

04.06.2026

Til kommunen v/

- ordfører
- kommunedirektør
- fagansvarlig for friluftsliv

Friluftslivsbarometeret 2027 – kunngjøring

Norsk Friluftsliv og Friluftsrådernes Landsforbund kunngjør en ny runde av Friluftslivsbarometeret og kåringen av Årets friluftslivskommune i 2027.

I forbindelse med Friluftslivets år 2025 lanserte vi [Friluftslivsbarometeret](#), som måler kommunenes innsats, aktivitet, tilrettelegging og muligheter for friluftsliv. Tjeldsund kommune ble kåret til Årets friluftslivskommune, tett fulgt av Hamarøy og Tysnes.

Formålet med barometeret er å skape økt oppmerksomhet og engasjement for friluftsliv lokalt, og bidra til økt satsing og at flere kommer seg ut på tur. Barometeret og kåringen i 2025, fikk stor oppmerksomhet i en rekke medier og har ført til et stort engasjement og gode diskusjoner i mange kommuner.

Friluftsliv – et viktig politikkområde for kommunen

I en undersøkelse fra 2025 svarte hele 81 prosent at kommunens friluftslivstilbud, som merkede stier, tilrettelagte bålplasser og tilgang til naturområder, er svært eller ganske viktig for dem. Det er høyere enn både kulturtilbud (69 prosent), idrettstilbud (68 prosent) og uformelle møteplasser (75 prosent).

Undersøkelsen viser at friluftsliv er viktig for trivsel og bolyst. Samtidig er det godt dokumentert at friluftsliv har positive effekter på både fysisk og psykisk helse. Når dette er viktig for befolkningen, mener vi at friluftsliv også må være et prioritert politikkområde i kommunen.

Vi oppfordrer kommunen til å legge saken om en ny runde med Friluftslivsbarometeret i 2027 fram som en sak for kommunestyret, og bruke den som grunnlag for diskusjon i relevante utvalg om videre satsing på friluftsliv.

Friluftslivsbarometeret – fra rangering til et verktøy

Barometeret er en rangering av alle landets kommuner basert på 30 indikatorer fordelt på fire temaer innen friluftsliv. Selv om barometeret ikke fanger hele bredden av friluftslivet i kommunene, gir indikatorene samlet et bilde av kommunenes status.

Tanken er at Friluftslivsbarometeret også skal fungere som et verktøy og en inspirasjonskilde for hvordan kommunene kan bli bedre på friluftsliv. For hver indikator er det derfor lagt inn tips om «*Hvordan bli bedre?*». Dette er nå utvidet med et inspirasjons- og idehefte: [«Friluftslivsbarometeret – Hvordan bli bedre på friluftsliv?»](#). Hftet ligger også vedlagt.

Friluftslivsbarometeret 2027 – forberedelser og innhenting av data

Vi er nå godt i gang med forberedelsene til en ny runde med Friluftslivsbarometeret og kåringen av Årets friluftslivskommune i 2027.

I 2025 ble dataene først og fremst hentet fra offentlige kilder, som SSB/ KOSTRA, Naturbase, Miljødirektoratet, Lotteri- og stiftelsestilsynet, Geonor, Turrutebasen, samt andre kilder som Frivillighet Norge, BUA, Frilager og Skattkammer og friluftslivsorganisasjonene medlemsregistre. I tillegg ble det sendt ut et spørreskjema til alle kommunene, for å få et bredere bilde av friluftslivet i kommunene.

Kommunene kommer til å bli målt på mange av de samme indikatorene som i 2025, og det blir også noen nye indikatorer, som kan bidra til å gi et enda bedre bilde av friluftslivet i kommunene.

Selve datainnhenting til Friluftslivsbarometeret 2027 vil skje første kvartal 2027. Vi vil da bruke nyeste tilgjengelige data for hver indikator. Kommunene oppfordres til å sørge for korrekte og oppdaterte data i deres rapporteringer og i kartdata.

Spørreskjema til kommunene

Det vil for Friluftslivsbarometeret 2027 sendes ut et spørreskjema til postmottak i kommunene, for å supplere datagrunnlaget. Spørreskjemaet vil bli sendt ut i god tid før jul, med en svarfrist rundt februar 2027.

Lansering i 2027

Friluftslivsbarometeret og kåringen av Årets friluftslivskommune 2027 vil etter planen skje i løpet av sommerhalvåret 2027.

Nærmere informasjon om dette vil komme, når sted og tidspunkt er fastsatt.

Inntil da ønsker vi lykke til med friluftslivsarbeidet i kommunen, til beste for både innbyggerne og kommunen som helhet.

Vennlig hilsen

Friluftsrådene Landsforbund



Paul Waaler
daglig leder

Norsk Friluftsliv



Bente Lier
generalsekretær

Kopi:

- Fylkeskommunen
- Forum for natur og friluftsliv
- Friluftsråd



Friluftslivsbarometeret

Hvordan bli bedre på
friluftsliv?



NORSK 
FRILUFTSLIV



Friluftsrådenes Landsforbund

Forord

Friluftsliv er en sentral del av den norske kulturarven og vår nasjonale identitet, og den største fritidsaktiviteten i Norge. Et flertall av befolkningen mener friluftslivstilbudet er det viktigste tilbudet i egen kommune, viktigere enn både kulturtilbud, idrettstilbud og uformelle møteplasser.

Muligheten til å drive et aktivt og variert friluftsliv i nærområdet er for mange viktig for identitet og livskvalitet gjennom hele livet. God tilgang til naturområder gjør derfor kommuner og bydeler mer attraktive å leve i.

Å satse på friluftsliv bidrar også til bedre folkehelse og sterkere fellesskap. Naturen er en viktig møteplass som gjør det enklere å inkludere flere, skape relasjoner og få folk ut i aktivitet.

Allemannsretten gir oss mulighet til å ferdes og oppholde oss i naturen, uavhengig av hvem som eier grunnen. Mange bruker parker, grøntområder, strandsoner og marka nær byer og tettsteder, mens kyst, skog og fjell også er populære turmål året rundt. Mange naturområder har stor verdi for friluftslivet fordi de er tilrettelagt med merkede stier, skiløyper, hytter, gapahuker og benker, mens andre områder er verdifulle nettopp fordi de fremstår mer urørte.

Valgene vi tar for naturen og friluftslivet i dag får langsiktige konsekvenser. I Norge har vi allerede mistet mye natur og biologisk mangfold. Summen av små og store inngrep, der natur ofres til fordel for næringsutvikling, bosetting og befolkningsvekst, gjør at viktige natur- og friluftslivsområder forsvinner hvert år. Arealinngrep og nedbygging av natur er i dag den største trusselen mot naturmangfoldet, og truer dermed grunnlaget for økonomi, matsikkerhet, helse og livskvalitet.

Friluftsliv er viktig for befolkningen, og derfor bør det også være et viktig politikkområde for kommunen. God forvaltning av natur- og friluftsliv skapes gjennom mange kloke lokale beslutninger og handlinger, og her har kommunen en nøkkelrolle.

Norsk Friluftsliv og Friluftsrådenes Landsforbund ønsker at dere skal lykkes i arbeidet med å skape en friluftslivsvennlig kommune. Vi har derfor laget dette inspirasjonsheftet til Friluftslivsbarometeret. Her har vi samlet konkrete tips og råd til hvordan kommunen kan sikre befolkningen et aktivt og variert friluftsliv for framtiden.



Innholdsfortegnelse

Forord

1. Friluftslivsbarometeret - fra rangering til verktøy

1.1 Bakgrunn og historikk	2
1.2 Tema og indikatorer	3
1.3 Kilder og metode	4

2. Planer og organisering

Politisk og administrativ forankring	
2.1 Kommunal planlegging	6
2.2 Planstrategi	7
2.3 Kommuneplanens samfunnsdel	8
2.4 Kommunedelplan for friluftsliv	9
2.5 Kartlegging og verdsetting av friluftslivsområder	10
2.6 Kartlegging og plan for friluftslivets ferdselsårer	11
Samarbeid og medvirkning	
2.7 Medvirkning	12
2.8 Frivillighet, frivillighetspolitikk og faste møteplasser	14
2.9 Friluftsråd	15
2.10 Aktivitetsråd	16
2.11 Lokal Fritidserklæring	17

3. Areal

Kommuneplanens arealdel	
3.1 Arealplanlegging	19
3.2 Sikring av nærnatur og grønnstruktur	21
Arealforvaltning og arealkonflikter	
3.3 Planvask	22
3.4 Strandsonen	23
3.5 Naturregnskap	24
3.6 Hyttebygging	25
3.7 Statlig sikrede friluftslivsområder og nasjonalparker	26

4. Tilrettelegging

4.1 Årsverk og midler til friluftsliv	28
4.2 Motorferdsel og snøscooter- løyper	29
4.3 Utlån av friluftslivsutstyr	31
4.4 Informasjon på kommunens nettsider	32
4.5 Plan for søppelrydding av natur- og friluftsområder	33
4.6 Stier og turruter	34

5. Friluftslivsaktivitet

5.1 Deltagelse i friluftslivet	36
5.2 Friluftsliv og folkehelse	37
5.3 Sikre deltakelse i friluftslivet	38
5.4 Friluftslivorganisasjoner og friluftslivsaktivitet i lokallag	39
5.5 Inkludering og mangfold	40

Kilder	43
--------	----

Nyttige ressurser og lenker	44
-----------------------------	----



1. Friluftslivsbarometeret

- fra rangering til verktøy

1.1 Bakgrunn og historikk

Norsk Friluftsliv og Friluftsrådenes Landsforbund har ved flere ganger kåret «Årets friluftslivskommune», blant annet i Friluftslivets år i 2005 og 2015. Kåringen var da basert et spørreskjema som ble sendt ut til alle landets kommuner. Med svar fra 40-60 kommuner kåret en jury 1. til 3. plass, men oppmerksomheten ble i hovedsak lokal og begrenset til de tre beste kommunene.

I forbindelse med Friluftslivets år 2025 var det et ønske å gjøre mer ut av kåringen, slik at den kunne skape oppmerksomhet og engasjement i hele landet. Det var her ideen om ble Friluftslivsbarometeret lansert.

