

LUFTEN ÄR FRI

FRILUFTSLIVETS ÅR 2021

Johan Faskunger

Fil dr fysisk aktivitet & folkhälsa

Svenskt Friluftsliv

johan.faskunger@svensktfriluftsliv.se



Luften är fri – Friluftslivets år 2021

Sveriges hittills största satsning på friluftsliv!
Initiativtagare är Svenskt Friluftsliv med stöd
från Naturvårdsverket



Svenskt Friluftsliv

LUFTEN ÄR FRI
FRILUFTSLIVETS ÅR 2021

Syfte med projektet har varit att:

- Få fler människor att prova friluftsliv och långsiktigt fortsätta
- Öka medvetenheten om friluftslivets värde
- Öka samarbetet mellan friluftslivets aktörer

Insikter under året



Samverkan...



Forskning...



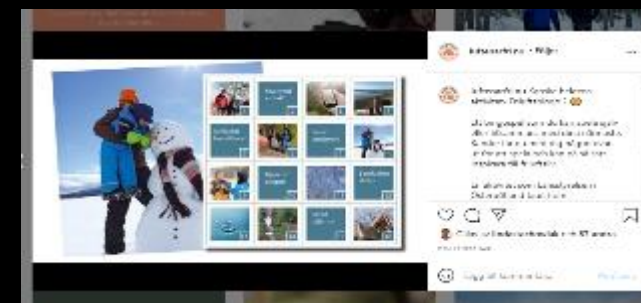
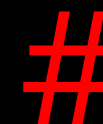
Kommunikation...



Samverkan...

Rikstäckande projekt

- Över 300 aktörer
- 72 projekt med finansiering från Svenskt Friluftsliv
- Aktiviteter & kunskapshöjande insatser
- Skapar mötesplatser och dialog
- Driver gemensamma sakfrågor



Ansökningar till Friluftslivets år 2021

- Totalt antal ansökningar 369 stycken
- Antal beviljade ansökningar 72 stycken
- Totalt sökt belopp: 67 MSEK
- Beviljat belopp: 18 MSEK



Månadsteman inspirerar

jan

Invigning

feb

Inspiratör

mar

Friluftskompis

apr

Hela Sveriges friluftsdag

maj

Friluftsliv i skyddad natur

jun

Äta ute

jul

Sova ute

aug

Jag har aldrig...

sep

Gilla friluftslivet

okt

Lära ute

nov

Må bra ute

dec

Dialog

Mer info på www.luftenarfri.nu/manadsteman



Forskning...

Forskning blir lättillgängligt

Friluftsliv och vistelse i naturen främjar koncentration, inlärning, återhämtning, förbättrar stresshantering och höjer sinnesstämningen

LUFTEN ÄR FRI
FRILUFTSLIVETS ÅR 2021

Barn som växer upp i områden med mycket grönska mår bättre mentalt i vuxen ålder jämfört med barn som växer upp i "gråa" miljöer.

LUFTEN ÄR FRI
FRILUFTSLIVETS ÅR 2021



Kommunikation...

Målgrupper



Utländsk bakgrund



Skolbarn år 4-6



Beslutsfattare

Målgrupp – utländsk bakgrund

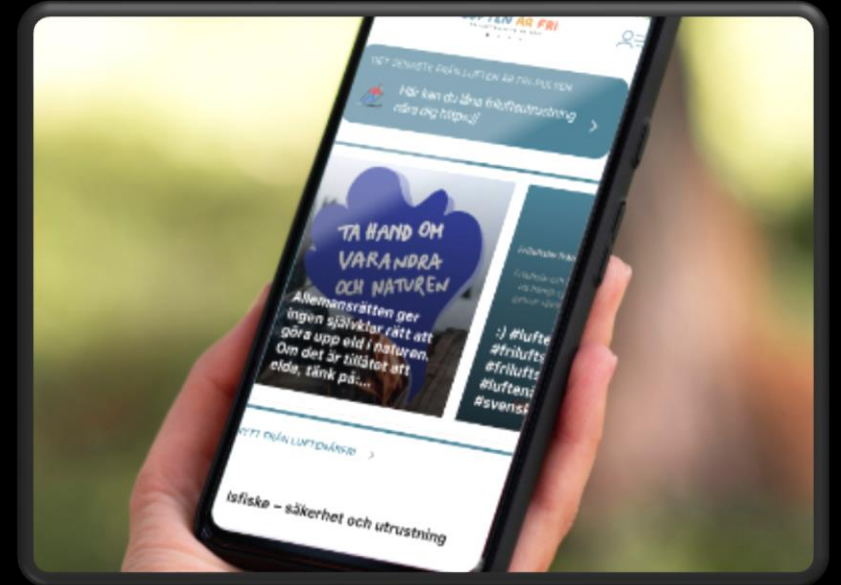
- Spenderar mindre tid i naturen än svenskfödda
- Uppskattar mer sociala och mindre fysiskt krävande friluftaktiviteter med familjen eller vänner
- Tidsbrist och rädsla för hot hindrar.



