ha fokus på stedet for aktiviteten, er fokus blitt mer rettet mot selve aktiviteten, kropp og utstyr (Fredman 2014). Friluftslivet er etter Fredmans beskrivelse på vei bort fra «det enkle og ikke konkurransebaserte friluftslivet» til et mer kommersielt, sport- og aktivitetspreget friluftsliv. Denne tendensen er særlig fremtredende blant yngre aldersgrupper (NINA 2014).

Nærmiljøet er blitt viktig i det daglig for korte turer og trening i hverdagen, mens hytter og andre mer fjerntliggende/eksotiske områder i inn- og utland har blitt viktig for naturopplevelser i helger og ferier.

6. Fysisk aktivitet og helse

Mangel på fysisk aktivitet er en viktig risikofaktor for tidlig død av ikke-smittsomme sykdommer.
Økt fysisk aktivitet øker antall leveår og kan gi store helse- og velferdsgevinster.
For lite fysisk aktivitet og særlig i kombinasjon med mye stillesitting, øker risikoen for kreft, hjerte- og karsykdommer, Type 2 diabetes, lungesykdommer og benskjørhet og tidlig død. Selv lett fysisk aktivitet (f.eks. det å gå) bidrar til å redusere risikoen for tidlig død. Positive helseeffekter av fysisk aktivitet ses også hos personer med overvekt og fedme.
Fysisk aktivitet ser ut til å redusere risiko for depresjon og angst, og kan bidra til å mestre stress og gi bedre søvn. Fysisk aktivitet er samtidig avgjørende for å opprettholde og forbedre kondisjon, muskelstyrke og balanse hos eldre (>65 år). Det er dokumentert at trening reduserer risikoen for fall og fallskader (Helsedirektorat 2020,).

Ny forskning tyder på at stillesitting ikke er en risikofaktor i seg selv, forutsatt at vi er tilstrekkelig helsemessig fysisk aktive. Mengden med fysisk aktivitet ser ut til å være viktigere enn hard trening (Helsedirektorat 2020).

I Nordre Follo er forskjellen i forventet levealder mellom utdanningsgrupper høyere, men ikke signifikant høyere enn i landet som helhet (Folkehelsebarometeret (2020). Forskjellen øker på landsbasis, men i Nordre Follo er forskjellen redusert i siste 15-årsperiode.
Dette kan være en indikator på at det er sosiale helseforskjeller i kommunen.

Fysisk aktivitet ser ut til å kunne påvirke fysisk og psykisk helse hos barn og unge. Dette gjelder alle typer aktivitet og enten aktiviteten er lett eller krevende. Fysisk aktivitet hos barn og unge kan bidra til å forebygge ikke-smittsomme sykdommer og redusere risikoen for utviklingen av hjerte- og karsykdom senere i livet. Fysisk aktivitet som hopping, løping og styrketrening er viktig for å utvikle muskler og god benmasse -(Helsedirektorat 2020,). Fysisk aktivitet ser også ut til å påvirke barn og unges kognitive funksjoner positivt (Helsedirektoratet, 2014).

Samfunnsøkonomisk gevinst
Åtte av ti utgjør en stor del av befolkningen, men det kreves lite fysisk aktivitet før det gjør utslag for å imøtekomme anbefalingene for den enkelte og gi en samfunnsøkonomisk gevinst.
Helsedirektoratet har beregnet den samfunnsøkonomiske gevinsten av litt økt fysisk aktivitet, det vil si 10–15 minutters rolig gange hver dag. (Ref. Samføkonomiske virkninger av friluftsliv s. 58.)

6.1 Kreft

Den hyppigste årsaken til tidlig død i Nordre Follo er kreft. Antall nye tilfeller kreft øker.
I Nordre Follo er det ca 625 menn og 582 kvinner som får kreft årlig (2009-2018). De hyppigste krefttypene er hudkreft, tykk- og endetarmskreft og lungekreft (Kommunehels statistikkbank, 2020). Fysisk aktivitet forebygger tykktarmskreft, brystkreft, livmorkreft og kan ha betydning for prostat- og lungekreft. Forskning viser at fysisk aktivitet ikke bare bidrar til å forebygge kreft, men kan også være av betydning for en pasient som gjennomgår kreftbehandling (Helsedirektoratet, 2009)

6.2 Hjerte- og karsykdommer

Det har vært en positiv utvikling i forhold til årlig dødsfall eller sykehusinnleggelser på grunn av hjerte- karsykdommer i Nordre Follo. Det er ca. 44 menn og ca. 50 kvinner som årlig dør og 474 menn og 360 kvinner som legges inn på sykehus på grunn av hjerte- karsykdom (2016-2018) (Kommunehelsa statistikkbank, 2020).

6.3 Psykisk helse

Nordre Follo kommunes oversiktarbeid viser at psykisk helse er en utfording og at primærhelsetjenestebruk for psykiske plager øker. Spesielt for unge kvinner 15- 29 år (Kommunehelsa statistikkbank, 2020).

6.4 Demens

Flere rapporter og studier antyder at eldre med forskjellige grader av sviktende mental helse kan ha nytte av fysisk trening. I følge enkelte studier kan regelmessig fysisk aktivitet ha en beskyttende effekt mot risikoen for å utvikle aldersdemens. Befolkningsutviklingen viser at andelen over 80 år øker i Nordre Follo, noe som også kan indikere at antall personer med demensydom vil øke.

«Blant eldre mennesker som allerede har en lettere form for demens og som bor hjemme, er det rapportert at et fysisk treningsprogram sammen med opplæring av pårørende i å takle pasientens atferd forbedret gangevnen og den selvrapporterte helsen samtidig som depresjon ble redusert. Tilrettelagt fysisk aktivitet påvirker de mentale funksjonene hos eldre med demens, særlig oppmerksomhet, hukommelse, kommunikasjonsevne, evne til å utføre praktiske oppgaver samt overordnede mentale funksjoner» (Helsedirektoratet, 2009).

6.5 Overvekt

Selvrapportert overvekt og fedme blant gutter og jenter som møter til sesjon 1 øker. Gjennomsnittelig for perioden 2016-2019 rapporterte 18 prosent overvekt eller fedme. Tilsvarende ses hos fødende kvinner ved første svangerskapskontroll. I 2018 var 33 prosent av fødende kvinner i Nordre Follo overvektige, dvs. har en KMI over 25 kg/m2. Til sammenligning var nasjonalt nivå på 34 prosent (Kommunehelsa statistikkbank, 2020).

Økt stillesitting sammen et kalorinntak som ikke er tilpasset gjør det lett å utvikle overvekt. Overvekt øker risiko for blant annet diabetes, hjerte- karsykdommer og kreft. Kosttiltak, sammen med moderat regelmessig aktivitet er viktig for å gå ned i vekt (Folkehelseinstituttet, Kommunehelsa statistikkbank)

6.6 Diabetes type 2

Fysisk aktivitet reduserer risikoen for overvekt som igjen forebygger diabetes 2. I tillegg reduseres risikoen for hjerte- og karsykdommer generelt som diabetikere er mer utsatt for.
I Nordre Follo øker brukere av legemidler til behandling av type 2-diabets. I 2019 tok rundt 1215 personer legemidler for behandlig av diabetes 2 og (Kommunehelsa statistikkbank, 2020).
Det anslås at det er mørketall og at mange fortsatt er udignostisert.

6.7 Muskel- og skjelettlidelser

Fysisk aktivitet reduserer risikoen for fall og brudd og forebygger benskjørhet. Moderat styrketrening forebygger svinn i muskelmassen som øker med alderen og med inaktivitet. Det bedrer også balansen (Helsedirektoratet, 2009 og 2018).
Per år får ca. 87 personer (2015-2017) hoftebrudd og lårhalsbrudd i Nordre Follo kommune. De fleste av disse pasientene vil være eldre pasienter siden denne diagnosen nesten ikke forekommer hos yngre mennesker. Kvinner er betydelig mer utsatt for lårhalsbrudd enn menn. Antall hoftebrudd og lårhalsbrudd varierer noe år fra år og har ligget mellom omtrent 82-87 personer i perioden 2010-2017. Sammenlignet med Follo kommunene ligger Nordre Follo høyere enn Ås, Frog, Nesodden og Enebakk, men lavere enn Vestby og landet som helhet (Kommunehelsa statistikkbank, 2020).