Formålet med Friluftslivsbarometeret og kåringen av årets friluftslivskommune er å skape oppmerksomhet og engasjement for friluftsliv i alle landets kommuner, og at dette videre fører til økt satsing på friluftsliv og får flere ut på tur.

Friluftslivsbarometeret måler og rangerer alle landets kommuner fra 1 til 357 ved hjelp av en rekke indikatorer, fordelt på fire temaer. Barometeret gir ikke hele sannheten om friluftslivet i kommunene, men samlet sier indikatorene noe om muligheter, aktiviteter, tilrettelegging og innsats for friluftsliv i den enkelte kommune.

Dataene er kvalitetssjekket, men det kan likevel forekomme feil, mangler eller unøyaktigheter i dataene som gjør at enkelte indikatorer kan være feil for noen kommuner.

I tillegg til å være en rangering av alle kommunene og en kåring av Årets friluftslivskommune, et det et mål at barometeret også skal fungere som et verktøy for kommunene. Under hver indikator i Friluftslivsbarometeret ligger det derfor tips om hvordan kommunen kan bli bedre, og dette inspirasjonsheftet utdyper dem ytterligere.





1.2 Tema og indikatorer

Friluftslivsbarometeret måler innsats, aktivitet, tilrettelegging og muligheter for friluftsliv i kommunene basert på en rekke indikatorer innen fire temaer:

Friluftslivsaktivitet

- Mangfold av friluftslivsaktiviteter
- Antall medlemmer i friluftslivsorganisasjoner
- Friluftslivsaktivitet i lokallag
- Gåing og sykling i friluftslivsområder

Areal

- Verdifulle friluftslivsområder
- Nasjonalpark
- Friluftslivsområder som er nedbygd
- Planlagt utbygging i friluftslivsområder
- Statlig sikrede friluftslivsområder
- Tilgjengelig strandsone andel
- Nedgang i tilgjengelig strandsone
- Trygg tilgang til nærturterreng

Tilrettelegging

- Årsverk innen friluftsliv
- Ressursbruk på naturforvaltning og friluftsliv
- Snøscooterløyper i friluftslivsområder
- Informasjon på kommunens nettsider
- Stier og turruter
- Utlånsordning for friluftslivsutstyr

Planer og organisering

- Fast møteplass med friluftslivsorganisasjoner
- Planer for friluftslivets ferdselsårer
- Medlem av et friluftsråd
- Lokal fritidserklæring i kommunen
- Frivillighetspolitikk i kommunen
- Kartlegging og verdsetting av friluftslivsområder
- Kommunedelplaner
- Barn og unges mulighet til å påvirke beslutninger

1.3 Kilder og metode

Friluftslivsbarometeret måler innsats, aktivitet, tilrettelegging og muligheter for friluftsliv tvers av fire temaer. Indikatorene er hentet fra ulike kilder og måler, enten direkte eller indirekte, ulike faktorer knyttet til muligheter, aktiviteter, tilrettelegging og innsats for friluftsliv i kommunene.

Hver kommune måles på indikatorene og tildeles en poengsum per indikator. Poengsummen er relativ og avhenger av hvordan andre kommuner presterer på samme indikator. For å unngå at enkeltkommuner med ekstreme verdier påvirker rangeringen uforholdsmessig mye, benyttes en metode kalt winsorisering. Dette innebærer at de høyeste og laveste verdiene justeres inn mot resten av datasettet, før poengene normaliseres til en skala fra 0 til 100.

Det finnes begrenset med tilgjengelige data om friluftsliv for alle landets kommuner. Friluftslivsbarometeret gir derfor ikke et fullstendig bilde av friluftslivet i kommunene, men basert på dataene som finnes, gir indikatorene samlet sett likevel et bilde på situasjonen i den enkelte kommune.

Kommunens poengsum per tema beregnes som et vektet gjennomsnitt av indikatorpoengene innenfor temaet. Vektingen er basert på en skjønnsmessig vurdering. Den endelige poengsummen for hver kommune er gjennomsnittet av poengene for de fire temaene.

I tillegg til vektingen av hver enkelt indikator, påvirkes innflytelsen også av hvor mange andre indikatorer som inngår i samme tema. Hvis en indikator ikke er relevant for en kommune (for eksempel fordi kommunen ikke har strandsone), ekskluderes indikatoren fra beregningen. Dette fører til at de gjenværende indikatorene i temaet får større vekt.

Det er viktig å presisere at rekkefølgen i rangeringen av kommunene er viktigere enn den eksakte poengsummen.



2. Planer og organisering

Politisk og administrativ forankring

2.1 Kommunal planlegging

Kommunen har ansvar for å ta vare på natur- og friluftslivsområdene og legge til rette for økt deltakelse i friluftslivet. Plan- og bygningsloven gir kommunen et tydelig handlingsrom for å innarbeide friluftsliv i samfunns- og arealplaner.

Ifølge lovens § 6-1 skal regjeringen hvert fjerde år legge fram nasjonale forventninger til regional og kommunal planlegging, for å fremme bærekraftig utvikling. I innledningen står det blant annet:

“Regjeringen har ambisiøse mål for klima, miljø og jordvern. Regional og kommunal planlegging er gode verktøy for å utvikle et mer bærekraftig samfunn og til å avveie interesser og hensyn. 2030-agendaen med de 17 bærekraftsmålene dekker alle samfunnsområder, og kan bidra til gode prioriteringer i usikre tider. Et sentralt prinsipp er at ingen skal utelates, og de mest sårbare gruppene må derfor prioriteres i planleggingen.

For regjeringen er det sentralt å bidra til sosial og geografisk omfordeling. Parisavtalen om klima og det globale rammeverket for naturmangfold er sentrale for at bærekraftsmålene kan nås, og forplikter til innsats også i fylkeskommunene og kommunene.”

Kommunen har derfor et stort ansvar, men også mange muligheter og virkemidler, til å ivareta friluftslivsinteressene og bidra til å nå FNs bærekraftsmål.



De neste sidene gir en oversikt over sentrale områder der kommunen kan jobbe for å støtte friluftslivet, med forslag til konkrete tiltak og praktiske verktøy.





2.2 Planstrategi

All planlegging i kommunen skal etter plan- og bygningslovens § 10-1 ha sitt utgangspunkt i en planstrategi, som vedtas av kommunestyret i løpet av det første året i en ny valgperiode. Planstrategien bør blant annet omfatte en drøfting av kommunens valg knyttet til samfunnsutvikling. Dette innebærer en vurdering av den langsiktige bruken av kommunens arealer og håndtering av miljøutfordringer, samt en vurdering av kommunens planbehov i valgperioden.

I arbeidet med planstrategien bør kommunestyret ta stilling til om gjeldende kommuneplanen, eller deler av den, skal revideres, eller om denne skal videreføres. Kommunen bør også vurdere behovet for nye reguleringsplaner, og om eksisterende reguleringsplaner bør avvikles eller oppheves som del av en planvask.

Gjennom planstrategien bør kommunen vurdere behovet for nye utredninger eller planer knyttet natur og friluftsliv. Dette kan være:

- Kommunedelplan for naturmangfold
- Kommunedelplan for friluftsliv
- Kartlegging/revidering av friluftslivets ferdselsårer
- Gjennomføre/revidere kartlegging og verdsetting av friluftsområder
- Frivillighetsstrategi/utforme en politikk for frivillighet
- Strategi for bærekraftig/naturvennlig næringsutvikling
- Arealregnskap og -budsjett

Forslaget til kommunal planstrategi skal offentliggjøres minst 30 dager før kommunestyrets behandling, og kommunen bør alltid vurdere behovet for bred medvirkning og allmenn involvering i arbeidet med strategien.

2.3 Kommuneplanens samfunnsdel

Kommuneplanens samfunnsdel er et overordnet dokument som styrer kommunens, statens og regionale myndigheters virksomhet i kommunen. Samfunnsdelen beskriver langsiktige utfordringer, mål og strategier, og legger grunnlaget for de viktigste prioriteringene i kommuneplanens arealdel. Når kommunen planlegger for bestemte områder eller sektorer, bør det derfor tas utgangspunkt i samfunnsdelens retningslinjer.

Samfunnsdelen skal bestå av en handlingsdel eller et handlingsprogram som danner grunnlaget for kommunens prioriteringer. Dette handlingsprogrammet skal rulleres årlig, og forslag til vedtak skal offentliggjøres minst 30 dager før kommunestyrets behandling.

Innholdet i samfunnsdelen har stor betydning for natur- og friluftslivsinteressene i kommunen. For spesifikke temaer eller områder kan det i tillegg utarbeides mer detaljerte kommunedelplaner, disse skal også ha en handlingsdel som oppdateres årlig og tydelig sier hvordan planen skal følges opp.

Planer og vedtak for friluftslivet bør følges opp i handlingsprogrammet, slik at mål og tiltak blir gjennomført i praksis.



2.4 Kommunedelplan for friluftsliv

En kommunedelplan for friluftsliv er et planverktøy som kan gi kommunene systematisert kunnskap om og oversikt over friluftslivshensyn i kommunen.

En kommunedelplan for friluftsliv kan blant annet bidra til:

- Bedre oversikt over friluftslivsområder i kommunen og økt kjennskap til lokale friluftslivsverdier blant innbyggerne.
- Økt fokus på kommunens ønskede utvikling innenfor friluftsliv.
- Integrering av friluftslivsarbeidet i kommunens arealplaner og planmessig ivaretagelse av friluftslivsområder.
- Økt bevissthet om behovet for å oppdatere eller omregulere gamle reguleringsplaner.
- Kartlegging av behov for markaplan og fastsetting av markagrense i kommuneplanens arealdel.
- Tilrettelegging og vedlikehold av friluftslivsområder.
- Bedre grunnlag for å adressere fremtidige behov og utfordringer.

Kommunedelplan for friluftsliv kan også slås sammen med kommunedelplan for idrett og fysisk aktivitet, noe som kan gjøre det lettere å se disse områdene i sammenheng

Forslag til tiltak

- Lage en kommunedelplan for friluftsliv med føringer for hvordan kommunen skal sikre natur- og friluftslivshensyn i fremtidig planlegging, herunder finansiering og gjennomføring av konkrete tiltak.
- Styrke kommunens plan- og fagkompetanse innen natur og friluftsliv, og dedikere fagpersoner som jobber spesifikt med oppfølging av kommunedelplanen.