Källa: Ovana friluftsutövare, Gullers 2020

Hur når vi dem?

- Höja kunskapsnivån om svensk natur
- Lyft det vardagsnära och lättillgängliga
- Använd inspiratörer och guider.



Källa: Ovana friluftslivsutövare, Gullers 2020

Målgrupp – åk 4-6

- Spenderar mycket tid i naturen och tycker det är coolt
- Umgås med kompisar – skejtar, spelar fotboll, cyklar
- Behöver vuxna för att hitta aktiviteter och ta sig dit
- Tidsbrist och ovana hindrar.



Källa: Ovana friluftsutövare, Gullers 2020

Hur når vi dem?

- Marknadsföra aktiviteter på deras arenor
- Inspirera och roa
- Barnen påverkar sina vuxna
- Inkludera deras friluftsliv.



Källa: Ovana friluftsutövare, Gullers 2020

Målgrupp – beslutsfattare

- Politiker och tjänstemän
- Vuxna som tar beslut om barns friluftsliv
- Rektorer och idrottslärare.



Grundbudskap & tonalitet

Grundbudskap

- Lättillgänglig natur
- Friluftsliv förbättrar din hälsa
- Friluftsliv är coolt

Tonalitet

- Inkluderande
- Inspirerande
- Uppmuntrande
- Informativ

Kommunikationspolicy finns för nerladdning
www.luftenarfri.nu/om-projektet

Framgångsfaktorer

- Starka kanaler med rätt tonalitet
- Bjussigt
- Gemensamma budskap

Starka kanaler...

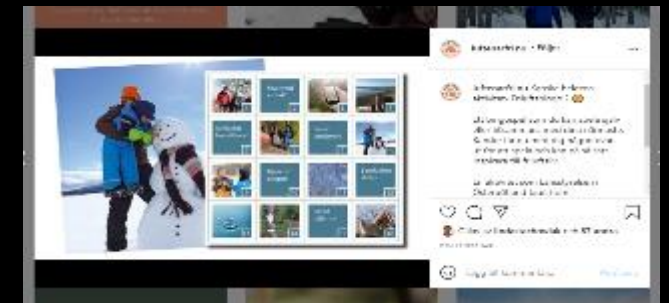
...med rätt tonalitet

HEMSIDA

Kalender
Goda exempel
Fakta
Budskap
Filmer

SOCIAL MEDIA

Instagram
Facebook
Youtube
LinkedIn
Hashtags



Starka kanaler...

...www.luftenarfri.nu

- 137 000 unika besökare
- 370 000 sidvisningar
- Desktop/mobil: 75/23 %
- Kvinnor/män: 62/38 %



Starka kanaler...

...Sociala medier

- 7 250 följare
- Räckvidd på 4 573 371

Bästa inlägget
Räckvidd 22 200
Interaktioner 2 017



The image shows a Facebook post from the page 'Luften är fri'. The post is titled 'Tälta i naturen -' and discusses the concept of 'Allemansrätten' (the right of public access). It states thatAllemansrätten allows for one night of camping in nature, but that camping with a group requires permission from the landowner. The post includes a photograph of a person sleeping in a blue tent. The post has 22,233 people reached and 2,017 interactions. A blue button labeled 'Marknadsför på nytt' is visible at the bottom right of the post.

Luften är fri
Publicerat av Elin Bäck · 4 juli ·

Tälta i naturen -
Allemansrätten innebär att du får tälta något enstaka dygn i naturen. Men som alltid, inte störa eller förstöra.
Att tälta med ett par, tre tält under något enstaka dygn ingår i allemansrätten. Om ni däremot tältar i stora grupper med många tält behöver du be markägaren om lov. Då är risken för markskador och sanitära olägenheter större.... [Visa mer](#)



LUFTENÄRFRI.NU
Friluftslivets år 2021 | Luften är Fri [Läs mer](#)
Under juli lyfter Luften är fri - Friluftslivets år tjuaning...