7. Idrett og friluftsliv i Nordre Follo

7.1 Idrett: Medlemstall, aktivitetstall og anleggdekning

Oppslutningen om den organiserte idretten i kommunen er stor. Pr. 31.12. 2019 var det registrert 62 idrettslag i Nordre Follo kommune (Oppegård og Ski). Klubbene representerer 18 826 personer som utøver organisert aktivitet i idrettslag, hvorav 10 972 er barn og unge under 19 år.
Tallene er basert på den årlige idrettsregistreringen.

Utviklingen i medlemstall og aktivitetsnivået er avgjørende faktorer når det skal gjøres behovsvurderinger for aktivitet og anlegg. Medlemstallet forteller omfanget og aktivitetstallene gir retningslinjer på hvor behovet av tilrettelegging er størst. I tillegg til disse tallene kommer all egenorganisert fysisk aktivitet ved idrettsanlegg, nærmiljøanlegg og ikke minst ved friluftsområder.

7.2 Friluftsliv i Nordre Follo

7.2.1 Trygg tilgang til rekreasjonsarealer og nærturterreng

Å *ikke* ha tilgang til natur- og turmuligheter kan ha en negativ betydning for egen trivsel der de bor (Natur og miljøbarometeret, 2017).
Grøntområder stimulerer til fysisk aktivitet og kan redusere stress og dødelighet. Det handler ikke bare om å være fysisk aktiv, men om selve opplevelsen av å være i natur og grønne områder. Tilgang til grøntområder har positiv effekt på psykisk helse og bidra til reduserte helseforskjeller.
Utnyttelsen av grøntområder faller ved økende avstand fra bolig (FHI, 2019).
Spesielt barns aksjonsradius er begrenset.

Tabellen under viser andelen bosatte med tilgang til rekreasjonsareal og nærturterreng etter alder. Statistikken er basert på beregninger ut fra kart. Det er hentet ut arealer som potensielt kan bruke til rekreasjon og målt avstand til bostedsadresser langs veg. Det er også tatt hensyn til fartsgrense og trafikk på vegene for om det kan betraktes som trygt eller ikke. Endringer i arealene og endringer i fartsgrense, trafikk og ev. gang- og sykkelveger og stier vil kunne virke inn på tallene.

I perioden 2013-2018 økte andelen med trygg tilgang til rekreasjonsareal i Ski. I Oppegård var det ingen endring. Andelen med trygg tilgang til nærturterreng hadde en svak nedgang. En forklaring kan være økt trafikk på veiene, slik at veiene oppfattes som en hindring

Tabell 11: Andel bosatte i Ski og Oppegård med trygg tilgang til rekreasjonsareal og nærturterreng i perioden 2013-2018

	2013		**2016**		**2018**	
Andel med trygg tilgang til rekreasjonsareal	Alle	Under 20 år	Alle	Under 20 år	Alle	Under 20 år
Ski (-2019)	61	62	72	74	72	73
Oppegård (-2019)	71	72	71	72	72	73
Andel med trygg tilgang til nærturterreng						
Ski (-2019)	68	71	65	68	65	67
Oppegård (-2019)	61	63	56	57	56	59

Kilde: SSB, 2020. Tabell 09579

Referanser

Akershus Fylkeskommune (2016). Kunnskapsgrunnlag om fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv. Oslo 2016.

Bakken, A. (2019). Ungdata. Nasjonale resultater 2019, NOVA Rapport 9/19. Oslo: NOVA, OsloMet. Tilgjengelig fra http://www.forebygging.no/Global/Ungdata-2019-Nettversjon.pdf

Breivik G. og Rafoss K. (2017). *Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet.* Norges idrettshøgskole, 2017.

Calogiuri Giovanna (2015): Why do people exercise in nature? Differentiating adult norwegians' beliefs about participating in green exercise, fitness and sports, presentasjon for *20th Annual Congress of the European College of Sport Science* 25. juni 2015. Sammendrag.

Departementene, 2020. *Sammen om aktive liv.* Handlingsplan for fysisk aktivitet 2020-2029. Oslo: 2020 https://www.regjeringen.no/contentassets/43934b653c924ed7816fa16cd1e8e523/handlingsplan-for-fysisk-aktivitet-2020.pdf

Elnan, I. (2010). Idrett for alle? Studie av funksjonshemmedes idrettsdeltagelse og fysiske aktivitet. (NTNU Rapport, 2010). Trondheim: NTNU Samfunnsforskning.

Folkehelseinstituttet. *Ti store folkehelseutfordringer i Norge: Hva sier analyse av sykdomsbyrde?* FHI notat. Oslo: Folkehelseinstituttet 2018 Tilgejengelig fra: https://www.fhi.no/publ/2019/ti-store-folkehelseutfordringer-i-norge.-hva-sier-analyse-av-sykdomsbyrde/

Folkehelseprofil Nordre Follo kommune, 2020

IPSOS (2016). Norsk Monitor 2015/16. *Utviklingstrekk i idretten*. Norsk Monitor 2015/16. Rapport utarbeidet for Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité. oktober/november 2016 Tilgjengelig fra https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/08e4c9be9dd54493ad6130686df5d55a/ipsos-norsk-monitor-2016.pdf

Klima og miljødepartementet (2018).Handlingsplan for friluftliv.Natur som kilde til helse og livskvalitet.Oslo, 2018. Tilgjengelig fra: https://www.regjeringen.no/contentassets/c89f9ea09a1e40fab3fefba28668fddb/96030_kld_handlingsplan_uu.pdf

Hansen BH, Kolle E, Steene-Johannessen J, Dalene KE, Ekelund U, Anderssen SA. Monitoring population levels of physical activity and sedentary time in Norway across the lifespan. Scand J Med Sci Sports. 2019

Helsedirektoratet (2018). *Ti tiltak for å redusere sykdomsbyrden og betre folkehelsen.* Oslo IS-2810

Helsedirektoratet (2014)Kunnskapsgrunnlag for fysisk aktivitet. Innspill til departementets videre arbeid for økt fysisk aktivitet og redusert inaktivitet i befolkningen.

Helsedirektoratet. Aktivitetshåndboka – fysik aktivitet i forebygging og behandling. Oslo 2009.

Hjorthol og Nordbakke, Barns aktiviteter og daglige reiser i 2013/14, Transportøkonomisk institutt (TØI), 2015.Tilgjengelig fra https://www.toi.no/publikasjoner/barns-aktiviteter-og-daglige-reiser-i-2013-14-article33237-8.html

Hunter, Mary Carol R. m.fl: Urban Nature Experiences Reduce Stress in the Context of Daily Life Based on Salivary Biomarkers, Frontiers in Psychology, april 2019 Funnet i https://forskning.no/psykologi/bli-mindre-stresset-med-en-halvtime-i-naturen/1326298

Meld. St. 33 (2016-2017) Nasjonal transportplan 2018-2019. Tilgjengelig fra https://www.toi.no/getfile.php/1316044/Publikasjoner/T%C3%98I%20rapporter/2010/1053A-2010/1053A-2010-databeskrivelse.pdf

Miljødepartementet (2015). Friluftsliv for alltid. Statlig sikring og tilretteligging av friluftsområder. Oslo 2015. Tilgjengelig fra https://www.miljodirektoratet.no/globalassets/publikasjoner/M462/M462.pdf

Norges Idrettsforbund (2019). *Idretten SKAL og Idretten VIL – 2019 – 2023.* Tilgjengelig fra https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/ed1d788edca540e682b5a296836b22f8/130_19_nif_strategiske-satsingsomrader-2019-2023.pdf

Norges Idrettsforbund (2019). Idrettens anleggspolitiske program. Tligjengelig fra: https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/62971e5660874ec2ac2883e343ff011a/strategi-anleggspolitikk-8-april.pdf

Norsk Friluftsliv / Den norske turistforening (2016). *Samfunnsøkonomiske virkninger av friluftsliv*. Rapport nummer 2016/36. Tilgjengelig fra https://www.vista-analyse.no/

Norsk institutt for naturforskning (2014). NINA rapport 2014. *Friluftsliv i Norge anno 2014 – status og utfordringer.* Tilgjengelig fra https://www.nina.no/archive/nina/PppBasePdf/rapport%5C2014%5C1073.pdf

Norsk Monitor 2015/16. Rapport Fysisk aktivitet og idrett i Norge. Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité 2015/16. Tilgjengelig fra: https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/08e4c9be9dd54493ad6130686df5d55a/2016-voksenidrett-rapport-ipsos-mmi-fysisk-aktivitet-i-befolkningen-1985-2015.pdf

Sjöholm, M. (2007). Tillgänglighet för rörelsehindrade i Halmstad kommun. En undersökning av sju träningsanläggningar. Halmstad: Högskolan i Halmstad.