Kobling til friluftslivsbarometeret:

Innholdet som omtales her påvirker indikatoren:

- Kommuneplaner som omfatter friluftsliv



2.5 Kartlegging og verdsetting av friluftslivsområder

Kartlegging og verdsetting av friluftslivsarealer gir kommunen et tydelig kunnskapsgrunnlag og bedre oversikt over viktige friluftslivsområder. Arbeidet kan bidra til økt oppmerksomhet om gode turområder for innbyggerne, og gi et nyttig grunnlag i kommuneplanen og areal- og tiltaksplanlegging for grønnstrukturen, marka og kulturlandskapet. En slik kartlegging kan også bidra til å avdekke og håndtere brukerkonflikter, for eksempel i nærheten av byer og tettsteder, og i strandsonen.

Siden 2019 har omtrent 80 prosent av kommunene kartlagt og verdsatt sine friluftslivsområder. I 2026 startet en ny nasjonal satsing med mål om at alle kommuner skal revidere eksisterende kartlegginger, og at kommuner som ikke har gjennomført arbeidet tidligere får anledning til å etablere et slikt kunnskapsgrunnlag.

I kartleggingen bør det også tas hensyn til barns bruk av og opplevelser i natur- og nærområder. Barn og unge er en viktig brukergruppe som ofte har andre behov og bevegelsesmønstre enn voksne, og denne kunnskapen gir et bedre grunnlag for vurderinger knyttet til blant annet veiutbygging og lokalisering av nye fritids- og oppholdsarealer. Barnetråkk er et digitalt kartverktøy utviklet for å innhente slik kunnskap. Gjennom dette verktøyet kan barn og unge selv registrere hvor de leker, ferdes og oppholder seg i nærmiljøet. Resultatene presenteres som kart som kommunen kan bruke direkte i planarbeidet, og metoden sikrer at barns bruk av kommunens arealer blir en reell del av beslutningsgrunnlaget.

Forslag til tiltak

- Revidere, eventuelt gjennomføre, kartleggingen og verdsettingen av friluftslivsområder.



Kobling til friluftslivsbarometeret:

Innholdet som omtales her påvirker indikatoren:

- Kartlegging og verdsetting av friluftslivsområder
- Verdifulle friluftslivsområder

2.6 Kartlegging og plan for friluftslivets ferdselsårer

De fleste foretrekker å bruke stier eller andre ferdselsårer når de ferdes i naturen. Tydelige ferdselsårer, med god skilting og merking, gir forutsigbarhet og trygghet på tur og bidrar til at flere kommer seg ut. Slik tilrettelegging senker terskelen for deltakelse i friluftsliv og har stor betydning for aktivitetsnivået i befolkningen.

For at så mange som mulig skal bruke nærmiljøet sitt, er det viktig at kommunen har gjennomført en kartlegging av friluftslivets ferdselsårer. En god og oppdatert oversikt over kommunens ferdselsårer er også viktig i beredskapssammenheng, og kan være avgjørende for Røde Kors, politi, brannvesen og andre. Kunnskap om ferdselsårene, gir kommunestyret et bedre beslutningsgrunnlag i arealsaker og bidrar til mer gjennomtenkte og langsiktige prioriteringer.

Miljødirektoratets [veileder](#) for friluftslivets ferdselsårer er et godt utgangspunkt for kommunens arbeid med en slik kartlegging.

Forslag til tiltak

- Identifisere eksisterende ferdselsårer for friluftsliv og etablere en plan for å ivareta disse og utvikle dem i tråd med mål satt for planarbeidet.
- Bruke kartleggingen til å identifisere, ivareta og utvikle stier, turveier, løyper og leder som er viktige for innbyggernes utøvelse av friluftsliv, herunder etablere rundturer, koble sammen eksisterende stinett, synliggjøre attraktive turmål og skilte og merke ferdselsårene.
- Øke fokuset på fagfeltet og sikre ressurser, areal, forutsigbarhet og langsiktighet i arbeidet.
- Legge grunnlag for å søke om relevante tilskudd, som spillemidler, sikringsmidler og private midler.
- Avdekke og håndtere interessekonflikter mellom ulike brukergrupper og arealinteresser.



Kobling til friluftslivsbarometeret:

Innholdet som omtales her påvirker indikatoren:

- Plan for friluftslivets ferdselsårer



Samarbeid og medvirkning

2.7 Medvirkning

En forutsetning for et levende demokrati er at innbyggerne i kommunen, herunder frivillige lag og foreninger, opplever at deres stemmer blir hørt. Derfor er det nedfelt i plan- og bygningsloven at den som fremmer et planforslag skal legge til rette for medvirkning.

Kommunal- og moderniseringsdepartementet har utarbeidet en veileder om medvirkning i planlegging, som understreker at åpenhet i planarbeidet innebærer at alle, enten som direkte berørt eller interessent, skal ha lik tilgang til nødvendig informasjon for å ivareta sine interesser eller komme med sine meninger. Åpenhet er i seg selv en forutsetning for at berørte parter skal ha tillit til plansystemet.

FNs barnekonvensjon artikkel 12 og Fritidserklæringen, signert av sittende regjering, kommunesektoren og en rekke frivillige og ideelle organisasjoner, slår fast at barn har rett til å bli hørt, og at deres meninger skal tillegges vekt. Kommunene har dermed et ansvar for å legge til rette for reell medvirkning fra barn og unge. Dette er en gruppe med kompetanse og lokal kunnskap som er verdifull i utviklingen av framtidens kommuner. Plan- og bygningsloven understreker dette ansvaret ved å pålegge kommunen å sikre aktiv medvirkning fra grupper som krever særskilt tilrettelegging.

Frivillige organisasjoner, inkludert natur- og friluftslivsorganisasjonene, sitter på betydelig kompetanse og brede nettverk, og er viktige samarbeidspartnere for å sikre god medvirkning i planprosesser.



Kommunen bør sørge for åpne medvirkningsprosesser, som involverer befolkningen og gir både privatpersoner, frivillige og ideelle organisasjoner mulighet til å komme med innspill. Dette krever god og nødvendig informasjon underveis og i etterkant av prosessen, og kan gi forankring, økt engasjement og et sterkere beslutningsgrunnlag.

For å nå ut til ulike grupper i befolkningen bør kommunen aktivt benytte ulike metoder for medvirkning. ALLEMED og ALLEMEDung er eksempler på slike metoder for gode medvirkningsprosesser. ALLEMED er en arbeidsmodell og et gratis nasjonalt verktøy som skal gjøre det lettere å inkludere alle barn og unge i fritidsaktivitet, uavhengig av familiens økonomi. ALLEMEDung er den varianten av verktøyet som er spesielt tilpasset barn og unge, og som gjør dem i stand til selv å delta aktivt i planprosesser. Begge verktøyene kan brukes til å skape diskusjon, øke bevisstheten om utenforskap og komme frem til konkrete løsninger lokalt. LNU har også utviklet fem prinsipper for reell medvirkning som kan være nyttige å ha med seg i dette arbeidet: selvstendighet, representasjon, kompetanse, informasjon og kontinuitet

Forslag til tiltak

- Kartlegge kommunens kompetanse på medvirkningsprosesser og sette i gang kompetanseheving der det er behov.
- Etablere rutiner for åpne medvirkningsprosesser som sikrer at alle relevante grupper, inkludert barn, unge og frivillige organisasjoner, får reell mulighet til å komme med innspill.
- Bruke ALLEMED, ALLEMEDung eller tilsvarende metoder aktivt i planprosesser for å nå ut til grupper som vanligvis ikke deltar.
- Sikre god informasjon til befolkningen både underveis i og etter avsluttede planprosesser.



Kobling til friluftslivsbarometeret:

Innholdet som omtales her påvirker indikatoren:

- Barn og unges mulighet til å påvirke beslutninger

2.8 Frivillighet, frivillighetspolitikk og faste møteplasser

Frivilligheten skaper mangfold, tilhørighet og kan en gjøre forskjell i menneskers liv. Det å gjøre noe for andre gir merverdi, gjør oss glade og skaper tillit. Når folk engasjerer seg og tar ansvar i nærmiljøet, forebygger det ensomhet og bygger fellesskap. En aktiv og levende frivillighet er derfor grunnleggende for et aktivt og godt lokalsamfunn.

Kommunen har mange virkemidler for å støtte opp under frivilligheten. Dette være bidrag med økonomisk støtte, sørge for tilgjengelig infrastruktur og møteplasser med universell utforming, og legge til rette for god informasjonsflyt. For å sikre en levende og bærekraftig frivillighet, bør kommunen til enhver tid har oppdatert kjennskap til den lokale frivillighetens utfordringer, ressurser og utviklingsmuligheter.

Forslag til tiltak

- Utarbeide en frivillighetspolitikk for kommunen i samarbeid med frivillige organisasjoner.
- Invitere frivilligheten inn til politikkutforming og kommunal planlegging.
- Etablere faste møteplasser mellom kommunen og frivillige lag og foreninger, slik at dialog og samarbeid skjer jevnlig.
- Sørge for at kommunen har god og oppdatert oversikt over lokale frivillige organisasjoner, deres tilbud og behov.



Kobling til friluftslivsbarometeret:

Innholdet som omtales her påvirker indikatorene:

- Fast møteplass med friluftslivsorganisasjoner
- Frivillighetspolitikk i kommunen

2.9 Friluftsråd

Et friluftsråd er interkommunale samarbeid mellom to eller flere kommuner om oppgaver som omhandler friluftsliv. Siden friluftslivet kjenner ikke kommunegrenser, basserer friluftsrådene seg derfor på naturlige regioner for friluftslivet i området. Det er eierkommunene som bestemmer friluftsrådets oppgaver, gjennom årsmøte, styre og arbeidsprogram.

Friluftsrådene bidrar til effektiv utnytting av ressurser, og løfter regionale friluftssaker. Mange kommuner er for små til å ha egne ansatte som jobber med friluftsliv, men gjennom det interkommunale samarbeidet får friluftsrådene tilgang til flere ressurser, enn kommunene hver for seg. Slik kan de bidra til et bedre friluftslivstilbud for innbyggerne i kommunen, og sikre friluftslivskompetanse i regionen.