22 233 Personer som nåtts 2 017 Interaktioner [Marknadsför på nytt](#)

Bjussigt...

...Kunskap och aktuell information

NYHETSBRV

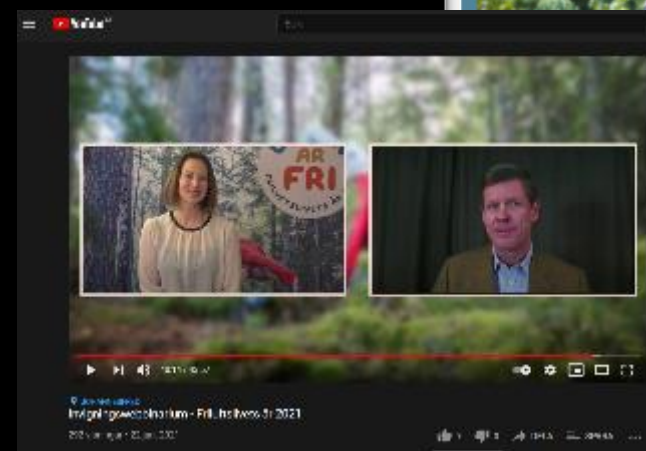
En ggr/månad
1 200 läsare
Exklusivt

WEBBINARIER

En ggr/månad
Månadsteman
100-150 deltagare

Länkar till nyhetsbrev och webinarier finns på:

www.luftenarfri.nu/om-projektet



Bjussigt...

...aktivitetskalendern

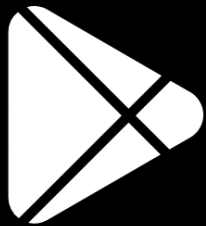
- 3 422 aktiviteter publicerade
- Aktiviteter kopplas till målen
- Stor bredd på aktiviteter
- Totalt 46 000 visningar



Bjussigt...

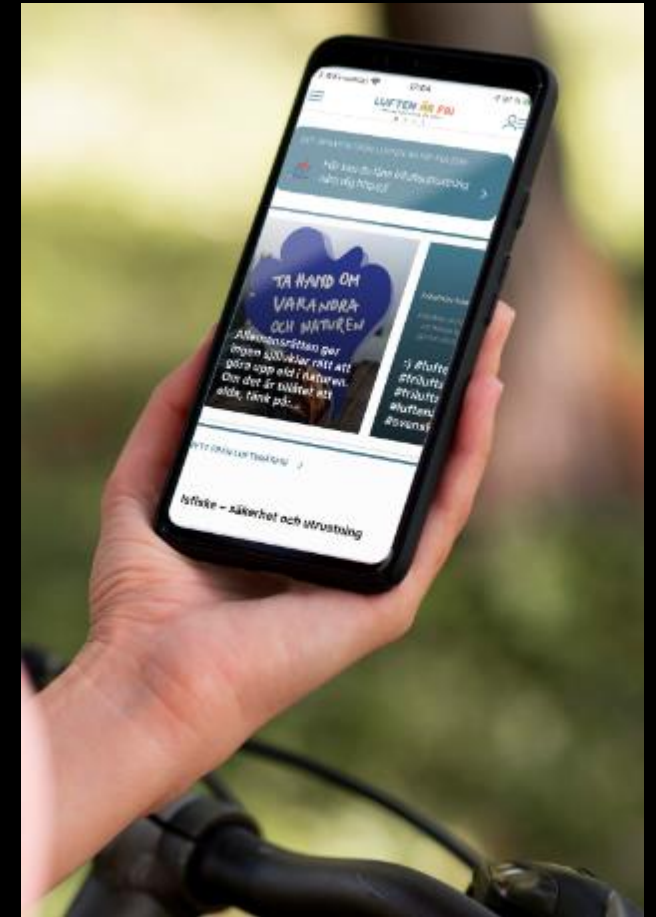
...Appen Luften är fri

Bygger på aktivitetskalendern från luftenarfri.nu och syftar till att göra utomhusvistelsen för ovana friluftsutövare så mycket bättre.