Statens vegvesen (2019). Nasjonal gåstrategi Tilgjengelig fra: https://www.vegvesen.no/_attachment/607384/binary/953479?fast_title=Veiledning+for+lokale+g%C3%A5strategier+og+planer+for+kommuner+2014.pdf

Statistisk sentralbyrå (2017) Levekår blant innvandrere i Norge 2016 [rapport]. (2017/13). Oslo-Kongsviner: statisktisk sentralbyrå.

Statistisk sentralbyrå (SSB) Nyeste tall, rapporter knyttet til demografi, fritidsvaner, deltakelse i friluftsliv. Tilgjengelig fra https://www.ssb.no/

Svendby, E. B. (2013). «Jeg kan og jeg vil, men jeg passer visst ikke inn»: En narrativ studie om barn og unges erfaringer med kroppsøvingsfaget når de har en sjelden diagnose (fysisk funksjonshemming). (Doktoravhandling, Norges idrettshøgskole). Oslo: Norges idrettshøgskole.

Thorén K. Halvorsen og Grande T. Rømo (2019). Uteområder i skoler og barnehager – hvordan sikre kvalitet i utformingen? NMBU, 2019. Tilgjengelig fra https://www.nmbu.no/aktuelt/node/38636

UngKan 2 og 3
Steene-Johannessen J, Anderssen SA, Bratteteig M, Dalhaug EM, Andersen ID, Andersen OK, et al. (2019). *Kartlegging av fysisk aktivitet, sedat tid og fysisk form blant barn og unge 2018* (ungKan3). Oslo: Norges idrettshøgskole. Tilgjengelig fra https://www.fhi.no/globalassets/bilder/rapporter-og-trykksaker/2019/ungkan3_rapport_final_27.02.19.pdf

Kolle E., Støren J. Stokke, Bjørge H. Hansen og Anderssen S. ved Norges idrettshøgskole (2012). *Fysisk aktivitet blant 6-, 9- og 15-åringer i Norge. Resultater fra en kartlegging i 2011.* (UngKan2). Helsedirektoratet. Rapport IS-2002. Tilgjengelig fra: Rapport fysisk-aktivitet-kartleggingsrapporter

TNS (2017). Natur- og miljøbarometeret Rapport 2017. Tilgjengelig fra https://docplayer.me/52069807-Natur-og-miljobarometeret-nordmenns-holdninger-og-atferd-i-natur-og-miljovernsporsmal-natur-og-miljobarometeret.html

Transportøkonomisk institutt .Rapport 1413/2015 barns aktiviteter og daglige reiser i 2013-14

Transportøkonomisk institutt. rapport 2010
https://www.toi.no/getfile.php/1316044/Publikasjoner/T%C3%98I%20rapporter/2010/1053A-2010/1053A-2010-databeskrivelse.pdf

Ungdata (2019) Oppegård nøkkeltall (videregående skole) Tilgjengelig fra http://www.ungdata.no/Fylker-og-kommuner/Akershus/Oppegaard/Oppegaard-2019-Noekkeltall-videregaaende

Ungdataundersøkelsen Ski kommune
Ungdataundersøkelsen Roald Amundsen skole
Ungdataundersøkelsen Drømtorp
Ungdata Ski videregående skole

Qing Wang mfl: Diet and Physical Activity Apps: Perceived Effectiveness by App Users. *Journal of Medical Internet Research*, april 2016, doi: 10.2196/mhealth.5114.

Virke(2017) Treningsenterbransjen 2017 s. 24. Tilgjengelig fra https://kommunikasjon.ntb.no/data/attachments/00283/aada200a-a13a-4070-be9a-93d98ae3576f.pdf

Nordre Follo
kommune

Forklaring til liste over idrettsanlegg og kart

Forklaring til liste over idrettsanlegg og kart.

Dette dokumentet er en forklaring til tabellen for Idrettsanlegg, og forklarer hvordan kart og listen over anlegg er koblet.

Type anlegg

Kartene og tabellen viser ordinære idrettsanlegg, og kun de største nærmiljøanleggene. Ordinære idrettsanlegg er primært anlegg for organisert idrett, men omfatter også enkelte anlegg for friluftsliv. De kan også være tilrettelagt for egenorganisert aktivitet når det er ledig kapasitet.

Brukere

De forskjellige brukerne av anleggene er hele Nordre Follos befolkning. Mer spesifisert kan det deles inn i: Skole, lag/forening, breddeidrett (trening), breddeidrett (kamp), beboere, toppidrett (trening), toppidrett (kamp), SFO, funksjonshemmede og publikum.

Byggeår / rehabilitert

Listen over idrettsanlegg nevner hvilket år anleggene ble bygget, og når de eventuelt ble rehabilitert.

Kart

Kartene som ligger vedlagt viser befolkningsdekningen i hele Nordre Follo kommune, og idrettsanleggenes plassering.
Ett kart viser hele kommunen med plassering av svømmeanleggene. De tre andre kartene viser idrettsanlegg fordelt etter: nord i kommunen, midt i kommunen, og sør i kommunen.
For å gjøre kartet oversiktlig og lesbart, er idrettsparker hvor det befinner seg flere anlegg på et lite område, samlet under ett ikon.
Alle anleggene på kartet har et anleggsnummer som er koblet til listen over anlegg, i tabell.

Tabell med oversikt over ordinære idrettsanlegg i Nordre Follo, og noen enkelte større nærmiljøanlegg

Anleggsnr.	Område	Idrettsanlegg	Type/størrelse	Byggeår / rehabilitert	Brukere
		Kommunale Svømmehaller			
2	Kolbotn	*Høyås*	8,5mx15m	Byggeår 1994. Bassengkropp mye lekkasjer. Energiklasse: "B". Delvis rehabilitert i 2018.	Terapibading, Babysvømming, Svømmeskole (klubb)
20	Kolbotn	*Sofiemyr*	Stort basseng: 12,5mx25m, Lite basseng: 4mx10m	Byggeår 1975. UU-heis rehabilitert 2009. U. Energiklasse: "F"	Barnehage, Skole, Publikum, Breddeidrett (trening), Toppidrett (trening), Svømmeskole (klubb)
45	Langhus	*Langhus*	10,5mx25m (Solgt, skal rives 31.12.2021)	Byggeår 1973. Rehabilitert 2001.	Skole, Publikum, Breddeidrett (trening), Toppidrett (trening), Brannvesenet
47	Ski	*Dagbo*	10mx12,5m	Byggeår 1974. Garderober, dusjer og bassengrom er nylig rehabilitert i 2018. Nye fliser i 2012.	Terapibading, Babysvømming, lag/foreninger, svømmeopplæring voksne,
52	Ski	*Ski bad*	10,2mx16,6m	Byggeår 1960, garderober, dusjer og bassengrom rehabilitert 2013. Ventilasjon 2016, teknisk 2005.	Skole, Publikum, Breddeidrett
60	Ski	*Finstadtunet*	9,5mx12,5m	Byggeår 2014.	Terapibading, Babysvømming, lag/foreninger, svømmeopplæring voksne, Vgs, beboere publikum
63	Kråkstad	*Kråkstad bad*	8,5mx12,5m	Byggeår 1980. rehabilitert bassengrom og fliser i 2013. Garderober i 2016.	Skole, Publikum, Breddeidrett (trening)
Anleggsnr.	**Område**	**Idrettsanlegg**	**Type/størrelse**	**Byggeår / rehabilitert**	**Brukere**
		Kommunal Idrettshaller			
1	Kolbotn	*Høyås bo og rehabilitering, gymsal*	Fleraktivitetssal: 10mx14m.	Byggeår 1994.	Brukes av beboere.
4	Kolbotn	*Tårnåsen Skole*	Fleraktivitetssal: 11mx21m	Byggeår 1974	Skole, lag/foreninger, Breddeidrett (trening),