Friluftsrådene kan søke på tilskuddsposter som ikke er tilgjengelige for kommunen direkte, og ta en koordinerende rolle lokalt for å sikre best mulig utnyttelse av kommunale, fylkeskommunale og statlige ressurser, samt koordinere frivillig innsats.

Friluftsrådene har kompetanse og ressurser til å sikre og tilrettelegge områder, organisere aktiviteter, være høringsinstans for lokale planer og utbyggingstiltak, koordinere ryddetiltak, drifte offentlige friluftslivsområder, sikre oppdatert tilgjengelig informasjon.

Forslag til tiltak

- Sikre at kommunen blir medlem av et friluftsråd.
- Ta initiativ til å etablere et friluftsråd, dersom det ikke finnes i deres region.
- Vurdere å øke kontingenten til friluftsrådet for å øke kompetansen på friluftsliv i regionen, samt styrke deres kapasitet og tilbud.



Kobling til friluftslivsbarometeret:

Innholdet som omtales her påvirker indikatoren:

- Medlem av friluftsråd



2.10 Aktivitetsråd

For å få flere i fysisk aktivitet er det viktig at kommunen har gode arenaer for dialog med organisasjoner, ulike samfunnsgrupper og innbyggere om lokale behov. Dette kan løses på ulike måter hvor et aktivitetsråd er ett eksempel på en slik arena. Felles for gode løsninger er at de sikrer medvirkning, når bredt ut og ivaretar behovene til de som ikke allerede er aktive.

Et aktivitetsråd er et forum der organisasjoner, miljøer og kommunen har dialog om lokale behov for å få flere i fysisk aktivitet. Det er ikke en konkurrent til idrettsrådet, men et tillegg.

Aktivitetsrådets formål er å fremme og ivareta egenorganisert idrett og fysisk aktivitet, med vekt på aktiviteter som kan nå bredden av befolkningen. Det skal sikre gode medvirkningsprosesser der disse behovene blir ivaretatt i kommunale planprosesser for idrett, aktivitet og friluftsliv.

Ved å ha et aktivitetsråd eller tilsvarende, vil kommunen bli bedre rustet til å identifisere hva som skal til for å få enda flere i aktivitet og nå de som driver aktivitet utenfor den organiserte idretten. Kommunen vil også bli bedre i stand til å iverksette tiltak og forvalte midler som kommer flere målgrupper til gode, og forenkle arbeidet med å sikre at alle barn og unge kan delta i fritidsaktivitet uavhengig av familiens sosiale og økonomiske situasjon.

Forslag til tiltak

- Vurdere hvilken modell for dialog og samarbeid som passer best for kommunen hvor aktivitetsråd er ett eksempel for å stimulere flere innbyggere til jevnlig fysisk aktivitet, gjennom å fremme og ivareta egenorganisert idrett, lavterskel fysisk aktivitet og friluftsliv.



Foto: Eivind Haugstad Kleiven

2.11 Lokal fritidserklæring

Alle barn og unge har rett til å delta i en organisert fritidsaktivitet der de bor, uavhengig av foresattes ressurser eller andre forhold. For å realisere dette er man nødt til å samarbeide om felles mål, da det er mange i ulike etater og tjenester både i kommunen og i frivilligheten som møter barn og unge og deres familier i hverdagen

En lokal fritidserklæring er et konkret verktøy for å forankre dette ansvaret politisk og på tvers av sektorer. Ved å vedta erklæringen i kommunestyret signaliserer kommunen at inkludering i fritidsaktivitet er et felles mål som følges opp i planverk og praksis.

Forslag til tiltak

- Vedta en lokal fritidserklæring i kommunen i samarbeid med frivillige organisasjoner.
- Gjennomfør en tverrsektoriell ALLEMED-dugnad i kommunen.
- Opprett tverretatlige samarbeidsmøter som møtes jevnlig for å diskutere utfordringer og felles løsninger for inkludering av barn og unge som faller utenfor i fritidsaktivitet.



Kobling til friluftslivsbarometeret:

Innholdet som omtales her påvirker indikatoren:

- Lokal fritidserklæring i kommunen

3. Areal

Kommuneplanens arealdel

3.1 Arealplanlegging

Stortinget og regjeringen har over lang tid styrket det lokale selvstyret, noe som innebærer at mesteparten av norsk natur forvaltes gjennom kommunal arealplanlegging. Det betyr at kommunene med årene har fått økt ansvar for å sikre også nasjonale og regionale interesser. For å ivareta hensyn til klima, natur og friluftsområder på en god måte i sine arealplaner, er kommunen avhengig av solid kunnskap om naturverdiene, miljøets tilstand og de utfordringene som finnes.

Det kan være krevende å føre en natur- og friluftslivsvennlig arealpolitikk når prioritering av økonomisk vekst, arbeidsplasser og innbyggertall er mer synlig i et kortsiktig perspektiv. En forutsetning for å ta gode valg for naturen, er at arealplanleggingen er basert på åpen dialog mellom de ulike interessene, herunder natur- og friluftslivsorganisasjoner.

En viktig oppgave innen arealplanleggingen i kommunen er å sørge for at innbyggerne har god tilgang til naturopplevelser nær der de bor. Vi vet at lett tilgang til natur i nærmiljøet senker terskelen for å drive friluftsliv og gir hyppigere bruk, spesielt for personer som fra før er lite aktive. Undersøkelser viser at bruken av naturområder går ned hvis det er mer enn 500 meter til nærmeste tursti, turområde eller grøntområde.

80 prosent av Norges befolkning bor i dag i byer og tettsteder, og tallet øker. Når kommunene planlegger for fortetting i byer og tettsteder, har de et særlig ansvar for å ta vare på de nære friluftslivsområdene og innbyggernes mulighet til å drive friluftsliv. Grønnstrukturplaner, markaplaner og nærmiljøsatsinger er relevante virkemidler i dette arbeidet. En Ipsos-undersøkelse viser at hele 72 prosent av befolkningen mener at kommuner med by- og tettstedsnære naturområder bør innføre egne utbyggingsgrenser for å ta vare på nærnaturen.

Nærhet til grøntområder har særlig stor betydning for barn, personer med funksjonsnedsettelse og eldre. Det må også tas hensyn til at barns bruk av uteområder endrer seg med årstidene. For eksempel spiller parker en mindre rolle om vinteren, mens den samlede tilgangen på grøntområder er enda mer avgjørende om sommeren. Det er også nødvendig å ivareta grønnstrukturen, som er sammenhengen mellom små og store naturpregede områder i byer og tettsteder.

Grøntområder er også sentrale for robuste bymiljøer i møte med klimautfordringer. Intakt natur, parker og vegetasjon gir økosystemtjenester gjennom å regulere lokalklima, håndtere styrtregn, gi skygge under hetebølger, rense luft og dempe støy. De fungerer i tillegg som sentrale leveområder for å ivareta biologisk mangfold. Å ta vare på natur i god tilstand er både økonomisk lønnsomt og gir klare fordeler for klima og miljø.

Pandemien satte ny oppmerksomhet på verdien av nærnatur. Bynære grøntområder fungerte som "grønne tilfluktsrom" og bidro både til å redusere smittespredning og til å støtte befolkningens fysiske og psykiske helse da mye annet var stengt. God tilgang til nærnatur gjør byer mer robuste, og slike tilfluktsrom bør sikres for fremtiden.

Foto: Magnus Nyløkken

Forslag til tiltak

- Utrede og etablere en varig og forpliktende utbyggingsgrense for å sikre kommunens viktigste friluftslivsområder mot nedbygging.
- Utarbeide, eventuelt revidere, en grønnstrukturplan som sikrer sammenhengen mellom ulike grøntområder og viktige friluftslivsområder.
- Klargjøre de rettslige rammene for dispensasjoner, særlig i strandsonen.
- Utrede og kjøpe opp viktige private strandsonearealer til allmenne friluftslivsformål, jf. tilskuddordningen til sikring av friluftslivsområder.
- Styrke arbeidet med etablering av sammenhengende kyststier og forbindelser til, fra og mellom friluftslivsområder.



Kobling til friluftslivsbarometeret:

Innholdet som omtales her påvirker indikatorene:

- Friluftslivsområder som er nedbygd
- Planlagt utbygging i friluftslivsområder

3.2 Sikring av nærnatur og grønnstruktur

Det er et nasjonalt mål at befolkningen skal ha trygg tilgang til nærturterreng innen 500 meter fra der de bor. Nærnaturen utgjør en unik arena for inkludering og god helse, og tilgangen på slike arealer påvirker innbyggernes aktivitetsnivå.

For kommunene inngår nærturterreng som en del av både folkehelsearbeidet og arealforvaltningen. Små grønne arealer, sammenhengende stier, turveier og naturområder i boligområder kan ha stor verdi, selv uten omfattende tilrettelegging. Kvalitet, tilgjengelighet og trygg adkomst veier ofte tyngre enn størrelse og omfang.

Forslag til tiltak

- Prioritere grøntområder i arealplanleggingen, herunder bevare og utvikle nærturterreng.
- Tilrettelegge for god fremkommelighet til fots og på sykkel.
- Tilrettelegge for god fremkommelighet for personer med nedsatt funksjonsevne og sørg for brukermedvirkning i prosessen.
- Skilte veier til nærturterreng.



Kobling til friluftslivsbarometeret:

Innholdet som omtales her påvirker indikatoren:

- Trygg tilgang til nærturterreng



Areal- forvaltning og arealkonflikter

3.3 Planvask

Mange kommuner har gamle arealplaner med store områder satt av til ulike utbyggingsformål. I følge NINA rapporten *Planlagt utbyggingsareal i Norge*, er det satt av 2166 kvadrat kilometerr til bolig, fritidsbolig og næringsformål. Av dette utgjør areal avsatt til fritidsbolig 1560 kvadrat kilometer, det vil si et areal fire ganger så stort som Mjøsa, jf. *NINA-rapporten*. Kartlegging av tomtereserver for fritidsbolig i Norge. I disse arealene er det blant annet viktige friluftslivsområder, leveområder for villrein og myr.