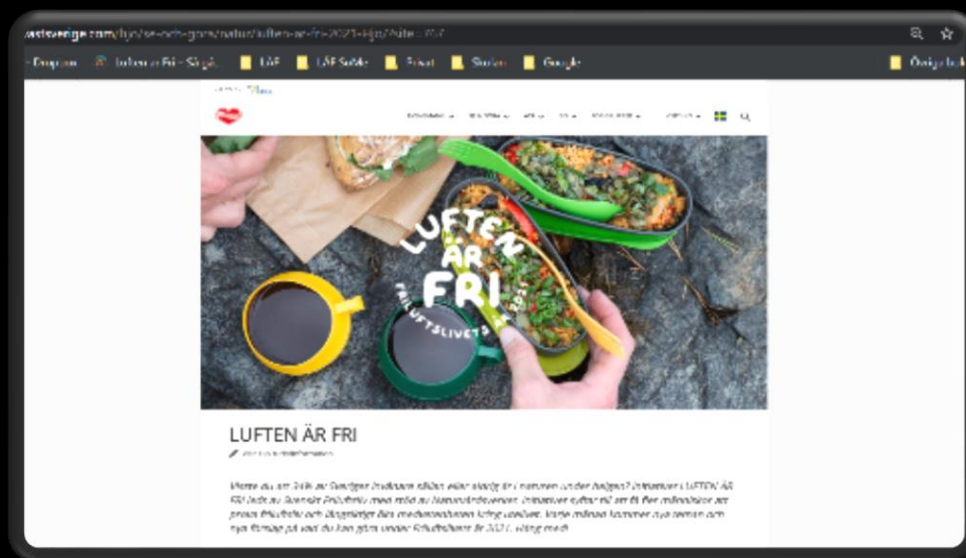
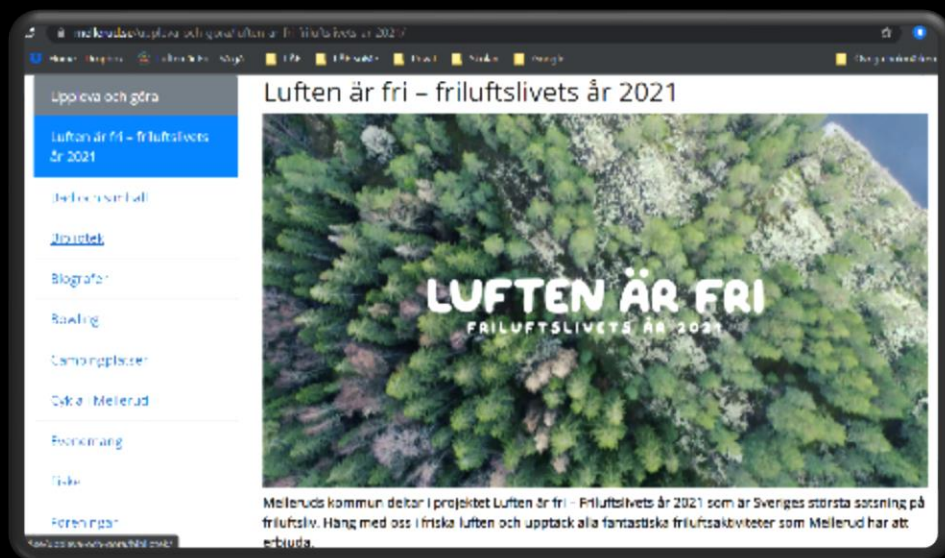
ANVÄNDARE

2 500



Gemensamma budskap...

...på aktörernas egna hemsidor



Gemensamma budskap...

...hashtags

#

#Friluftslivetsår2021 3 006 inlägg

#friluftslivetsår 13 094 inlägg

#Luftenärfri 18 978 inlägg

#luftenarfri 3 136 inlägg



Gemensamma budskap...



Dals-Eds kommun

11 oktober kl. 17:31 · 🌐

Förskoleklasserna Trollsländan och Fjärilen fokuserar just nu på att vara rädda om jordens resurser och att ta tillvara på begagnat istället för att köpa nytt. Idag träffade de Fritidsbanken och fick testa lite av de saker Fritidsbanken har fått in för utlåning. De kommer också att besöka AME och Gnistan.

Efter besöket hos Fritidsbanken passade barnen på att plocka lite skräp på väg tillbaka till skolan.