5	Kolbotn	*Hellerasten Skole*	Fleraktivitetssal: 10mx20m	Byggeår 1967.	Skole, Lag/foreninger, Breddeidrett (trening),
6	Kolbotn	*Kolbotn Skole*	Stengt februar 2020, ny hall bygges, ferdigstilit 2021	Byggeår 2021	Skole
9	Kolbotn	*Ingieråsen Skole, gymsal*	Fleraktivitetssal: 21mx21m, takhøyde 5m	Byggeår 1959, rehabilitert ca.2005.	Skole, Breddeidrett (trening)
10	Kolbotn	*Vassbonn Skole, gymsal*	Fleraktivitetsaal: 10mx20m	Byggeår 1984. Rehabilitert gymsal og ventilasjon i ca.2012	Skole, Breddeidrett (trening)
20	Kolbotn	*Sofiemyrhallen*	Fleridrettshall: Stor sal 22mx45m. Liten sal 10mx20m, 7m takhøyde	Byggeår 1970, rehabilitert flere ganger. Energiklasse: F	Skole, Breddeidrett (trening og kamper), Toppidrett
20	Kolbotn	*Sofiemyr skole*	Trimrom		Skole, SFO, Breddeidrett
25	Oppegård	*Østli Skole, gymsal*	Fleraktivitetssal: 10mx20m, takhøyde 5m	Byggeår 1997. Rehabilitert garderober og dusjanlegg	Skole, Breddeidrett (trening)
29	Oppegård	*Østre Greverud Idrettshall*	Fleridrettshall: 23mx44m, 7m takhøyde	Byggeår 2010, Energiklasse: B	Skole, Breddeidrett, Toppidrett
32	Oppegård	*Flåtestad aktivitetssal*	Fleraktivitetssal		Lag/foreninger, Breddeidrett (trening),
33	Oppegård	*Greverudhallen*	Fleridrettshall: Stor sal 22mx44m. Liten sal 10mx13m	Byggeår 1981, rehabilitert 2004. Nytt gulvdekke i 2018/2019. Energiklasse: D.	Skole, Breddeidrett, Toppidrett
38	Siggerud	*Siggerudhallen*	Fleridrettshall: 23mx44m, 7m takhøyde	Byggeår 1989, rehabilitert gulv i 2014.	Skole, Breddeidrett (trening og kamper)
38	Siggerud	*Siggerud Skole, aktivitetsrom*	Fleraktivitetssal: 18mx22m, takhøyde 7m	Byggeår 2013	Skole, Breddeidrett (trening), Lag/foreninger
41	Langhus	*Bøleråsen Skole, gymsal*	Fleraktivitetssal: 9mx19m	Byggeår 1993, rehabilitert ca. 2018.	Skole, Breddeidrett (trening), Lag/foreninger
42	Langhus	*Stil Arena*	Flerbruksshall: 50,5mx53,49m	Byggeår 2011	Skole, Breddeidrett (trening og kamper), Toppidrett (trening og kamper)

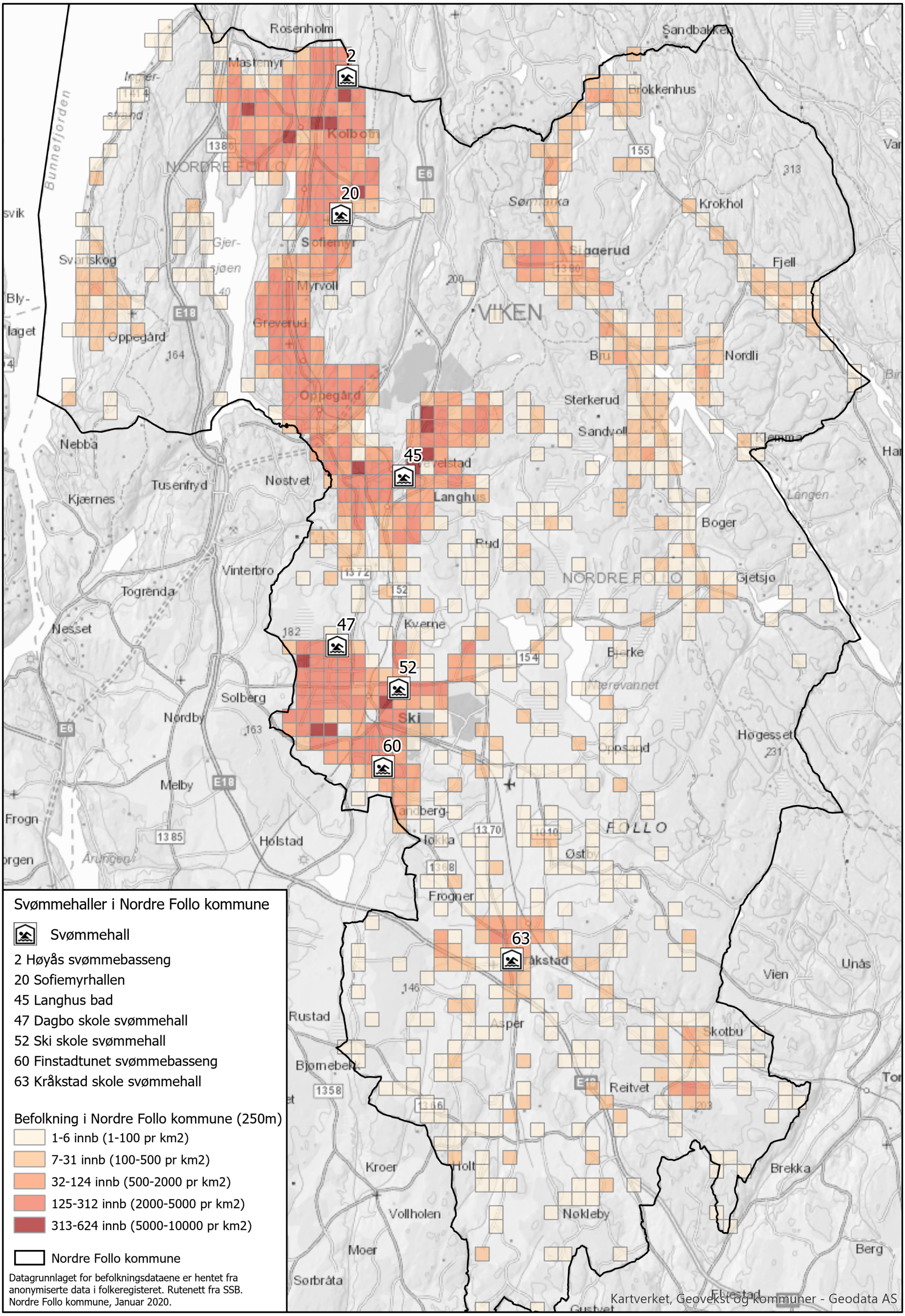
42	Langhus	*Langhushallen*	Flerbruksshall: Stor sal 23mx44m. Liten sal 10mx15m, 7m takhøyde	Byggeår 1985, rehabilitert 2001.	Skole, Breddeidrett (trening og kamper, Toppidrett (trening), Funksjonshemmede
42	Langhus	*Langhushallen*	Skyteanlegg inne: 15m, 5 plasser	Byggeår 1985, rehabilitert 2001	Ikke i bruk.
42	Langhus	*Langhuset*	Fleraktivitetssal	Byggeår 2002	Breddeidrett (trening), Lag/foreninger
43	Langhus	*Vevelstadåsen Skole, gymsal*	Fleraktivitetssal: 10mx20m	Byggeår 1975. Garderober rehabilitert i 2014. Tak tehabilitert 2020	Skole, Breddeidrett (trening), Lag/foreninger
44	Langhus	*Vevelstad ungdomsskole, gymsal*	Fleraktivitetssal: 20mx21m (Er solgt i forbindelse med svømmehall, rives 31.12.2021)	Byggeår 1968	Breddidrett (trening)
46	Langhus	*Langhus Skole, gymsal*	Fleraktivitetssal: 10mx17m	Byggeår 1963. Større rehabilitering ca. 2014.	Skole, Breddeidrett (trening), Lag/foreninger
48	Ski	*Dagbo Skole, gymsal*	Fleraktivitetssal: 7mx15m, takhøyde 5m	Byggeår 1977. Rehabilitert i 2018	Lag/foreninger
50	Ski	*Hebekk Skole*	Fleridrettshall: 16mx24m, 7m takhøyde	Byggeår 2018	Skole, Breddeidrett (trening)
52	Ski	*Ski Skole, Lille gymsal*	Fleraktivitetssal: 10mx15m, 5m takhøyde	Byggeår 1962	Skole, Breddeidrett (trening), Lag/foreninger
52	Ski	*Ski Skole Aula*	Fleraktivitetssal: 13,5mx20m, 5m takhøyde	Byggeår 1960	Skole,Breddeidrett (trening) Lag/foreninger
52	Ski	*Ski Ungdomsskole*	Fleraktivitetssal	Byggeår 1959,	Skole, Breddeidrett (trening), Lag/foreninger
54	Ski	*Finstad Skole*	Fleraktivitetssal: 10mx19m	Byggeår 1970	Skole, Breddeidrett (trening), Lag/foreninger
55	Ski	*Ski Ishall*	Is og skøyteanlegg: 30mx60m	Byggeår 1985, rehabilitert hall 2009, rehabilitert vant 2018	Publikum, Breddeidrett (trening), Toppidrett (trening)