Arealinngrep og nedbygging av natur er den største årsaken til tap av naturmangfold, og at måten vi bruker landområdene våre på er også en betydelig driver av klimaendringene. Dette tydeliggjør behovet for å rydde opp i eldre planverk. Ved å ta ut urealiserte utbyggingsarealer og føre dem tilbake til naturområder kan kommunene redusere framtidig arealpress. Dette omtales gjerne som å gjennomføre en planvask.

Forslag til tiltak

- Gjennomgå eksisterende reguleringsplaner systematisk for å identifisere urealiserte utbyggingsarealer med natur- og friluftslivsverdi og for å sikre et oppdatert plangrunnlag i samsvar med dagens kunnskap, lovverk og politik
- Tilbakeføre arealer avsatt til utbyggingsformål til naturområder.

3.4 Strandsonen

Kyst- og strandsoneområdene våre er under sterkt og verdvarende press. Omtrent 80 prosent befolkningen bor mindre enn ti kilometer fra. Samtidig er disse områdene attraktive for nærturer, hytteutbygging, oppdrett og reiseliv. Dessverre undervurderes ofte strandsonen rike plante- og dyreliv og betydningen områdene har som rekreasjonsarena for nærturer og annen friluftslivsaktivitet i både hverdag og ferie.

Siden midten av 1950-tallet har det vært et generelt forbud mot utbygging i strandsonen (gjelder både langs sjø og vassdrag). Til tross for en sterk beskyttelse i loven bygges det stadig mer i strandsonen, noe som truer både artsmangfold og allmennhetens tilgang.

Denne utviklingen skyldes i stor grad at kommuner har gitt dispensasjoner fra gjeldende lover og regler. I 2018 ble 751 av totalt 1319 søknader om nye bygninger i strandsonen innvilget som dispensasjoner fra byggeforbudet.

I henhold til plan- og bygningsloven § 19-2 kan dispensasjon bare innvilges dersom hensynene bak loven ikke blir vesentlig tilsidesatt, og fordelene ved å bygge er klart større enn ulempene. Her skal konsekvenser for helse, miljø og tilgjengelighet veie spesielt tungt

Forslag til tiltak

- Gjennomføre kartlegging av kommunens strandsoneareal, med mål om å avdekke natur- og friluftslivsverdier som en del av kommunens arealregnskap.
- Gjennomgå kommunens dispensasjonspraksis i strandsonen, med mål om å stramme inn denne for å ivareta lokale og nasjonale interesser.
- Innføre en nedre byggegrense, som ivaretar 100-metersbeltet i strandsonen.
- Utøve myndighetskontroll ved ulovlige bygg og stengsler i strandsonen.
- Samkjøre saksbehandling på tvers av fagområder når de omhandler bruken av samme områder.
- Utrede og kjøpe opp viktige private strandsonearealer til allmenne friluftslivsformål, jf. tilskuddordningen statlig sikring av friluftslivsområder



Kobling til friluftslivsbarometeret:

nnholdet som omtales her påvirker indikatorene:

- Tilgjengelig strandsone
- Nedgang i tilgjengelig strandsone

3.5 Naturregnskap

Måten vi mennesker forvalter arealene våre på, påvirker både naturmangfoldet, klimaet og naturens muligheter til å levere de økosystemtjenestene vi mennesker er helt avhengige av. Eksempler på slike tjenester er planter og dyr som blir til mat, virkestoffer til medisiner, materialer til klær og bygging av hus, rensing av vann og luft, binding av karbon, beskyttelse mot ras, flom og erosjon, samt naturopplevelser og rekreasjon.

For å sikre at naturen kan levere økosystemtjenester også i framtiden, er det avgjørende at vi vet hva vi har og hva vi forbruker, og bruker denne kunnskapen til å forvalte økosystemene våre på en bærekraftig måte.

For å få til dette bør kommunen utarbeide et naturregnskap, og bruke dette som grunnlag for arbeidet med den kommende kommuneplanen. Et naturregnskap vil gi kommunen den nødvendige oversikten over miljøstatus for de ulike naturtypene som finnes i kommunen, økologisk kvalitet, hvor det ikke er rom for utbygginger eller andre arealendringer, hvor det er behov for restaurering og hvor det er behov for ytterligere kartlegging.

Forslag til tiltak

- Starte opp arbeidet med å utvikle et naturregnskap for kommunen.



3.6 Hyttebygging

Hytta har en viktig rolle i norsk kultur, og betyr mye både for friluftslivet og folkehelsen. Likevel må vi erkjenne byggign av fritidsbebyggelse også en av hoveddriverne for nedbygging og fragmentering av norsk natur. Tall fra SSB viser at vi nærmer oss en halv million hytter i Norge, og hvert år bygges det stadig flere.

Samtidig blir hyttene og fritidsboligene våre også stadig større, og man har høyere krav til standard, energibehov og infrastruktur. Ser man på den samlede effekten av naturinngrep som kan kobles til dagens hytteutbygging, er dette en svært arealkrevende næring, hvor endringer skjer raskt og er irreversible. Hytteutbygging har også en sosial slagside, da det legger beslag på natur- og friluftslivsområder, og dermed reduserer allmennhetens mulighet til fri ferdsel i utmark.

Forslag til tiltak

- Gjennomgå kommunens strategi for hyttebygging, med mål om å fastsette langsiktige utbyggingsgrenser som sikrer bærekraftig utvikling i fjellområdene, beskytter store naturområder, hindrer tap av naturmangfold og ivaretar friluftslivsverdiene.

Foto:



3.7 Statlig sikrede friluftslivs-områder og nasjonalparker

Gjennom statlig støtte kan kommuner og friluftsråd gjøre oppkjøp eller inngå bruksavtaler for eiendommer som sikrer allmennheten varig tilgang til friluftsområder. For å komme i gang med sikringsarbeidet kan kommunen starte med å utrede aktuelle områder og samarbeide med friluftsråd. En del kommuner og friluftsråd velger å samarbeide om oppkjøp av områder.

Mange av landets statlig sikrede områder ligger i strandsonen og utenfor byene. Staten oppfordrer derfor til å utrede og sikre områder nærmere på der folk bor. På den måten kan kommunen øke innbyggernes mulighet for nærturer. Les mer om statlig sikrede friluftslivsområder [her](#).

Nasjonalparker er større naturområder som er vernet mot inngrep og samtidig gir store muligheter for friluftsliv. Kommuner som har nasjonalparker innenfor sine grenser får et særskilt ansvar for friluftsliv og besøksforvaltning. Kommunen kan ta initiativ til etablering av nye nasjonalparker der det er aktuelt og bør generelt støtte arbeid som styrker verneverdier og tilrettelegging.

Ved å samarbeide tett med statsforvalteren, nasjonalparkstyret og lokale grunneiere, kan kommunen sikre god tilgjengelighet gjennom tydelige innfallsporter og skiltede stier utenfor vernegrensene, samtidig som man kanalisere ferdsele bort fra de mest sårbare områdene.

Nasjonalparker gir også muligheter for lokal verdiskaping gjennom naturbaserte opplevelser, guiding og formidling. Kommunen kan støtte denne utviklingen og samtidig sikre at merkevaren brukes på en måte som ivaretar naturverdiene. God medvirkning fra innbyggere og bruk av solid kunnskapsgrunnlag om natur, ferdsel og friluftsliv styrker både planleggingen og forvaltningen.

Forslag til tiltak

- Kom i gang med utredning av kommunens aktuelle områder for sikring.
- Ta initiativ til etablering av nye nasjonalparker der det er aktuelt.
- Samarbeid med statsforvalteren, nasjonalparkstyret, friluftsråd, grunneiere og lokale aktører.



Kobling til friluftslivsbarmeteret:

Innholdet som omtales her påvirker indikatorene:

- Statlig sikrede friluftslivsområder
- Nasjonalpark

4. Tilrette- legging

4.1 Årsverk og ressursbruk på naturforvaltning og friluftsliv

Friluftsliv bør anerkjennes som et eget politikkområde i kommunen, som bidrar på mange av kommunens andre områder, som helse, oppvekst, skole, areal, natur og klima. Verdien av at folk er aktive i naturen gir ringvirkninger som styrker blant annet folkehelse og oppvekstvilkår.

Kommunens prioritering av ressurser til friluftsliv har stor betydning for hvordan dette området ivaretas og arbeides med. For å utnytte friluftslivets fulle potensial for innbyggerne og kommunene, er det behov for tilstrekkelig kapasitet og kompetanse, samt nok midler til å iverksette ønskede tiltak.

Antall årsverk og avsatte midler sier derfor noe om innsatsen kommunen legger ned på friluftsliv.