Tack förskoleklass för ert bidrag till ett renare samhälle!

Har ni fritidsartiklar som samlar damm hemma hos er? I så fall kan ni lämna dem hos Fritidsbanken så kan de skänka glädje hos många andra. Fritidsbanken är som ett bibliotek - fast med fritidsartiklar! Följ gärna @fritidsbanken.dalsed på instagram och Facebook.

#tillbakaomnaturen #fritidsbanken #hållsverige rent #läraute #friluftslivetsår #luftenärfri



Friluftslivetsår i Örebro är här: Annaboda.

16 september kl. 21:58 · 🌐

I samarbete med Luften är fri bjuder Friluftslivetsår Örebro in till en prova på dag för hela familjen söndag den 26 september kl 10-14 vid Främjarstugan i Ånnaboda. Alla aktiviteter är kostnadsfria för alla deltagare.

Prova på aktiviteter för barn och ungdomar från 0 år och uppåt, Skogsknopp, Skogsknytte, Skogsmulle, Strövare, Friluftssare och TVM. Upplevelsespår, gissa bajset, gör eld, bygg ett läger och fjällvandra.

Mulle och Laxe bjuder in till mullelopp 10.30, 11.30 och 12.30, ingen anmälan behövs. Medalj till alla startande barn.

Priser lottas ut bland alla deltagare. Vi bjuder på korv med bröd.

Nyfiken på att själv bli ledare? Träffa våra Grenledare på plats.

Välkomna

Friluftslivetsår i Örebro i samarbete med Luften är fri
#friluftslivetsårörebro #luftenärfri #ånnaboda



👍 23

8 kommentarer · 11 delningar



Landshövdingen i Värmlands län

7 oktober kl. 16:43 · 🌐

Uttorskare på väg - Igår fick jag uppleva en fin förmiddag i Tyrskogen tillsammans med förskolebarn från Fullriggaren! Barnen kom dit med förskolans specialinredda buss som tar med barnen ut i naturen så att de ska få utforska och lära sig mer om skogen och djurlivet. Vi letade småkryp tillsammans och tittade sen i lupp för att lära oss mer om dom olika krypen.

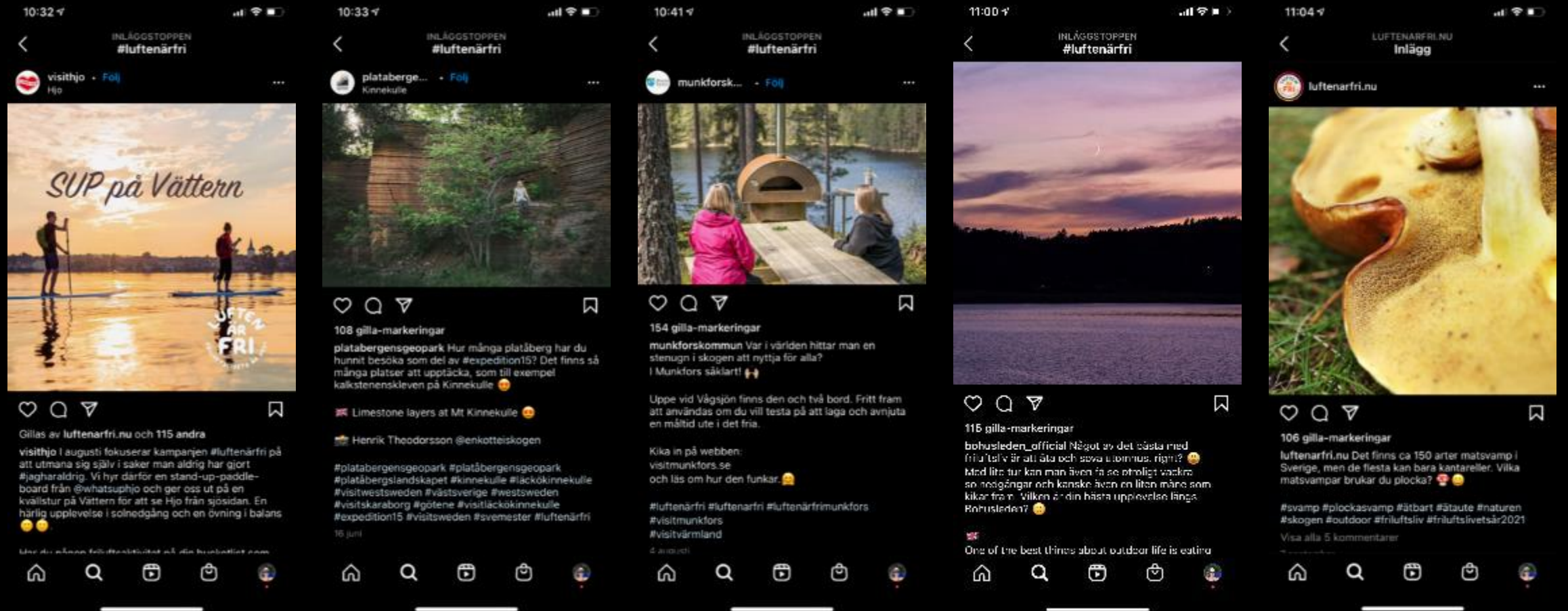
#friluftslivetsår #luftenärfri #landshövdingestafetten