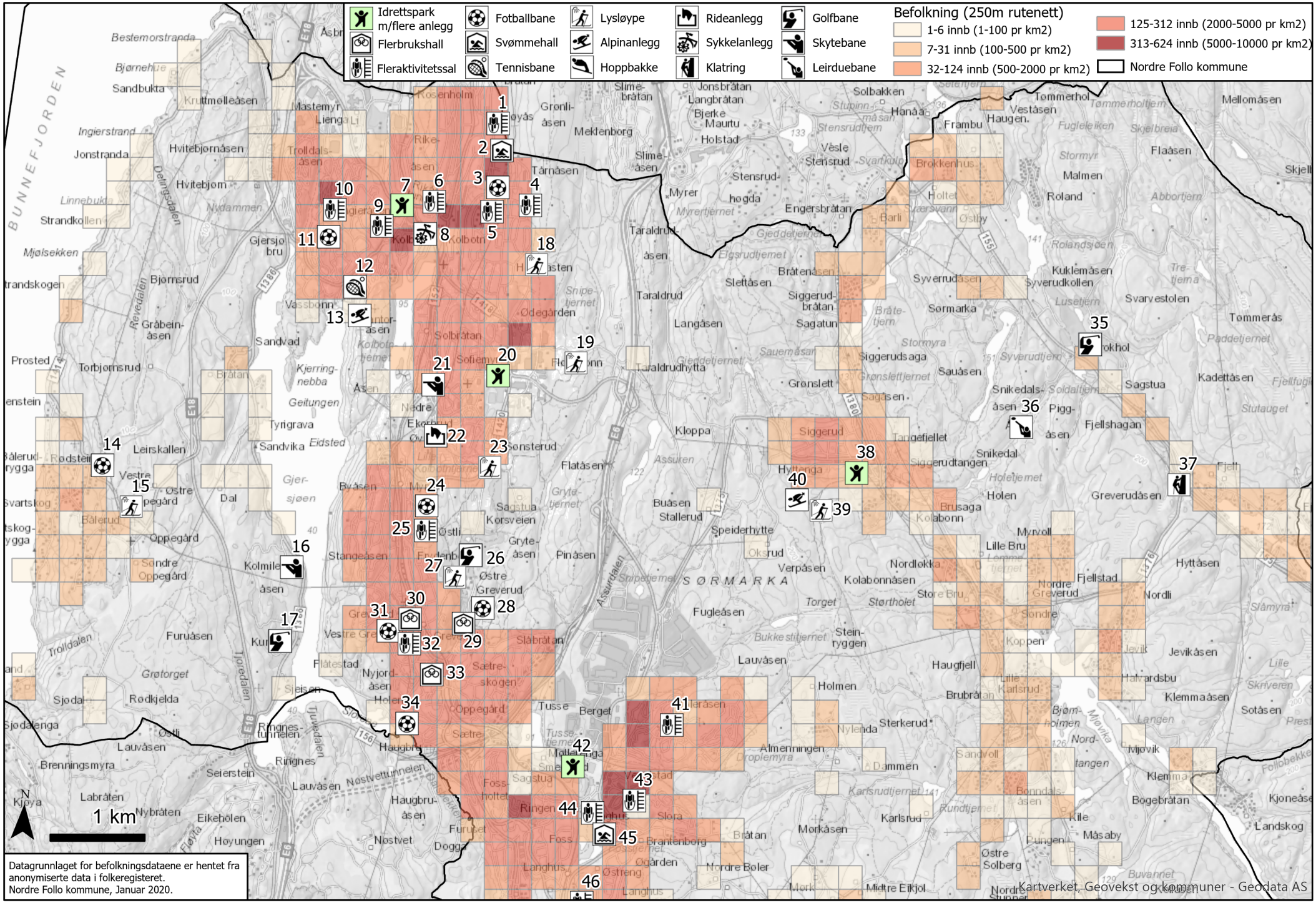
55	Ski	*Skihallen*	Fleridrettshall: Stor sal 23mx45m. Liten sal 10mx15m, 7m takhøyde. 4 baner for Friidrett, 50m.	Byggeår 1971. rehabilitert 1993. Byggeår Friidrett 1993	Skole VGS, Breddeidrett (trening og kamper)
55	Ski	*Ski Turnhall*	Turnhall. Stor sal 1 125m2. Liten sal, 287m2	Byggeår 2020	Breddeidrett
63	Kråkstad	*Kråkstadhallen*	Flerbrukshall: 38mx44m, 10,19m takhøyde	Byggeår 2007	Skole, Breddeidrett (trening og kamper), Funksjonshemmede
		Private Idrettshaller (anlegg som ikke er eid av kommunen)			
12	Kolbotn	*Kolbotn tennishall*	Tennishall: 2 baner	Byggeår 1987	
20	Kolbotn	*Sofiemyr Brytehall*	matter	Byggeår 1981, rehabilitert 2008	
21	Kolbotn	*HV-huset*	plasser	Byggeår 1955	
30	Oppegård	*Mulisportsenter*	Fleraktivitetssal: 10mx15m	Byggeår 1992	
30	Oppegård	*Greverud Mulisportsenter*	Fleridrettshall: Stor sal 12mx32m, Liten sal 11mx20m.	Byggeår 1992	
53	Ski	*Folkets Hus*	Fleraktivitetssal	Byggeår 1981	
55	Ski	*Follohallen*	Fotballhall 30 x 50m	Byggeår 2003	
55	Ski	Drømtorp Gymsal			
55	Ski	*Ski Alliansehall*	Fleridrettshall:46mx64m, 8m takhøyde	Byggeår 2004	
55	Ski	*Ski Tennishall*	Racketsportanlegg: 1 bane	Byggeår 1978	
58	Ski	*Ski ridesenter*	Ridehall: 22mx50m	Byggeår 1995	
Anleggsnr.	**Område**	**Idrettsanlegg**	**Type/størrelse**	**Byggeår / rehabilitert**	**Brukere**
		Kommunale utendørsanlegg			
3	Kolbotn	*Hellerasten ballbane*	Grusbane: Nærmiljøanlegg. 30mx50m	Byggeår 2017	Skole, Publikum, Breddeidrett
7	Koltbotn	*Pyramiden klatreanlegg*	Klatreanlegg, nærmiljøanlegg	Byggeår 2014	Publikum
7	Koltbotn	*Pyramiden skateanlegg*	Skatepark ute m/lys	Byggeår 2015	Publikum
8	Kolbotn	*Pyramiden BMX anlegg*	Sykkelanlegg, nærmiljøanlegg. Pumptrack BMX	Byggeår 2014	Publikum
11	Kolbotn	*Vassbonn skole friidrettsanlegg*	Delanlegg friidrett ute: 4 baner, 60m.	Byggeår 1984, ikke i bruk.	Skole, Publikum
14	Svartskog	*Vestenga gressbane*	Naturgress:60mx90m	Byggeår 1947, rehabilitert 1970	Publikum, Breddeidrett
14	Svartskog	*Vestenga friidrettsanlegg*	Delanlegg Friidrett ute: 4 baner, 100m. Kan Islegges vinterstid.	Byggeår 1954.	
18	Kolbotn	*Rolf Presthusvei-Kongevei lysløype*	Tur/skiløype: 5km	Byggeår 1975, rehabilitert 1996	Publikum
18	Kolbotn	*Ødegården lysløype*	Tur/skiløype: 1,8km	Byggeår 2017	Publikum