Forslag til tiltak

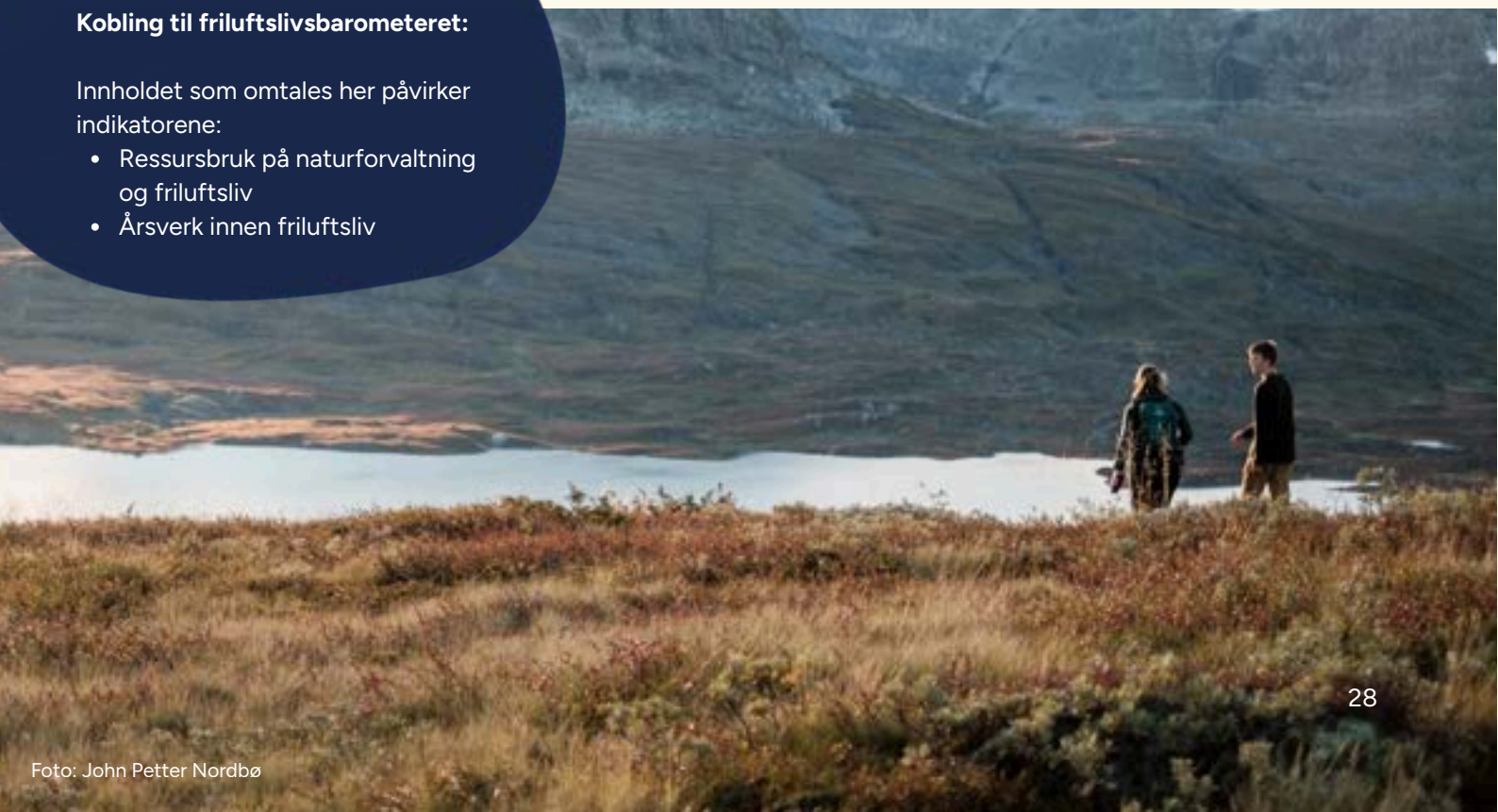
- Sørg for tilstrekkelig kapasitet ved å øke antall stillinger, eventuelt den totale stillingsprosenten til friluftsliv.
- Satse på hele stillinger, og ikke bare brøkdeler av andre stillinger, da friluftsliv ofte blir nedprioritert når stillingen deles med andre oppgaver.
- Sørg for god oversikt over og samarbeid med relevante ressurser i og utenfor kommunen, som tilgrensende felt i kommunen, frivillige organisasjoner, friluftsråd, skoler, barnehager og SFO og fylkeskommunen.
- Sett av tilstrekkelige økonomiske ressurser i budsjettet for å gjennomføre prioriterte tiltak.
- Ha kunnskap om og søke på relevante tilskuddsposter for friluftsliv.



Kobling til friluftslivsbarometeret:

Innholdet som omtales her påvirker indikatorene:

- Ressursbruk på naturforvaltning og friluftsliv
- Årsverk innen friluftsliv



4.2 Motorferdsel og snøscooterløyper

Når folk i Norge blir spurt om hva som gjør at de oppsøker naturen, løftes stillhet og ro frem som en av de aller viktigste motivasjonsfaktorene. Vi oppsøker ikke fravær av lyd, men fravær av støy og stress.

I utgangspunktet er motorisert ferdsel i utmark forbudt, og motorferdselsloven skal, ut fra et samfunnsmessig helhetssyn, regulere motorferdselen i utmark og vassdrag med sikte på å verne om naturmiljøet og fremme trivselen.

Loven åpner likevel for en rekke ulike former for nyttekjøring direkte hjemmet i loven. I tillegg er det mulig å søke om tillatelse for kjøring til en rekke andre nytteformål.

I 2015 ble det også åpnet opp for at kommunen kan etablere snøscooterløyper for fornøyleskjøring. På side 28 i lovproposisjonen står det at : *«Det er særlig friluftslivet som risikerer å bli skadelidende ved etablering av snøscooterløyper, ikke minst som følge av eventuell ulovlig kjøring med utspring i løypene. Hensynet til friluftslivet står derfor i en særstilling».*

Før fastsetting av løypene skal kommunen utrede virkningen løypene vil ha for friluftsliv og naturmangfold i influensområdet, samt kartlegge og verdsette friluftslivsområdene der løypene planlegges, og vurdere disse områdene opp mot øvrige friluftslivsområder i kommunen.

Kommunen må derfor ta hensyn til friluftslivet ved en eventuell etablering av snøscotreløyper for fornøyleskjøring. I den sammenheng er det viktig å være bevisst at konflikten mellom skiløpere og snøscooterkjørere er asymmetrisk, der konflikten oppleves mye sterkere fra friluftslivets side, enn fra snøscootersiden.

I dag er det ikke bare snøscootere som truer stillheten og roen i naturen. Etter at vannscooterforskriften ble opphevet i 2018, kan kommunene selv vedta lokale forskrifter for vannscootere. Samtidig kommer stadig nye motoriserte og etter hvert elektrifiserte kjøretøy beregnet på utmark. Denne utviklingen gir kommune et stort ansvar for å ivareta friluftslivets interesser gjennom planarbeidet.

Aktuelle veiledere fra Miljødirektoratet:

- *Fastsette snøscooterløyper*: Inneholder krav til prosess, rammer for hvor løyper kan legges, krav til utredning, krav til kart og bestemmelser, høring av forslag til forskrift m.m.
- Temaside om regulering av motorferdsel i utmark.

Forslag til tiltak

- Ved en eventuell etablering av fornøylesløyper for snøscooterkjøring, unngå områder som er viktig for friluftslivet.
- Kartlegg friluftslivsområdene i kommunen i samarbeid med friluftslivsorganisasjoner og friluftsråd.
- Sett vilkår, som tar hensyn natur og friluftsliv, herunder stenging av løyper ved ulovlig kjøring.
- Varsle politi eller SNO om behov for oppsyn og kontroll av motorisert ferdsel i utmark.
- Legge til rette for de som driver ikke-motorisert aktivitet i sjø, vann og vassdrag. Dette kan eksempelvis gjøres ved å kartlegge ferdselsårer langs sjø og redusere fartsgrenser i mye brukte områder.
- Strebe etter å etablere felles regelverk for motorisert ferdsel på tvers av kommuner der det er hensiktsmessig, siden utmarka ofte ligger på vers av kommunegrenser.



Kobling til friluftslivsbarometeret:

Innholdet som omtales her påvirker indikatoren:

- Snøscooterløyper i friluftslivsområder

4.3 Utlån av friluftslivsutstyr

Det er et mål at flest mulig skal kunne delta i friluftsliv og annen fysisk aktivitet, uavhengig økonomi, bakgrunn og bosted. Mange aktiviteter krever imidlertid utstyr for å kunne delta, slik som ski om vinteren eller telt og sovepose for å dra på overnattingstur i skogen om sommeren.

For mange vil det å skaffe seg slikt utstyr være en økonomisk barriere, som hindrer dem å være med på ulike friluftslivsaktiviteter. Derfor er ordninger med gratis utlån av utstyr viktig for at flest mulig skal kunne delta i friluftslivet.

I tillegg er en utlånsordning for utstyr god delingsøkonomi, som bidrar til å redusere forbruket. Mer informasjon om utlånsordninger finnes her: [BUA](#), [Skattkammeret](#), [Frilager](#).

Forslag til tiltak

- Støtt opp under etablering og drift av utlånsordninger for utstyr til aktivitet, i form av tilskudd til drift, innkjøp av utstyr og egnede lokaler.
- Sørg for at hele kommunen har tilgjengelighet til utlånsordningen, ikke bare i sentrum.
- Synliggjøre utlånsordningen på kommunens nettsider og andre aktuelle kommunikasjonsflater.



Kobling til Friluftslivsbarometeret:

Innholdet som omtales her påvirker indikatorene:

- Utlånsordning for friluftsutstyr
- Informasjon på kommunens nettsider

4.4 Informasjon på kommunens nettsider

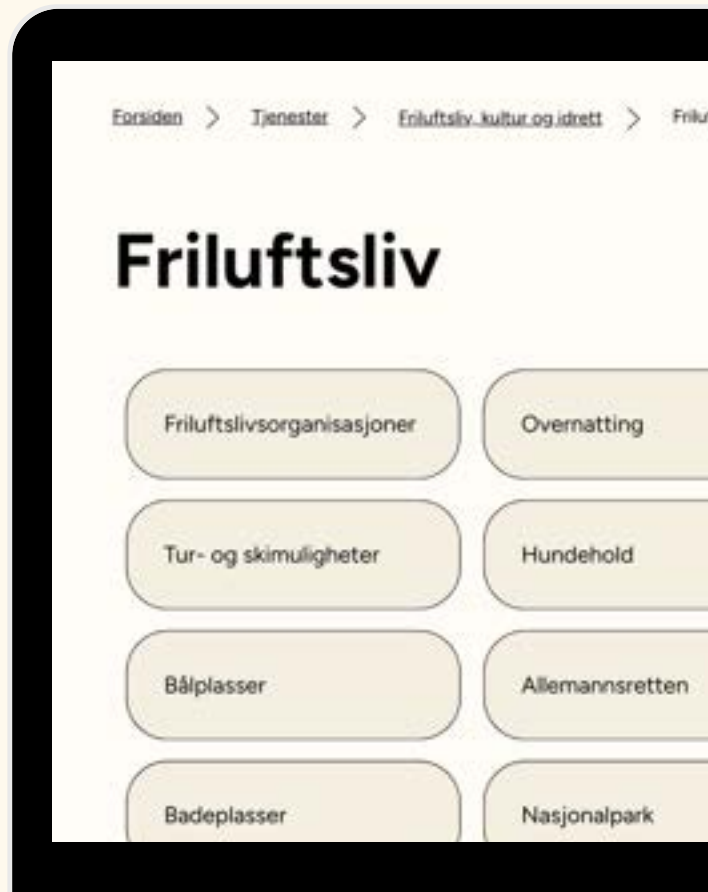
God og tilgjengelig informasjon gjør det enklere for befolkningen å oppdage og ta i bruk sin egen nærnatur. Kommunens nettsider er en egnet kanal for å samle og formidle slik informasjon. Dette kan også redusere antallet individuelle henvendelser til kommunalt ansatte og dermed frigjøre tid til andre oppgaver.