Foto: Amanda Karlsson / Thord Back



+2

Gemensamma budskap...



Webbinarier

Ca 100
deltagare per
tillfälle



Webbinarier

- Närmiljö = Lärmiljö 1 sept 2021
- Trösklar och knep för nybörjare
- Avfall i skyddad natur 19 maj 2021
- Friluftsdagar 14 april 2021
- Friluftskompis 3 mars 2021
- Invigning 22 januari 2021
- Nu kör vi! 7 dec 2020
- Hur når vi ut? 23 nov 2020
- Hur lockar vi ovana? 2 nov 2020

Sociala medier

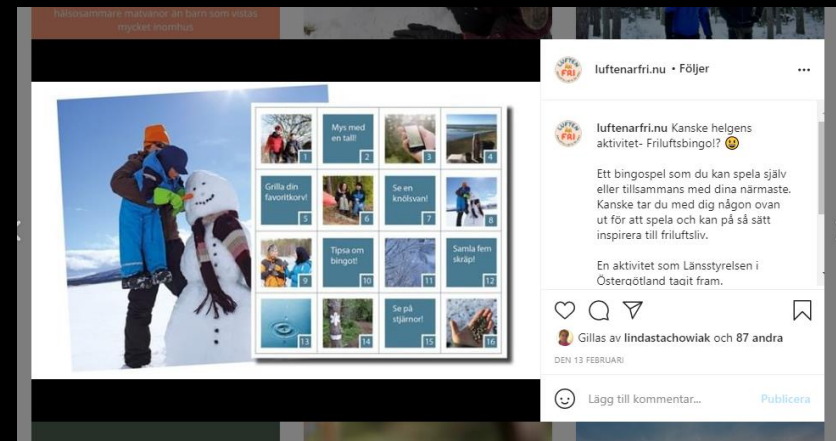
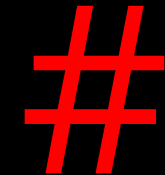
- Instagram
- Facebook
- Profilbild FB
- LinkedIn
- Hashtags:

#luftenarfri
#luftenärfri

ca 19 000 inlägg

#friluftslivetsår2021
#friluftslivetsår

ca 15 000 inlägg



Luftenarfri.nu/kontakt



Annika Ismarker
Projektledare



Sanna Ameln
Kommunikatör



Ylva Berner
Samordnare



Johan Faskunger
Samordnare

Utgångspunkter

- A "review of reviews"
- Den senaste kunskapsbasen
- Alla former av fysisk aktivitet utomhus
- Alla former av gröna ytor
- Organiserat och privat friluftsliv

[Friluftslivets värden 201005.pdf \(luftenarfri.nu\)](#)