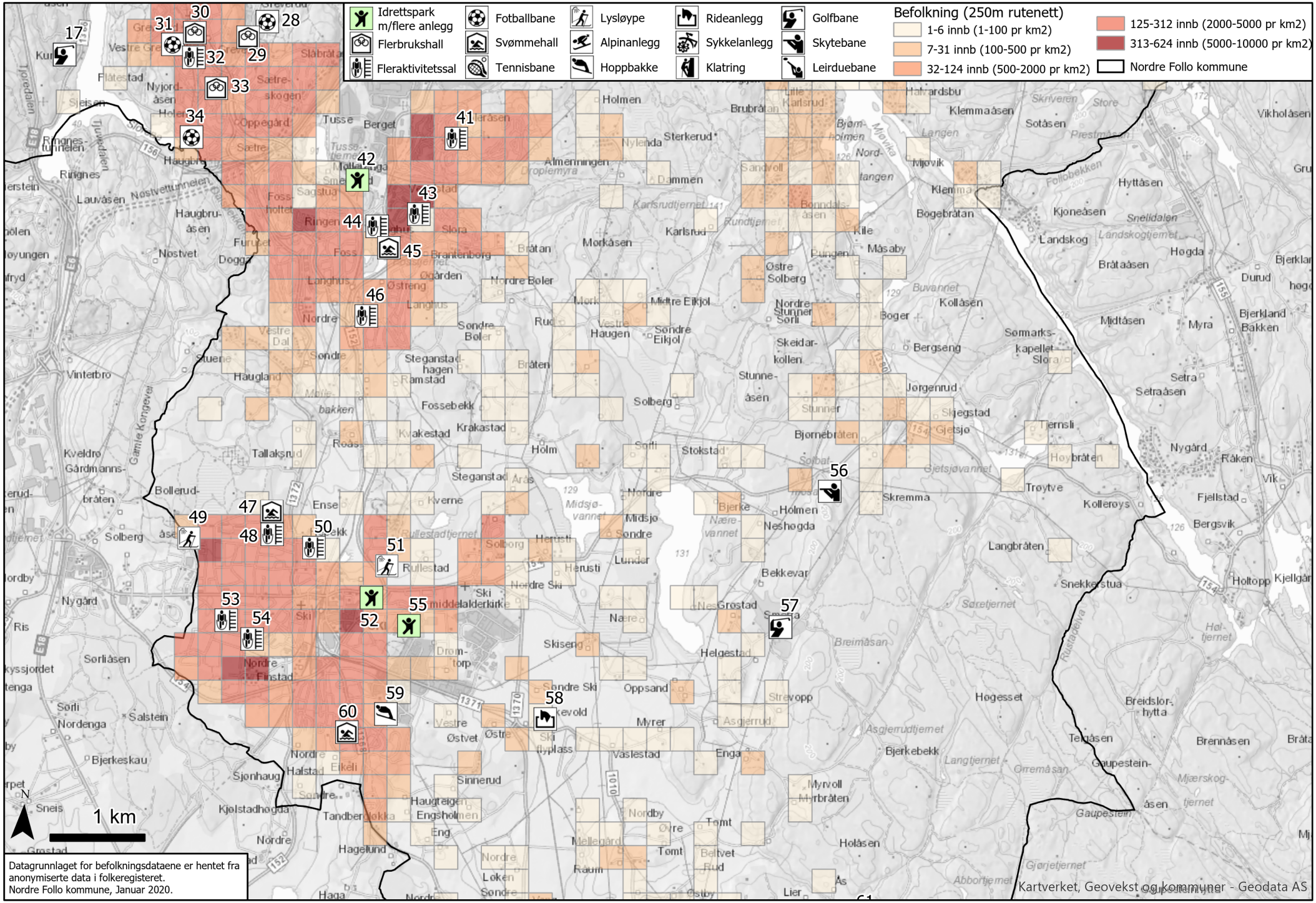
20	Kolbotn	*Sofiemyr matchbane*	Naturgress: 70mx115m	Byggeår 1978, rehabilitert 2010	Breddeidrett, Toppidrett
20	Kolbotn	*Sofiemyr friidrettstadion*	400m m/6løpebaner. Kulestøtfelt, lengdegrop,	Byggeår 1986, rehabilitert 2006	Breddeidrett, Toppidrett
20	Kolbotn	*Sofiemyr idrettspark stadion*	Naturgress: 66mx108m	Byggeår 1965, rehabilitert 2010	Toppidrett (trening og kamper)
20	Kolbotn	*Sofiemyr idrettspark*	Kunstgressbane: 64mx100m	Byggeår 2000, rehabilitert 2010. Anlegg for undervarme, ikke tilkoblet.	Breddeidrett, Toppidrett (trening)
20	Kolbotn	*Sofiemyr idrettspark*	Grusbane: 44mx120m	Byggeår 1984. Planlagt ombygges til kunstgressbane.	Breddeidrett, Publikum
20	Kolbotn	*Sofiemyr idrettspark*	Grusbane : 60mx100m	Byggeår 1986. Planlagt ombyggestil tennishall.	
20	Kolbotn	*mellomfeltet*	Naturgress: 50mx90m	Byggeår 1974. rehabilitert 1999	Breddeidrett
20	Kolbotn	*bane øst*	60mx100m	Byggeår 1974. rehabilitert 2010	Breddeidrett
20	Kolbotn	*bane vest*	60mx100m	Byyggeår 1974, rehabilitert 1998	Breddeidrett
20	Kolbotn	*Sofiemyr idrettspark ishockeybane*	Is/skøyteanlegg ute: 30mx60m	Byggeår 1951, rehabilitert vant 2010	Publikum, Breddeidrett
23	Kolbotn	*Kongeveien - Kolbotnvannet lysløype*	Tur/skiløype: 1,2km	Byggeår 1978, rehabilitert 2010	Publikum
27	Oppegård	*Oppegård lysløype*	Tur/skiløype: 3km	Byggeår 1969, rehabilitert 2009	Publikum, Breddeidrett
28	Oppegård	*Østre Greverud kunstressbane*	Kunstgress 11'er m/undervarme: 70mx11m	Byggeår 1997, Rehabilitert m/undervarme 2006.	Breddeidrett, Toppidrett (trening)
28	Oppegård	*Østre Greverud grusbane*	Grusbane 11'er: 64mx100m, delanegg kastøvelser friidrett.	Byggeår 1991, rehabilitert 2006	Parkering, Breddeidrett (trening)
34	Oppegård	*Oppegårdbanen*	Naturgress: 65mx108m	Byggeår 1953	Publikum, Breddeidrett
38	Siggerud	*Siggerud Idrettspark kunstgressbane*	Kunstgress 7'er: 40mx60m	Byggeår 2013	Breddeidrett
	Siggerud	*Langhus- Siggerud*	Tur/skiløype		Publikum
42	Langhus	*Langhus idrettspark lysløype*	Tur/skilype: 2km	Byggeår 1983	Publikum
42	Langhus	*Langhus matchbane*	Naturgress; 60mx100m	Byggeår 1977, rehabilitert 1985	Publikum, Breddeidrett
42	Langhus	*Langhus grusbane*	Grus 7'er: 40mx60m	Byggeår 1985	Publikum, Breddeidrett
42	Langhus	*Langhus kunstgressbane*	Kunstgress 11'er: 64mx100m	Byggeår 2003	Toppidrett (trening + kamper)
42	Langhus	*Langhus kunstgressbane, Tusse*	Kunstgress 11'er: 64mx100m	Byggeår 2006	Breddeidrett, Toppidrett
42	Langhus	*Langhus fotballbane, Tusse*	Kunstgress 9'er: 60mx66m	Byggeår 2014	Publikum, Breddeidrett
42	Langhus	*Langhus fotballbane, Tusse*	Grus 7'er: 30mx60m	Byggeår 2003	Publikum, Breddeidrett
51	Ski	*Ski-Langhus lysløype*	Tur/skiløype: 3,5km	Byggeår 1966	Publikum
55	Ski	*Ski tennisbaner*	Tennisbanne ute: 5 baner	Byggeår 1950, rehabilitert 2012	Breddeidrett, Toppidrett (trening + kamper)
55	Ski	*Ski idrettspark kunstgressbane 1*	Kunstgress 11'er: 64mx100m	Byggeår 2013	Breddeidrett, Toppidrett (trening og kamper)