Relevante temaer som bør løftes frem på kommunens nettsider kan være friluftslivsområder, turmål, turforslag, stier og skiløyper, startsteder, utfartsparkeringer, områder med universell tilrettelegging, badeplasser, godkjente ildsteder, utlånsordninger for utstyr til aktivitet, allemannsretten med allemannsplikter og oversikt over lokale lag, klubber og foreninger som driver med friluftslivsaktiviteter. Når det gjelder arrangementer er Aktivitetsskalenderen for friluftsliv på [Norskfriluftsliv.no](https://norskfriluftsliv.no) en god oversikt å vise til.

Sandnes, Færder, Drammen og Oslo er eksempler på kommuner som har gode og oversiktlige nettsider for **informasjon om friluftsliv**

Forslag til tiltak

- Lag en underside med tema friluftsliv på kommunens nettsiden.
- Lag temavise artikler og hold disse oppdatert framfor å lage nyheter.
- Ta utgangspunkt i brukerens perspektiv, og hva folk leter etter.
- Svar enkelt tidlig i teksten.
- Bruk enkel tekst og bilder for å vise fram innholdet.
- Bli inspirert og lær av andre kommuners nettsider.



Kobling til Friluftslivsbarometeret:

Innholdet som omtales her påvirker indikatoren:

- Informasjon på kommunens nettsider

4.5 Plan for søppelrydding av natur- og friluftslivsområder

Forsøplede natur- og friluftsområder innbyr ikke til bruk, og undersøkelser viser at søppel i naturen er det flest irriterer seg over når de er ute på tur. I tillegg til å forringe naturopplevelsen, er søppel en trussel mot dyre- og plantelivet, og plast som kommer på avveie i naturen kan også frigi miljø- og helseskadelige stoffer. Mye av søppelet som ikke blir plukket opp på land ender sannsynligvis opp i elver og til slutt i havet. I neste omgang havner det på vårt matfat.

Heldigvis er det også høy lokal bevissthet på problemene som følger av forsøpling og plast i naturen, og temaet skaper stort innbyggerengasjement. Nærmere 800 000 nordmenn deltar årlig i frivillige ryddeaksjoner, og flertallet er enige i at forsøpling er et alvorlig problem som krever handling.

Opprydningsaksjoner skaper bevissthet og gir grunnlag for innsamling av data om forsøpling i kommunen. De som har vært med på slike aksjoner får også ofte et forhold til den naturen de er med og rydder opp i, i tillegg til at de får en meningsfylt aktivitet i naturen. Kommunene kan med fordel samarbeide med lokale lag og foreninger, friluftsråd, frivillige organisasjoner, avfallsbransjen og andre relevante aktører i nærmiljøet for å delta i nasjonale ryddedugnader. Kommunene kan bidra både til mobilisering, organisering og informasjon om aksjoner.

Forslag til tiltak

- Kartlegge forsøpling i kommunen.
- Identifisere årsakene til forsøplingen.
- Utarbeide en plan for rydding av søppel i natur- og friluftslivsområder.
- Tilby gratis levering av søppel som er plukket under frivillige ryddeaksjoner.
- Sett opp ryddepunkt og informasjon med søppeposer i populære friluftslivsområder. Dette legger til rette for spontan rydding blant besøkende.



Foto: Kasper Fosser



Foto: Friluftsflokken

4.6 Stier og turruter

Stier og turruter utgjør friluftslivets ferdsselsårer, og har gjennom generasjoner ledet folk trygt og sikkert gjennom landskapet. En kommune med et høyt antall kilometer skiltede og merkede stier som ligger i turrutebasen, er en kommune det trolig er enkelt å ta i bruk stiene og turrutene i.

God tilrettelegging og løpende vedlikehold av stier og turruter må skje på naturens premisser, slik at vi tar vare på biologiske verdier og kulturlandskap, samtidig som vi skaper lokal trivsel og verdiskaping.

I en tid der klimaendringene bringer med seg hyppigere og kraftigere nedbør, må stiene våre rustes for å tåle økt slitasje. Det gylne prinsippet er at vi primært skal ta vare på de stiene vi allerede har. Gjennom regelmessig tilsyn kan vi forebygge store skader og unngå unødvendige inngrep i terrenget. Dersom det er behov for mer omfattende utbedringer eller reparasjoner, bør dette forankres i et grundig forarbeid gjennom et eget stiprosjekt.

Ved å ivareta et godt sti og turrutenett sikrer kommunen at det ligger godt til rette for gåing og sykling for kommunens innbyggere. En befolkning som går og sykler mye i hverdagen er et godt fundamentet for en god folkehelse og et trivelig lokalsamfunn.

Forslag til tiltak

- Kartlegge stier og turruter i kommunen.
- Skilte, merke, lage vedlikeholdsavtaler og legge dette inn i turrutebasen.
- Samarbeide med frivillige lag og foreninger, samt friluftsråd i prosessen.



Kobling til friluftslivsbarmometeret:

Innholdet som omtales her påvirker indikatoren:

- Stier og turruter
- Gåing og sykling i friluftslivsområder

5. Friluftslivs- aktivitet

5.1 Deltagelse i friluftslivet

Friluftsliv er en stor og viktig del av vår kulturarv, nasjonale identitet og folks hverdag. Som en kilde til gode opplevelser, trivsel og bedre helse er det ingen fritidsaktivitet som har større oppslutning blant befolkningen.

Deltagelsen i friluftslivet endres i takt samfunnets utvikling og påvirkes av en rekke faktorer. God tilgang til attraktive friluftslivsområder, er selve nøkkelen for å få befolkningen ut på tur. Likevel spiller det også en stor rolle hvordan arbeidet med å stimulere til friluftsliv prioriteres og organiseres, hvilke virkemidler som benyttes, og hvilke målgrupper man ønsker å nå.

Arbeidet med å fremme friluftsliv krever en samordnet innsats på alle forvaltningsnivåer. Nasjonale myndigheter setter overordnede rammer gjennom lover, forskrifter og økonomiske støtteordninger.

På regionalt nivå skal Fylkeskommunene stimulere til aktivitet og fordele statlige midler regionalt. Fylkeskommunen har også andre oppgaver innenfor andre sektorer som er av betydning for friluftslivet. Spesielt i rollene som regional utviklingsaktør, folkehelsemyndighet, kulturminneforvalter og skoleeier er det et potensial for å inkludere og løfte friluftslivet i enda sterkere grad enn i dag.

Det viktigste arbeidet med å stimulere til deltagelse i friluftsliv skjer likevel på lokalt. Kommunen har en avgjørende oppgave med å ivareta allmennhetens friluftslivsinteresser og sikre at terskelen for å delta er lav. I samspill med frivillige organisasjoner, friluftsråd, grunneiere og andre private aktører har kommunen en nøkkelfunksjon i å motivere og legge til rette for befolkningen, og spesielt for å inkludere grupper som er lite fysisk aktive fra før.



5.2 Friluftsliv og folkehelse

Friluftsliv er en av de viktigste kildene til fysisk aktivitet og god helse. Regjeringen definerer folkehelsearbeid som samfunnets samlede innsats for å fremme trivsel og forebygge sykdom, og i dette arbeidet står kombinasjonen av fysisk aktivitet og grønne naturopplevelser i en særstilling med sine dokumenterte effekter på både kropp og sinn.

Undersøkelser viser at friluftsliv er den aktivitetsformen flest nordmenn oppgir at de gjerne skulle drevet mer med, noe som betyr at det ligger et stort, uutnyttet potensial. Å legge til rette for naturopplevelser for alle, uavhengig av forutsetning og erfaring, er derfor et godt virkemiddel for å fremme gode folkehelse i befolkningen til lave kostnader.

Utfordringen ligger i at deltakelsen er skjevt fordelt. Mens deltakelsen tidligere var avhengig av geografi (bygd versus by), følger skillene i dag sosiale linjer som utdanning og økonomi. Personer med høy utdanning er generelt mest aktive. For å utjevne sosiale helseforskjeller er det derfor avgjørende at kommunen målretter innsatsen mot grupper som i dag faller utenfor.

For å lykkes med friluftsliv som folkehelse tiltak, er nærhet til friluftslivsområder og lav terskel for deltagelse avgjørende. Hvis naturen skal bli en integrert del av hverdagen, må den finnes i umiddelbar nærhet til der folk faktisk bor (50–1000 meter). Dette bør gjøre arbeidet med «nærfriluftslivet» til en prioritert oppgave i kommunal planlegging. Ved å sikre grønne ferdselsårer i nærmiljøet, legges det til rette for helsegevinster gjennom friluftslivsaktivitet uavhengig av form, alder eller funksjonsnivå.

Kommunen har som oppgave å legge til rette for helsefremmende nærmiljøer gjennom folkehelseloven. Et godt samarbeid mellom kommunale frisklivssentraler, interkommunale friluftsråd og frivillige organisasjoner har vist seg effektivt for å rekruttere lite aktive grupper. Her kan friluftsråd og frivillige organisasjoner fungere som et bindeledd mellom kommunale lavterskeltilbud og ordinær organisert aktivitet.

Forslag til tiltak:

- Sikre nærfriluftslivet ved å prioritere bevaring og tilrettelegging av grønne områder og turveier innenfor en gitt avstand fra boligområder i kommuneplanens arealdel.
- Etablere samarbeid mellom kommunen, kommunens frisklivssentral, frivillige friluftslivsorganisasjoner og friluftsråd for å skape tilbud.
- Støtte opprettelsen av enkle, sosiale turtilbud som gågrupper eller bålpannetreff, som ikke krever mye utstyr eller ferdigheter.
- Gjøre informasjon om enkle turer i nærmiljøet lett tilgjengelig gjennom kommunens informasjonskanaler, helsestasjon, legekantor, og andre møteplasser.
- Gode økonomiske rammebetingelser for frivillige organisasjoner og lag, slik at de har kapasitet til å drive gode tilbud over tid.
- Bruke friluftsliv som en mer aktiv metode i kommunens helse- og omsorgstilbud, for eksempel innen psykisk helse og eldreomsorg.

5.3 Sikre deltakelse i friluftslivet

Naturen er en unik og inkluderende arena som åpner for mestring og fellesskap på tvers av alle generasjoner, uavhengig av kulturell eller økonomisk bakgrunn.

For barn og unge er deltakelse i fritidsaktiviteter viktig for fellesskap og læring. Samtidig ser vi at introduksjonen til friluftslivet ofte er prisgitt foresattes egne ferdigheter og erfaringer. Når denne kompetansen ikke lenger automatisk går i arv, blir barn og unge avhengige av gode organiserte tilbud for å lære seg grunnleggende friluftslivsferdigheter. Uten bevissthet risikerer vi at friluftslivsferdigheter og gleden ved friluftsliv går i arv kun til de som allerede har denne kunnskapen.

Nøkkelen til å sikre deltakelse for alle ligger i et tett og likeverdig samarbeid mellom kommunen og frivilligheten. Frivillige lag og foreninger besitter verdifulle erfaringer, ferdigheter og kunnskap om målgruppene og har en egen evne til omstilling, men kan være avhengige av at kommunen legger til rette for deres arbeid. Ved å etablere gode møteplasser og samarbeidsarenaer kan kommunen og frivilligheten sammen avdekke behov og finne løsninger som omfavner allmenheten.

Forslag til tiltak

- Etablere faste, jevnlig møteplasser mellom kommunen og frivilligheten, hvor lag og foreninger får reell medvirkningsmulighet for å utvikle tilbud som treffer ulike målgrupper.
- Skape arenaer internt i kommunen der barn og unges fritid sees i sammenheng på tvers av sektorer (helse, oppvekst, kultur), hvor også frivilligheten inviteres inn.
- Utarbeide og vedlikeholde en oversikt over alle lag, foreninger og aktiviteter innen friluftsliv i kommunen.
- Sikre at kommunale ansatte som, møter innbyggerne har oversikt over tilbudene som finnes.

5.4 Friluftslivorganisasjoner og friluftslivsaktivitet i lokallag

Friluftslivsorganisasjonene utgjør selve ryggraden i den organiserte friluftslivsaktiviteten. Det er en sammenheng mellom aktivitetsnivået i de frivillige organisasjonene og folkehelsen i en kommune. Jo høyere aktivitet, og jo flere tilbud som finnes i lokallagene, desto mer aktiv er befolkningen. Friluftslivorganisasjonene tilbyr ikke bare turer, kurs og aktivitet, men også sosiale fellesskap, opplæring, mestringsarenaer og kontinuitet i aktivitetstilbudet som kommunale enkle tiltak alene sjelden kan matche.

Kommunens rolle er å legge tilrette for og gi gode vilkår for det frivillige arbeidet. Mange lokallag opplever at det å nå ut med informasjon om sitt tilbud til nye målgrupper er utfordrende, og kanskje spesielt de som har størst behov for tilbudene. Kommunen sitter her i en unik posisjon som møter innbyggerne i alle livets faser, fra helsestasjonen og barnehagen, via skolen og NAV, til omsorgstjenestene. Ved å bruke disse arenaene til å synliggjøre frivilligheten og deres tilbud, fungerer kommunen som et viktig kontaktpunkt mellom innbyggerne og friluftslivet.

Økonomisk støtte til friluftslivorganisasjonene har også en betydning, men tilgang på møteplasser og hjelp til rekruttering er ofte minste like avgjørende. Når kommunen åpner dørene for frivilligheten og systematiserer informasjonsflyten, senkes terskelen for å delta, og det legges et grunnlag for at nye tør å starte opp nye tilbud.

Mange kommuner samarbeider godt med de frivillige friluftslivsorganisasjonene. Samtidig ligger det et uforløst potensial i tettere samarbeid mellom kommunene og friluftslivorganisasjonene, som kan bidra til økt friluftslivsaktivitet. Dette kan være seg målrettede aktivitetstilbud til lite fysisk aktive grupper, men dette krever at kommunen har god kunnskap om hva organisasjonene faktisk kan bidra med.

Norsk friluftsliv sine 19 medlemsorganisasjoner



Forslag til tiltak

- Etablere støtteordninger som sikrer driftsstøtte til lokallag, slik at de kan holde deltakeravgifter lave og fokusere på aktivitet framfor administrasjon.
- Tilrettelegge for at frivillige lag får gratis, eller rimelig tilgang, til kommunale møtelokaler og egnede arealer for lager av utstyr.
- Utarbeide og vedlikeholde en oversikt over alle lag, foreninger og aktiviteter innen friluftsliv i kommunen.
- Sikre at kommunalt ansatte som møter innbyggere (NAV, helsestasjon, skole, flyktingtjeneste, innbyggertorg) kjenner til aktivitetene som finnes slik at de kan veilede innbyggerne direkte.
- Bruke friluftslivsorganisasjonenes kompetanse aktivt i kommunens forebyggende helsearbeid og frisklivstilbud.
- Invitere organisasjonene til faste dialogmøter for å kartlegge hvordan deres ressurser kan løse lokale samfunnsutfordringer.



Kobling til Friluftslivsbarometeret:

Innholdet som omtales her påvirker indikatoren:

- Medlemmer i friluftslivsorganisasjoner
- Friluftslivsaktivitet i lokallag

Foto: Joakim Riise



5.5 Inkludering og mangfold

Et bredt mangfold av friluftslivsorganisasjoner er viktig for at alle skal kunne finne sin friluftslivsaktivitet. Jo flere friluftslivsorganisasjoner som er representert i kommunen, jo mer aktiv vil befolkningen sannsynligvis være. Et mangfold av friluftslivsaktiviteter gjør at flere kan finne sin friluftslivsaktivitet.

Et mangfoldig friluftsliv innebærer å legge til rette for alt fra enkle aktiviteter i nærmiljøet til mer krevende, etablerte aktiviteter som lengre turer på sjø og vassdrag, fot- og skiturer, breturer, jakt og fiske.

En del friluftslivsaktiviteter fordrer kunnskap og ferdigheter, avhengig av både type aktivitet og faktorer som vær, utstyr og topografi. Slike aktiviteter, og evnen til å planlegge en tur og velge tur etter egne ferdigheter og fysisk form, må læres. Kommunen kan bidra med støtte og bevilgning til de frivillige friluftslivsorganisasjonene, slik at de kan bedrive sin kjerneaktivitet og nå ut til nye målgrupper.

Forslag til tiltak

- Kommunen kan stimulere til opprettelse av nye lokallag for aktiviteter som mangler i kommunen. Dette kan gjøres gjennom oppstartsstøtte eller veiledning.
- Kommunen kan bidra til at flere friluftslivsorganisasjoner har lokallag i kommunen, blant annet gjennom økonomisk støtte og tilrettelegge for møteplasser.
- Ved å bidra med kommunal driftstøtte til organisasjonene kan de drive rekruttering og holde aktivitetsavgifter/kursavgifter lave.
- Legge til rette for at organisasjonene får gratis eller rimelig tilgang til møtelokaler og lagerplass til utstyr.
- Tilby støtte til kompetanseheving og kursvirksomhet, for eksempel ved å dekke utgifter til instruktørkurs for frivillige, slik at lagene selv kan fortsette å drive opplæring lokalt.
- Kommunen kan bruke sine informasjonskanaler til å vise fram mangfoldet og oppfordre engasjerte innbyggere til å starte nye tilbud.



Foto: Vaffel og film



Kobling til Friluftslivsbarometeret:

Innholdet som omtales her påvirker indikatoren:

- Mangfold av friluftslivsaktiviteter



Kilder

Hiltunen, P. (2019). Green exercise for families—What is already known? Literature review for the Naturkraft-project.

Lee, J., Kim, H. & Park, S. (2025). Association of greenspaces accessibility and proximity with physical activity: A systematic review. Journal of Physical Activity and Health.

Helse- og omsorgsdepartementet. (2023). Meld. St. 15 (2022–2023) Folkehelsemeldinga - Nasjonal strategi for utjamning av sosiale helseforskjellar.

Klima- og miljødepartementet. (2016). Meld. St. 18 (2015–2016) Friluftsliv - Naturen som kilde til helse og livskvalitet.

Statistisk sentralbyrå (SSB). (2024). Byggeaktivitet i strandsonen. Statistisk sentralbyrå.

Kommunal- og distriktsdepartementet. (2021). Medvirkning i planlegging - Veileder til plan- og bygningsloven. Oslo: Departementenes sikkerhets- og serviceorganisasjon.

Miljødirektoratet. (2019). Plan for friluftslivets ferdselsårer - Veileder M-1441. Trondheim: Miljødirektoratet.

Miljødirektoratet. (2020). Kartlegging og verdsetting av friluftslivsområder - Veileder M-98. Trondheim: Miljødirektoratet.

Miljødirektoratet. (2022). Statlig sikring av friluftslivsområder - Veileder M-2244. Trondheim: Miljødirektoratet.

Nibr & Kartverket. (2023). Barnetråkk som verktøy i kommunal arealplanlegging - En veileder for registrering av barns arealbruk.

Nyttige ressurser og lenker

Samleside for alle eksterne veiledere, tilskuddsordninger osv. som er nevnt i veilederen.

[Veileder](#) - Plan for friluftslivets ferdselsårer

[Veileder](#) - Søke om statlig sikring av friluftslivsområder

[Veileder](#) - Kartlegge og verdsette friluftslivsområder

[Veileder](#) - Plan for friluftslivets ferdselsårer

[Veileder](#) - Halde stien ved like

[Veileder](#) - Starte eit stiprosjekt

[Veileder](#) - Hvordan involvere barn og unge i medvirkningsprosesser

[Veileder](#) - Medvirkning i planlegging

[Veileder](#) - Fastsette snøskuterløyper

[Veileder](#) - Motorferdsel i utmark: Slik er reglene

[LNUs](#) fem prinsipper for reell og meningsfull medvirkning

NORSK 
FRILUFTSLIV

 *Friluftsrådene Landsforbund*