Friluftslivets möjligheter

En kunskapssammanställning av friluftslivets
nytta för individ och samhälle



Johan Faskunger
ProActivity AB

Fysisk aktivitet och hälsa

- Motverkar förtida död (30-44%)
- Ökar välbefinnande & livskvalitet
- Minskar smärta vid ledsjukdomar
- Minskar risk för demens (20-30%)
- Stärker självuppfattning
- Positivare kroppsuppfattning
- Stärker social kompetens
- Förbättrar stresshantering
- Ökad hjärnvoly
- Motverkar inflammationer i kroppen
- Lättare att börja träna i vuxen ålder om en var aktiv som ungdom
- Bättre motorik
- Bättre balans
- Bättre skolbetyg och akademisk prestation
- Bättre koncentration och vakenhet
- Minskad kostnad för samhället
- Ökad produktivitet på arbetsplatsen
- Lägre sjukfrånvaro från arbetet
- Minskad risk för komplikationer vid operationer
- Bättre reaktionsförmåga
- Förbättrade funktioner i nervsystemet
- Ökad frisättning av signalsubstanser i hjärnan
- Ökad mental kapacitet
- Förbättrad funktion av hippocampus
- Förbättrat immunförsvar
- Bättre tarmhälsa
- Minskad risk för oro och stress
- Behandling av depression
- Minskat behov av mediciner
- Förbättrad kognition och minne
- Motverkar försämrad hjärnfunktion vid sjukdom
- Motverkar åldrande av hjärnan
- Minskad allmän sjukdomsrisik
- Bättre ämnesomsättning
- Minskad risk för depression senare i livet (20-30%)
- Förbättrar hälsa vid metabolt syndrom, övervikt, leversjukdom och vissa cancersjukdomar
- Minskad risk för metabolt syndrom/typ 2 diabetes (30-40%)
- Ökad kondition / syreupptagningsförmåga
- Större andel långsamma muskelfibrer
- Större andel snabba muskelfibrer
- Nybildning av blodkärl
- Förbättrad blodkärlsfunktion
- Ökad muskelstyrka
- Minskad fallrisk
- Ökad mitokondrievoly
- Förbättrad insulinkänslighet
- Skelettet ökar i volym, struktur och mineralinnehåll
- Förbättrad skeletthälsa
- Lägre risk för hjärt-kärlsjukdom (20-35%)
- Förbättring av kroppssammansättning
- Förbättrad blodtrycksreglering
- Förbättrade blodfettprofiler
- Bättre hälsa för personer med typ 2 diabetes
- Förbättrad sömn

Naturkontakt och hälsa

Den optimala effekten av naturkontakt på självrapporterad hälsa och välbefinnande verkar vara när du vistas i friluftsområden mellan 3-5 timmar i veckan eller cirka 25-45 minuter per dag.

Det spelar ingen roll om kontakten är vid ett eller vid flera tillfällen.

Källa: White et al, 2019

Friluftsliv och vistelse i naturen främjar koncentration, inlärning, återhämtning, förbättrar stresshantering och höjer sinnesstämningen

LUFTEN ÄR FRI
FRILUFTSLIVETS ÅR 2021

Alla verkar få positiva effekter!

Vistelse i friluftsområden ger starka positiva effekter på sinnesstämning och motverkar negativa sinnesstämningar.

Positiva effekter av att vistas i friluftsområden har setts hos en lång rad olika grupper, till exempel hos personer med autism, hos personer med diagnosen ADHD, ungdomar som begått brott, personer med beteendeproblem, gravida kvinnor, hos äldre, grupper med olika funktionsvariationer och hos grupper utan funktionsvariationer.

Källa: McMahan et al, 2015; WHO, 2016

Ju mer barn vistas utomhus,
desto lägre risk har de att
utveckla närsynthet. Barn som
vistas mycket utomhus
utvecklar dessutom
hälsosammare matvanor än
barn som vistas mycket
inomhus.

LUFTEN ÄR FRI
FRILUFTSLIVETS ÅR 2021

Barn som växer upp i områden med mycket grönska mår bättre mentalt i vuxen ålder jämfört med barn som växer upp i "gråa" miljöer.

LUFTEN ÄR FRI
FRILUFTSLIVETS ÅR 2021

Studie på en miljon barn

En hög andel grönska i bostadsområdet under uppväxtåren sänkte markant risken för psykisk sjukdom som vuxen.

Barn från områden med låg andel grönska hade 55 % högre risk för psykiska besvär jämfört med barn från områden med hög andel grönska.

Resultatet är justerat för socioekonomisk bakgrund, grad av urban miljö vid bostadsorten och familjehistoria av psykisk sjukdom.

Ju längre barnen bodde i de grönaste bostadsområdena, desto lägre risk för framtida psykisk sjukdom.



Ref: Engemann et al, 2019

Personer med dålig tillgång till friluftsområden och natur löper högre risk att utveckla kardiovaskulära sjukdomar än personer med god tillgång.

LUFTEN ÄR FRI
FRILUFTSLIVETS ÅR 2021

Friluftsområden har en lång rad positiva effekter på stadsmiljön, t ex för att dämpa buller, minska luftföroreningar, motverka växthuseffekten, motverka värmeböljor orsakade av hårdgjorda ytor, främja biologisk mångfald och spridning samt erbjuda effektiv hantering av dagvatten.

LUFTEN ÄR FRI
FRILUFTSLIVETS ÅR 2021

Om friluftslivet når 1000 fler ungdomar

- 50 ungdomar kommer inte drabbas av depression
- 250 ungdomar kommer inte ha symtom som magont, huvudvärk med mera
- Något färre läkarbesök och mindre konsumtion av antidepressiva läkemedel
- Förbättrade skolresultat för minst 50 elever tack vare mindre sjukdom/symtom/besvär "som stör"
- Något minskad risk för benskörhet som vuxen.



Om friluftslivet når 1 000 fler vuxna

- 10 dödsfall mindre, vilket kan antas motsvara 200 vunna levnadsår och 150 QALY
- 20 färre får typ 2-diabetes
- 50 färre får hjärtinfarkt
- 150 färre får högt blodtryck
- 0,05–0,1 QALY per person och år i ökad livskvalitet för personer över 50 år med begynnande ohälsa.
- En minskning i hälso- och sjukvårdskostnader som huvudsakligen handlar om enstaka besök i primärvården
- 500–5 000 kronor mindre i kostnad per person och år för frånvaro från arbete

Om friluftslivet når 1000 fler äldre

- De viktigaste vinsterna är fler levnadsår och fler friska år
- Det är svårt att precisera vinsterna i antal vunna levnadsår och QALY, men vinsterna av ökad fysisk aktivitet är betydande. Troligen flera QALY per person
- Regelbunden fysisk aktivitet leder till vinster i livskvalitet med i storleksordningen 0,1 QALY per person och år. Det är utöver livskvalitetsvinster beroende på mindre sjukdom
- Vård och omsorgskostnader minskar väsentligt för sjukdomstillstånd som inte avsevärt förkortar livet, framför allt demenssjukdomar, fallolyckor, typ 2-diabetes, stroke och funktionsnedsättning (sarkopeni).

Om friluftslivet når 1000 fler äldre

- Samhällets kostnader för sjukdom, som delvis kan undvikas med friluftsliv/fysisk aktivitet, hos äldre är mycket stor
- I dagens penningvärde är kostnaderna i storleksordningen **80 miljarder kr**
- Hur stor del som berör äldre och kan undvikas med friluftsliv är svårt att precisera, men potentialen till minskade kostnader för samhället är **mycket stor**.



Starka bevis för organiserat friluftsliv

Stott (2013) sammanställde effekterna av **naturbaserade äventyrsexpeditioner** hos äldre ungdomar och unga vuxna genom en systematisk översikt baserad på 35 vetenskapliga studier.

Programmen ledde till personlig utveckling, förbättrat självförtroende, ökad fysisk och social stabilitet, ökad självinsikt och självreflektion och förbättrade sociala förmågor hos deltagarna.

Deltagarna utvecklades sin förmåga att klara av utmaningar och att överkomma svårigheter (engelska: resilience eller grit). Programmen ökade deltagarnas miljökunskaper, miljömedvetenhet och uppskattning av naturen.

Effekter av uteundervisning & friluftsliv i skolan

- Förhöjd inlärning
- Ökad koncentration
- Förbättrat minne
- Ökad motivation
- Bättre uppförande
- Förbättrade skolresultat/skolprestation
- Mer fysisk aktivitet & naturkontakt
- Förbättrade matvanor
- Ökad miljömedvetenhet
- Ökat ansvarstagande.

Följ oss på

luftenarfri.nu

Nyhetsbrev

Instagram: @luftenarfri.nu

facebook.com/luftenarfri.nu

linkedin.com/company/luften-är-fri

LUFTEN ÄR FRI
FRILUFTSLIVETS ÅR 2021

LUFTEN ÄR FRI
FRILUFTSLIVETS ÅR 2021

LUFTEN ÄR FRI
FRILUFTSLIVETS ÅR 2021



Logotyp finns för nerladdning

www.luftenarfri.nu/kampanjmaterial



Tack för att ni lyssnade!



Svenskt Friluftsliv

LUFTEN ÄR FRI
FRILUFTSLIVETS ÅR 2021