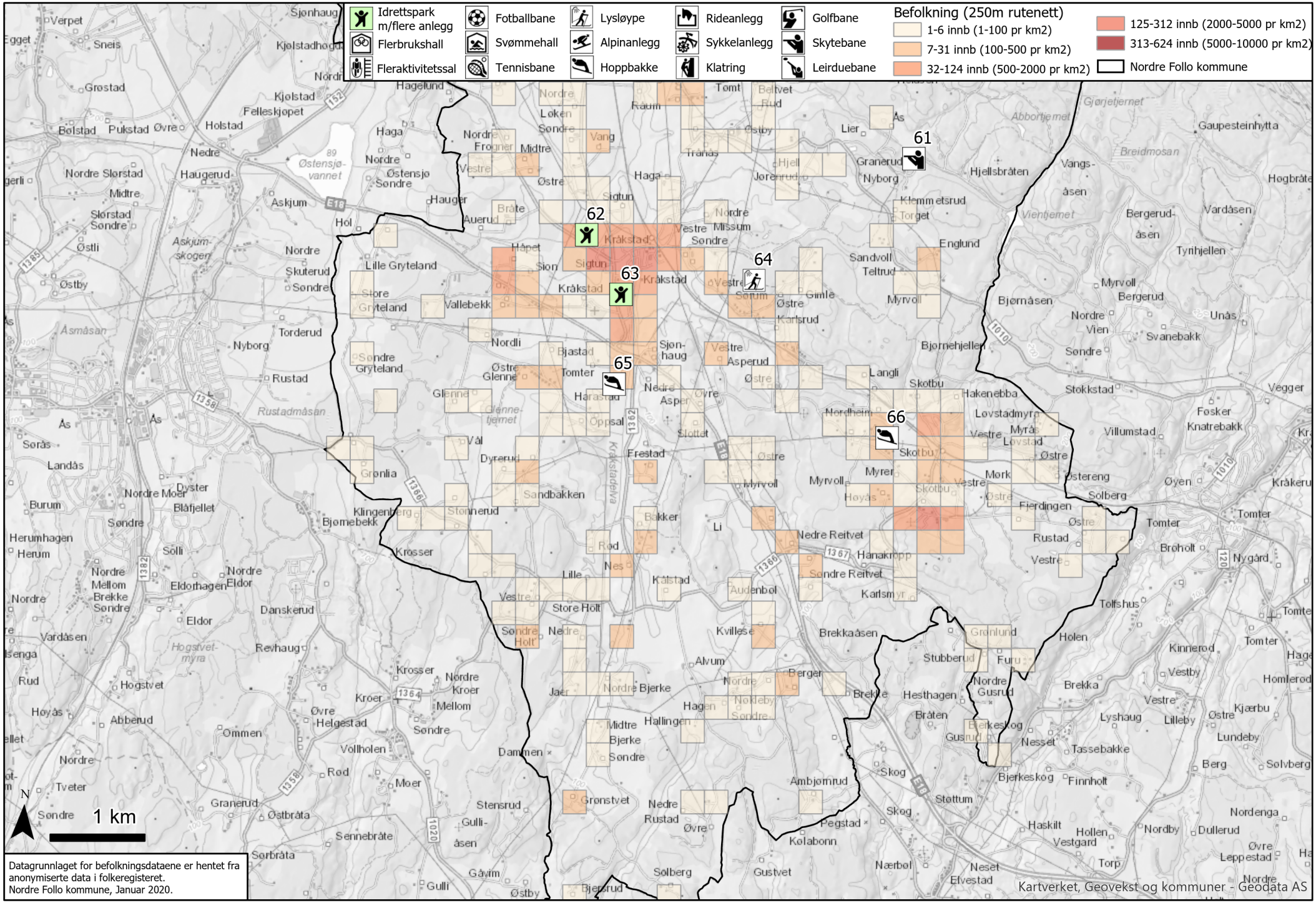
55	Ski	*Ski idrettspark kunstgressbane 2*	Kunstgress m/undervarme 11'er: 64mx100m	Byggeår 2005, rehabilitert 2013	Breddeidrett, Toppidrett (trening og kamper)
55	Ski	*Ski idrettspark kunstgressbane*	Kunstgress 5'er: 20mx28m	Byggeår 2013	Breddeidrett
55	Ski	*Ski idrettspark stadion*	Naturgressbane: 65mx105m	Byggeår 1948	Breddeidrett (trening), Toppidrett (trening)
55	Ski	*Ski idrettspark gressbane*	Naturgress: 65mx100m	Byggeår 1980	Breddeidrett (trening), Toppidrett (trening)
55	Ski	*Ski idrettspark friidrettstadion*	Friidrettsanlegg kunststoff: 6 baner, 400m	Byggeår 1987, rehabilitert 2004	Publikum, Breddeidrett, Toppidrett (trening + konkurranser)
55	Ski	*Ski idrettspark kunstisflate*	Is/skøyteanlegg ute:	Byggeår 2015	Breddeidrett, Publikum
55	Ski	*Skorhaugåsen lysløype*	Tur/skiløype: 1,5km	Byggeår 1981	Publikum
64	Kråkstad	*Sørumåsen lysløype*	Tur/skiløype: 2km	Byggeår 1969	Publikum
	Oppegård	*Myrvoll - Torget skiløype*	Tur/skiløype: 2km	Byggeår 1978	Publikum
	Kolbotn	*Mellomåsen lysløype*	Tur/skiløype: 0,7km	Byggeår 1981	Publikum
		Private utendørsanlegg (anlegg som ikke er eid av kommunen)			
3	Kolbotn	*Hellerasten kunstgressbane*	Kunstgress 7'er: 40mx60m	Byggeår 2017	
11	Kolbotn	*kunstgressbane*	Kunstgress 7'er: 40mx60m	Byggeår 1984, rehabilitert 2013	
12	Kolbotn	*Kolbotn tennisanlegg*	Tennisbane ute: 4 baner	Byggeår 1977. Rehabilitering 2001	
13	Kolbotn	*Ingierkollen alpinanlegg*	Ski/alpinbakke: lengde 496m, 1 nedfart, 100m fall.	Byggeår 1966	
15	Svartskog	*Svartskog lysløype*	Tur/skiløype: 3,5km	Byggeår 1979, rehabilitert 1991	
17	Svartskog	*Kurud golfbane*	Golfbane: 9 hull	Byggeår 2005	
19	Kolbotn	*Fløysbonn-Grønliåsen lysløype*	Tur/skiløype: 3km	Byggeår 1947	
22	Kolbotn	*Tømtehytta rideområde*	Hestesportanlegg: 30mx70m	Byggeår 1985	
24	Oppegård	*kunstgressbane*	Kunstgress 7'er;: 35mx58m	Byggeår 1988, rehabilitert 2013	
26	Oppegård	*Østre Greverud nærspillområde golf*	nærmiljøanlegg: 168m2, 6 hull	Byggeår 2018	
26	Oppegård	*Østre Greverud Beachbane*	Sandbane Håndball og volleyball	Byggeår 2018	
26	Oppegård	*Østre Greverud golfbane*	Golfbane: 18 hull	Byggeår 1989, rehabilitert 1996	
27	Oppegård	*Østre Greverud snøproduksjonsanlegg*	Tur/skiløype: 1km	Byggeår 2007, rehabilitert 2015	
27	Oppegård	*Østre Greverud lysløype*	Tur/skiløype: 1,3km	Byggeår 1990	
31	Oppegård	*Flåtestad kunstgressbane*	Kunstgress 7'er: 38mx54m	Byggeår 2014	
	Assurdalen	*Motorcrossbane Liten bane*		Byggeår 2020	
	Assurdalen	*Motorcrossbane Stor bane*		Byggeår 2021	
35	Siggerud	*Krokhol golfbane*	Golfbane: 9 hull	Byggeår 1988	
36	Siggerud	*Åli lerduebane*	Skyteanlegg ute	Byggeår 1960	
37	Siggerud	*Fjell klatrefelt*	nærmiljøanlegg ute:	Byggeår 2013	
38	Siggerud	*Siggerud Pumptrack*	BMX/sykkelbane	Byggeår 2019	
39	Siggerud	*Siggerud lysløype*	Tur/skiløype: 5km	Byggeår 1980, rehabilitert 2006	

40	Siggerud	*Trolldalen skisenter*	Ski/alpinanlegg: 40m fall	Byggeår 1975.	
40	Siggerud	*Trolldalen skisenter*	Hoppbakke: k-punkt 16m	Byggeår 1975	
49	Ski	*Bollerudåsen lysløype*	Tur/skiløype: 2,7km	Byggeår 1973	
56	Ski	*Bekkevar pistolbane*	Skyteanlegg ute: 25m, 15 plasser	Byggeår 1979	
57	Ski	*Ski golfbane*	Golfbane: 9 hull	Byggeår 2000, rehabilitert 2014	
58	Ski	*Ski ridesenter*	Hestesportanlegg: 40mx70m	Byggeår 1979	
59	Ski	*Ellingsrudkollen*	K-punkt, 15m	Byggeår 2011	
59	Ski	*Ellingsrudkollen*	Hoppbakke: k-punkt 28m	Byggeår 1976	
61	Kråkstad	*Granerud skytebane*	Skyteanlegg ute, elektroniske skiver: 200m +	Byggeår 2006, rehabilitert elektroniske skiver 2010	
62	Kråkstad	*Kråkstad idrettspark*	Friidrettsanlegg: Treningsanlegg utendørs, 2+4 løpebaner. Kulestøtfelt,	Byggeår 2016	
62	Kråkstad	*Kråkstad idrettspark balløkke*	Kunstgress: 20mx30m	Byggeår 2018	
62	Kråkstad	*Kråkstad idrettspark tennisbane*	Tennisbane ute: 1 bane	Byggeår 2016	
62	Kråkstad	*Kråkstad idrettspark kunstgressbane*	Kunstgress 11'er: 65mx100m	Byggeår 2018	
65	Kråkstad	*Harestadbakken*	Hoppbakke: k-punkt 25m	Byggeår 1976	
66	Kråkstad	*Skotbubakken*	Hoppbakke: k-punkt 18m	Byggeår 1965	


Svømmehaller i Nordre Follo kommune
Svømmehall
2 Høyås svømmebasseng
20 Sofiemyrhallen
45 Langhus bad
47 Dagbo skole svømmehall
52 Ski skole svømmehall
60 Finstadtunet svømmebasseng
63 Kråkstad skole svømmehall
Befolkning i Nordre Follo kommune (250m)
1-6 innb (1-100 pr km2)
7-31 innb (100-500 pr km2)
32-124 innb (500-2000 pr km2)
125-312 innb (2000-5000 pr km2)
313-624 innb (5000-10000 pr km2)
Nordre Follo kommune
Datagrunnlaget for befolkningsdataene er hentet fra anonymiserte data i folkeregisteret. Rutenett fra SSB.
Nordre Follo kommune, Januar 2020.
Kartverket, Geovekst og kommuner - Geodata AS
Rosenholm
Sandbakken
Mastemyr
Brokkenhus
Kolbotn
NORDRE FOLLO
Krokhol
Sofiemyr
Siggerud
Fjell
Myrvoll
Greverud
VIKEN
Svartskog
Oppegård
Nordli
Sterkerud
Sandvoll
Nebba
Nøstvet
Langhus
Tusenfryd
Kjærnes
Boger
Rud
Vinterbro
Togrenda
Gjetsjø
Nesset
Kverne
Bjørke
Solberg
Nordby
Ski
Høgesset
Oppsand
Melby
Frogn
Holstad
FOLLO
Østby
Frogner
Kråkstad
Vien
Unås
Rustad
Asper
Skotbu
Bjørnebek
Reitvet
Kroer
Holt
Brekka
Vollholen
Nøkleby
Moer
Berg
Sørbråta
Bunnefjorden

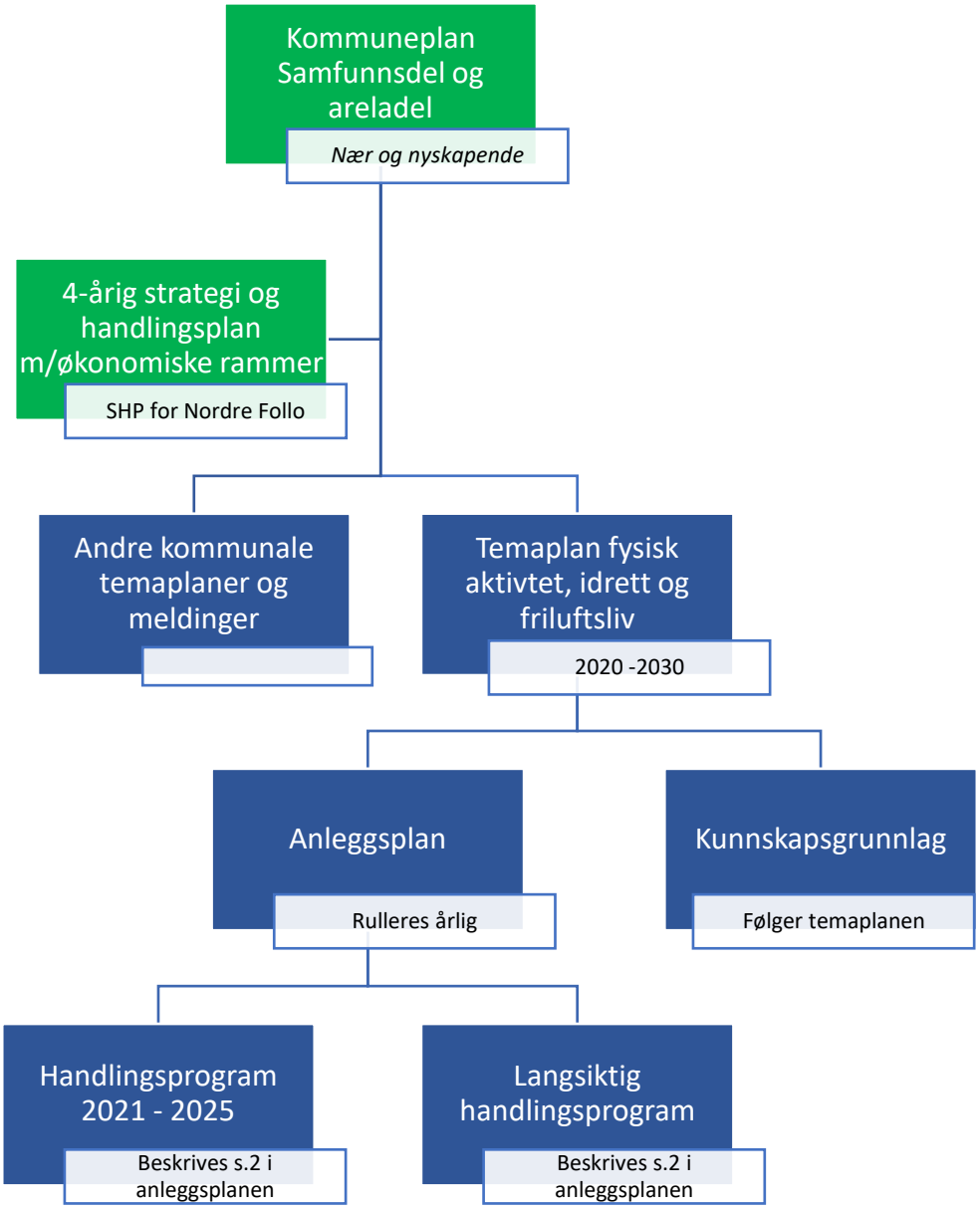

Idrettspark m/flere anlegg
Flerbrukshall
Fleraktivitetssal
Fotballbane
Svømmehall
Tennisbane
Lysløype
Alpinanlegg
Hoppbakke
Rideanlegg
Sykkelanlegg
Klatring
Golfbane
Skytebane
Leirduebane
Befolkning (250m rutenett)
1-6 innb (1-100 pr km2)
7-31 innb (100-500 pr km2)
32-124 innb (500-2000 pr km2)
125-312 innb (2000-5000 pr km2)
313-624 innb (5000-10000 pr km2)
Nordre Follo kommune
1 km
N
Datagrunnlaget for befolkningsdataene er hentet fra anonymiserte data i folkeregisteret.
Nordre Follo kommune, Januar 2020.
Kartverket, Geovekst og kommuner - Geodata AS


Idrettspark m/flere anlegg
Flerbrukshall
Fleraktivitetssal
Fotballbane
Svømmehall
Tennisbane
Lysløype
Alpinanlegg
Hoppbakke
Rideanlegg
Sykkelanlegg
Klatring
Golfbane
Skytebane
Leirduebane
Befolkning (250m rutenett)
1-6 innb (1-100 pr km2)
7-31 innb (100-500 pr km2)
32-124 innb (500-2000 pr km2)
125-312 innb (2000-5000 pr km2)
313-624 innb (5000-10000 pr km2)
Nordre Follo kommune
1 km
N
Datagrunnlaget for befolkningsdataene er hentet fra anonymiserte data i folkeregisteret.
Nordre Follo kommune, Januar 2020.
Kartverket, Geovekst og kommuner - Geodata AS


Idrettspark m/flere anlegg
Flerbrukshall
Fleraktivitetssal
Fotballbane
Svømmehall
Tennisbane
Lysløype
Alpinanlegg
Hoppbakke
Rideanlegg
Sykkelanlegg
Klatring
Golfbane
Skytebane
Leirduebane
Befolkning (250m rutenett)
1-6 innb (1-100 pr km2)
7-31 innb (100-500 pr km2)
32-124 innb (500-2000 pr km2)
125-312 innb (2000-5000 pr km2)
313-624 innb (5000-10000 pr km2)
Nordre Follo kommune
61
62
63
64
65
66
N
1 km
Datagrunnlaget for befolkningsdataene er hentet fra anonymiserte data i folkeregisteret.
Nordre Follo kommune, Januar 2020.
Kartverket, Geovekst og kommuner - Geodata AS

Nordre Follo
kommune

Planhierarkiet for temaplanen

Planhierarkiet for temaplan fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv i Nordre Follo kommune

Nordre Follo kommune har mange planer og forholder seg til mange lover og sentrale føringer. Følgende oversikt gir et bilde av nivåer og sammenhenger: