

15. MARS 2021



KUNNSKAPSGRUNNLAG

TEMAPLAN FYSISK AKTIVITET, IDRETT OG FRILUFTSLIV



ASKER KOMMUNE
TJENESTEOMRÅDE MEDBORGERSKAP
www.askerkommune.no

Innholdsfortegnelse

1. Om kunnskapsgrunnlaget.....	4
2. Om temaplan fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv	4
Kort om utfordringsbildet	4
Kort sammendrag av kunnskapsgrunnlaget.....	4
Fysisk aktivitet i et bærekraftperspektiv	4
Kun 1 av 3 voksne er aktive nok	5
Helhetlig stedsutvikling	5
Alle i aktivitet	5
Likeverdige vilkår	5
Samarbeid for å nå målene	6
Formål med Temaplan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv.....	6
Innsatsområder kommunen spesielt skal satse på	6
Planen skal bidra til aktiv og bærekraftig stedsutvikling og søknader om spillemidler.....	7
Alle har et medansvar for å skape aktivitet	7
En plan for samfunnsutviklingen som skal gjøre Asker til en aktiv og bærekraftig kommune	7
Internasjonal og regional utvikling mot et bærekraftig samfunn	9
Nasjonale føringer – Sammen om aktive liv	10
Gjeldende lover.....	14
Helsedirektoratets nasjonale råd for fysisk aktivitet:	15
3. Verdien av fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv	17
Investering i flere og bedre leveår	17
Samfunnsøkonomiske beregninger	17
Sammenhengen mellom folkehelse, bevegelse, natur og deltakelse	19
Faktorer som påvirker fysisk aktivitet og et aktivt liv	20
Fysisk inaktivitet er en av de ti store folkehelseutfordringene i Norge,	20
4. Fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv i befolkningen og i Asker	23
Kun 30 % av voksne og eldre og 50 % av ungdom er aktive nok	23
Sosiale forskjeller i aktivitet og deltakelse	26
Sosial ulikhet i barn og unges deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter	26
Egenorganisert aktivitet	28
Organisert aktivitet.....	29
Fysisk aktivitet og stillesitting blant barn og unge	30
Fysisk aktivitet blant unge i Asker	31
Deltakelse i organisert fritid og frafall fra aktivitet.....	33
Deltakelse i et mangfold av aktiviteter og organisasjoner i Asker	35
Antall idrettslag og medlemskap i Asker	36
Treningssentre i Asker.....	38
Kun 4 % av befolkningen i Asker sykler	39

Nasjonale føringer for økt bruk av sykkel	39
Reisevaneundersøkelsen i Asker	40
På sykkel i Asker	42
5. Helhetlig stedsutvikling, møteplasser og arenaer for aktivitet.....	43
Planlegging for nærturen og nærnaturtiltak.....	43
Forslag til forbedringer i kommunalt nærturarbeid og arbeid for friluftsliv:	44
Kvalitet i utformingen av uteområder i barnehage og skole	45
Helsefremmende stedsutvikling og sosiale møteplasser som fremmer aktivitet.....	46
Treffsteder og møteplasser for unge i Asker	47
Nærmiljøanlegg, merket sti og idrettsanlegg i Asker.....	48
Nærmiljøanlegg for egenorganisert aktivitet.....	48
Antall nærmiljøanlegg i Asker.....	48
Lokalområder i Asker og boligeiendommer som har mindre eller mer enn 250 m til et nærmiljøanlegg	49
Turstinett – mest tilgjengelige og brukte anlegg for fysisk aktivitet	50
Lokalområder i Asker og boligeiendommer som har mindre eller mer enn 250 m til merka sti.....	50
Idrettsanlegg og dekningsgrad for ulike idretter i Asker	51
Lokalområder i Asker og boligeiendommer som har mindre eller mer enn 250 m til et idrettsanlegg.	52
Askers natur- og aktivitetsbaserte turisme	53
Miljø- og klimatilpasninger	53
Plastinnfyll på kunstgressbaner.....	53
6. Alle i aktivitet	54
Livslang bevegelsesglede og hverdagsaktivitet	54
Mangfold blant barn og unge krever mangfold i aktivitetstilbud	54
Anlegg for alle, sambruk og tilrettelegging	55
Nye trender	55
Teknologi og sosiale medier.....	56
Fysisk aktivitet i skolehverdagen	56
Arbeidsplasser som tilrettelegger for aktivitet og aktiv transport.....	57
Aldersvennlige lokalsamfunn.....	57
Fysisk aktivitet som en del av velferdstjenestene	58
Tilrettelagte aktivitetstilbud i Asker	59
Inkludering og barrierer for deltakelse	59
Økonomi som barriere for deltakelse.....	61
Aktivitetsappen AiA – Alle i Aktivitet	63
Informasjon om mulighetene og tilbudene som finnes	64
Aktiv i Asker	64
Oversikt over frivillige organisasjoner i Asker.....	64
Transport som barriere for deltakelse.....	65

Utlånsordninger for aktivitetsutstyr	65
Frivillighetens samfunnsbidrag for inkludering	65
Idrettens samfunnsbidrag for inkludering	66
Friluftslivets samfunnsbidrag til inkludering	67
Samspill mellom kommunen, ulike aktører, frivilligheten, lag og foreninger	67
Kartlegging av samarbeid mellom kommunen og frivilligheten	67
Asker idrettsråd (AIR, paraplyorganisasjon for idrettene) og samarbeid med kommunen	68
Friluftslivorganisasjonene og samarbeid med kommunen	68
Grunneiere, velforeninger og andre private aktører	69
7. Likeverdige vilkår	69
Kommuneregnskapet og fordeling av midlene i Asker kommune	69
Innbyggernes forventninger til kultur og idrettstilbud	71
Harmonisering av tjenester	71
Eierskaps- og driftsmodeller i Asker	72
Arenautleie og betalingsbetingelser	75
Avtaleforvaltning og kartlegging av avtaler i Asker kommune	76
Tilskuddsordninger og spillemiddelordningen fra Norsk Tipping	77
Tilskuddsordninger i Asker kommune	77
Spillemiddelordningen fra Norsk Tipping	78
Asker kommunes årshjul for spillemiddelsøknader:	79
Nasjonal kartlegging av tildeling av spillemidler	81
Viken fylkeskommunes veiviser for planlegging og tilrettelegging for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv	83

1. Om kunnskapsgrunnlaget

Kunnskapsgrunnlaget er utarbeidet i prosessen med Temaplan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv. Kunnskapsgrunnlaget gir nærmere innsikt i utfordringsbildet og omhandler omtale av forskning, offentlige føringer og dokumenter, stortingsmeldinger etc. Overordnet ligger **Kommuneplanens Langtidsanalyser mot 2040**¹ til grunn for kunnskapsgrunnlaget. I tillegg er det bestilt et kunnskapsgrunnlag fra eksterne forskere som ligger som egne vedlegg.

Temaplan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv og hele kunnskapsgrunnlaget finnes på Asker kommunes nettside:

- <https://www.asker.kommune.no/om-asker-kommune/styring-og-verdier/temaplaner-for-asker-kommune/temaplan-fysisk-aktivitet/>

2. Om temaplan fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv

Kort om utfordringsbildet

Alle kommunens innbyggere skal ha tilgang til et mangfoldig friluftsliv- og aktivitetstilbud tilpasset ulike alders- og brukergrupper.

Demografiske endringer med flere eldre, urbanisering, klimautfordringer, digitalisering og ny teknologi endrer hvordan vi må tilrettelegge samfunn og omgivelser slik at vi fremmer fysisk aktivitet. Når vi bygger tettere og reduserer behov for å kjøre bil, må vi samtidig ivareta bolignære arealer og muligheter til lek og fysisk utfoldelse. Det må bli enklere og tryggere å ferdes til fots eller på sykkel og å velge egentransport framfor bilbruk på korte turer. Samtidig er det nødvendig å legge bedre til rette for grupper som trenger ekstra tilpasning for å være fysisk aktive².

Kort sammendrag av kunnskapsgrunnlaget

Fysisk aktivitet i et bærekraftperspektiv

Andelen av befolkningen som er fysisk aktive påvirker samfunnets sosiale, miljømessige og økonomiske bærekraft positivt. Økt fysisk aktivitet i befolkningen er en investering i flere og bedre leveår, grønn mobilitet, reduserte klimagassutslipp, demokrati og økt samfunnsdeltakelse. Arbeidet for økt fysisk aktivitet i befolkningen krever innsats på tvers av alle sektorer der både private, frivillige og offentlige aktører deltar.

Fysisk inaktivitet påfører samfunnet store kostnader i form av økte velferdsutgifter og tapte inntekter. På individnivå fører inaktivitet og stillesitting til redusert helse og livskvalitet, økt sykdom og for tidlig død.

¹ Langtidsanalyser mot 2020, vedlegg til kommuneplanen for Asker, <https://www.asker.kommune.no/globalassets/nye-asker-kommune/kommuneplan/vedlegg/1-langsiktige-analyser-mot-2040-oktober-2019.pdf>

² Regjeringens Handlingsplan for fysisk aktivitet 2020: <https://www.regjeringen.no/contentassets/43934b653c924ed7816fa16cd1e8e523/handlingsplan-for-fysisk-aktivitet-2020.pdf>

Kun 1 av 3 voksne er aktive nok

Kun 30 % av den voksne befolkningen er aktive nok, og de eldre over 65 år er minst aktive. Halvparten av dagen sitter 6-åringene stille. Kun 50 % av ungdom oppfyller de nasjonale anbefalingene om fysisk aktivitet. 10 minutter ekstra aktivitet hver dag ville øke andelen av 15-åringer som vil oppfylle den nasjonale anbefalingen til 65 %.

78 % av befolkningen går på tur. 90 % av barn har vært på tur i 2020. Fotturer i skog og mark, skiturer i skog og fjell, styrketrening, sykling til jobb og på tur, bading i salt- og ferskvann, jogging i mosjonshensikt, langrenn og sykling som trening er de vanlige aktivitetsformene. I Asker sykler kun 4 % til daglige gjøremål. 19 % går til fots, mens 56 % kjører bil ved daglige reiser.

Helhetlig stedsutvikling

Viktigste tiltak for å øke fysisk aktivitet i befolkningen er stedsutvikling, tilrettelegge for gange og sykkel, nærhet til nærmiljø og nærmiljøanlegg, merkede stier og rundløyper, tilrettelagte tilbud for grupper med ulike behov, og mer hverdagsaktivitet på skole og arbeidsplasser.

Den kommunale planen for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv er den desidert viktigste planen for å fremme nærturtiltak, men nærturtiltak får ofte i mindre grad gjennomslag i økonomiplaner fordi de ikke følges opp i føringer for investeringer og driftskostnader, og har for svak kobling til kommuneplanens arealdel.

Kun 38 % av ungdomsskoleelevene i Asker er fornøyd med treffsteder og møteplasser i lokalmiljøet. 45 % av ungdom er fornøyd med tilgang til idrettsanlegg sør i kommunen. 68 % av ungdom er mindre fornøyd med tilgang på kollektivtransport i sør.

Alle i aktivitet

35 525 er medlem i et idrettslag i Asker. Ca. 60 % av Askers befolkning er ikke medlem i organisert idrett. På landsbasis oppgir 72 % at de trener på egenhånd.

Nærmere halvparten av ungdomsskoleelevene i Asker er aktive på egen hånd minst en gang i uka. Ca. 60 % av unge er med i organisert aktivitet i Asker, og ca. 40 % er ikke med. Frafall fra idrettslag er større sørover i kommunen.

Sosioøkonomisk bakgrunn påvirker grad av deltakelse i fritidstilbud, frivillig arbeid og lokaldemokrati. Barrierer for deltakelse i organisert aktivitet er økonomi, utstyr, transport, informasjon og manglende mangfold i tilbudene til barn og unge.

Egenorganiserte aktiviteter har stor vekst, og stadig flere ønsker å styre og organisere aktiviteten sin selv. Et mangfold i anlegg, aktiviteter og tidspunkter for å kunne trene på egne premisser er noe som tvinger seg frem.

Likeverdige vilkår

Innbyggernes forventninger til bedret tjenestetilbud i forbindelse med kommunesammenslåingen er størst innen kultur og idrett. Driftsutgifter for området kultur viser utgangspunktet for harmoniseringsarbeidet. Tidligere Asker kunne vise til netto driftsutgifter pr. innbygger på ca. 3000 kroner, mot Hurums ca. 1000 kr pr. innbygger, og Røyken med 2000 kr pr. innbygger. I tillegg er det store variasjoner når det kommer til tilskuddsordninger, eierskaps- og driftsmodeller for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv i den nye kommunen.

I Asker er det 13 491 idretts-, nærmiljø- og friluftslivsanlegg. Det er 6 ulike modeller for eierskap og drift av anlegg. 57 nye anlegg er på prioriteringslisten i perioden. Tilskudd og investering går i hovedsak til organisert idrett.

Samarbeid for å nå målene

Hovedmålsettingen i friluftsliv, idrett- og folkehelsepolitikken er at en stor del av befolkningen driver jevnlig med fysisk aktivitet. Frivillige organisasjoner er en viktig aktør i forbindelse med tilrettelegging av aktivitet der folk bor. Over 70 % av organisasjonene i Asker opplever at kommunen tilrettelegger for frivillighet i kommunen og en stor andel av opplever samarbeidet som vellykket. Hele 98 % av de spurte organisasjonene har et ønske om fremtidig samarbeid med kommunen.

Formål med Temaplan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv

Formålet med Temaplan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv er å legge til rette for at alle innbyggere har høy livskvalitet i hverdagen gjennom aktivitet, fellesskap og mestringsopplevelser.

Helt sentralt står prinsipper for **utvikling av arenaer** for deltakelse, **infrastruktur** for fysisk aktivitet, idrett, og friluftsliv. Planen har betydning for flere av kommunens tjenesteområder.

Temaplanen skal bidra til å skape grunnlag for langsiktige og riktige investeringer i et helhetlig og bærekraftig perspektiv. Den skal bidra til å **sikre likeverdige og forutsigbare aktivitetstilbud** til innbyggerne i hele kommunen, blant annet ved harmonisering av tjenester.

Innsatsområder kommunen spesielt skal satse på

Med bakgrunn i kunnskapsgrunnlag, gjennomførte medvirkningsprosesser, utfordringsbilder, relevant forskning og fakta, og internasjonale og nasjonale føringer, er det valgt ut følgende innsatsområder:

Innsatsområder:

- Helhetlig stedsutvikling
- Alle i aktivitet
- Likeverdige vilkår

Planen skal bidra til aktiv og bærekraftig stedsutvikling og søknader om spillemidler

Sammen med kommuneplanens areal- og samfunnsdel er temaplanen viktig for å nå målet om en bærekraftig stedsutvikling i kommunen.

Temaplanen skal inneholde en politisk vedtatt og oppdatert langsiktig plan for arbeidet med fysisk aktivitet og naturopplevelser i kommunen, som for eksempel utvikling av idretts-, friluft- og nærmiljøanlegg.

I tillegg til å være en politisk vedtatt temaplan er den også et grunnlag for søknader om spillemidler til idretts-, friluft- og nærmiljøanlegg. Spillemidler er deler av overskuddet til Norsk Tipping.

Alle har et medansvar for å skape aktivitet

Temaplan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv gir føringer for Asker kommune som organisasjon, men også for den enkelte innbygger, næringslivet, frivillige organisasjoner og Askersamfunnet som helhet.

I Kommuneplanens samfunnsdel står følgende:

«Gjennom å utvikle virkemidler som styrker aktørenes forutsetninger kan kommunen legge til rette for at det er enkelt for frivilligheten, næringslivet og andre aktører å delta aktivt i samarbeid om å løse samfunnsutfordringer og styrke samfunnsdeltakelsen. Asker kommune skal bidra til etablering av gjensidig forpliktende samarbeid og partnerskap med frivilligheten, næringslivet og andre aktører.»

Den første temaplanen i den nye kommunen er Temaplan for medborgerskap³ som gir føringer for alle virksomheter angående dette. Den sier at kommunen skal bygge videre på samskapingskommunen, og at utfordringer må løses i fellesskap med innbyggerne i Asker. Dette skal gjøres via deltakelse, motivasjon og tilrettelegging, påvirkningsmuligheter og ved å satse på møteplasser i nærmiljøet.

Det er gjennomført en rekke medvirkningsprosesser med lag og foreninger som har gitt innspill, kartlagt utfordringer og muligheter som planen bygger på. Detaljer rundt dette er å finne på Asker kommunes nettsider.⁴ Innspillene er sortert og operasjonalisert slik at hovedessensen er innlemmet i temaplanen. Mange av innspillene inneholder tiltak. Disse tar vi med oss videre til neste fase, siden temaplanen ikke skal inneholde tiltak.

En plan for samfunnsutviklingen som skal gjøre Asker til en aktiv og bærekraftig kommune

Bærekraftig utvikling beskrives ofte ut fra tre dimensjoner som er gjensidig avhengige av hverandre: økonomisk bærekraft, miljømessig bærekraft og sosial bærekraft.

³ Asker kommune, Temaplan medborgerskap 2021-2032: <https://www.asker.kommune.no/om-asker-kommune/styring-og-verdier/temaplaner-for-asker-kommune/temaplan-for-medborgerskap/>

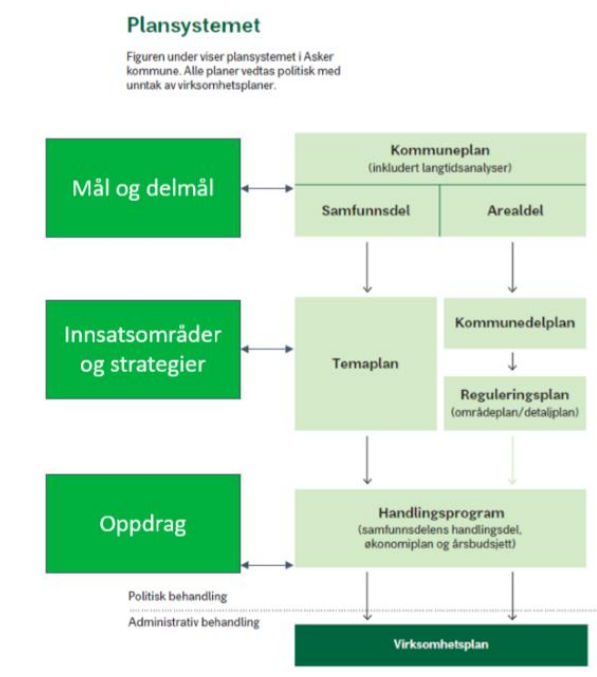
⁴ Temaplan fysisk aktivitet, Asker kommunes nettside: <https://www.asker.kommune.no/om-asker-kommune/styring-og-verdier/temaplaner-for-asker-kommune/temaplan-fysisk-aktivitet/>

FNs 17 bærekraftsmål er lagt til grunn for utarbeidelse av kommuneplanen for Asker.⁵ For første gang har vi fått et felles globalt rammeverk for arbeidet med samfunnsutviklingen på kommunenivå i Norge. Gjennom politiske prosesser har Asker valgt å løfte fram seks prioriterte bærekraftsmål for videreutviklingen av Asker-samfunnet.

De prioriterte bærekraftsmålene har igjen gitt åtte satsingsområder:

- samarbeid for å nå målene
- bærekraftige byer og samfunn
- handling mot klimaendringene
- god helse og livskvalitet
- god utdanning
- innovasjon, digitalisering og næringsutvikling
- medarbeidere
- kommuneøkonomi.

Arbeidet med temaplaner er en del av Asker kommunes plansystem. En temaplan er kommunens strategiske plan om et spesifikt tema. Temaplaner har gjerne et 12-årsperspektiv, og revideres hvert fjerde til sjette år.



Hver temaplan skal ta utgangspunkt i hovedmål og delmål fra Kommuneplanens samfunnsdel og inneholde oversikt over hvilke mål og strategier temaplanen skal bidra til å nå. De relevante målene skal inngå i temaplanene, der de blir konkretisert i innsatsområder og strategier. Det skal ikke defineres nye mål i temaplanen.

⁵ Kommuneplan for Asker 2020-2032: <https://www.asker.kommune.no/om-asker-kommune/styring-og-verdier/kommuneplan-2020---2032/>

Kommuneplanens planstrategi⁶ har definert Temaplan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv som en av 24 temaplaner kommunen skal utarbeide. Mandatsaken for temaplanen ble vedtatt av Hovedutvalg for medborgerskap den 4. juni 2020, sak. nr. 0015/20.⁷

Temaplanen erstatter tidligere planer i de tre kommunene, og en resultatvurdering av disse er å finne på Asker kommunes nettsider/temaplaner/temaplan fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv.⁸

Temaplan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv har:

1. hentet mål og delmål fra Kommuneplanens samfunnsdel⁹
2. utviklet egne innsatsområder og strategier gjennom bred medvirkning
3. strategiene bidrar til endringsområdene utpekt i nullpunktsmålingen for Asker kommune.

Nullpunktsmålingen KPI for Asker kommune viser hvor Asker står med hensyn til å oppnå bærekraftsmålene (KPI/U4SSC¹⁰). Kommunen spesielt har muligheter og utfordringer innen disse temaene:

- Transport
- Ressurser
- Sosial ulikhet
- Digital infrastruktur og smartteknologi.



Internasjonal og regional utvikling mot et bærekraftig samfunn

Internasjonale føringer i rapporten *The Future is Now*¹¹ peker på seks innfallsvinkler hvor det er nødvendig å arbeide på tvers av fag og sektorer og med ulike aktører for å fremskynde progresjon mot å nå bærekraftsmålene innen 2030. Sammenfallende med denne temaplanen trekkes det frem nr. 1: Styrke livskvalitet og mestring, nr. 6. Fremme helhetlig stedsutvikling.

Viken fylkeskommunes planstrategi¹² *Veien mot et bærekraftig Viken* er bygget på FNs rammeverk. Sammenfallende med denne temaplanen er fylkeskommunens fremtidsmål om God livskvalitet og like muligheter, omstilling og tillit, med tilhørende innsatsområde: **Livskvalitet, velferd og like muligheter.**

⁶ Kommuneplanens planstrategi, kommunestyremøte: https://www.asker.kommune.no/politikk/politiske-moter-og-dokumenter/?q=planstrategi&c=200200196#result&t_dtq=true

⁷ Utvalg Medborgerskap møte 4. juni: <https://innsyn3.asker.kommune.no/motekalender/motedag/200200596>

⁸ Temaplan fysisk aktivitet, Asker kommunes nettside: <https://www.asker.kommune.no/om-asker-kommune/styring-og-verdier/temaplaner-for-asker-kommune/temaplan-fysisk-aktivitet/>

⁹ Kommuneplan for Asker 2020–2032 Samfunnsdelen, https://www.asker.kommune.no/contentassets/4285d484ae194d8bae76e80908df1230/asko0145_kommuneplan_oktober_2020_net.pdf

¹⁰ KPI undersøkelse – Resultat for Asker kommune presentert Formannskapet 16.06.2020:

<https://www.asker.kommune.no/politikk/politiske-moter-og-dokumenter/?q=0135/20&c=200200212#result>

¹¹ The Future is Now: Science for Achieving Sustainable Development:

https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/24797GSDR_report_2019.pdf

¹² Regional planstrategi 2020-2024: Veien til et bærekraftig Viken: <https://viken.no/f/p1/i34d0f3a8-2ec8-4725-8bf2-c6cc04e6e50b/horingsutkast-til-regional-planstrategi-2020-2024-veien-til-et-barekraftig-viken.pdf>

Mål for innsatsområdet:

- a. I Viken opplever stadig flere av oss å ha god eller svært god helse.
- b. I Viken har vi gode muligheter til å være i naturen og holde oss fysisk aktive hver dag.
- c. I Viken er det mindre sosiale og økonomiske forskjeller mellom innbyggerne.
- d. I Viken har alle tilgang til å oppleve og utøve kunst og kultur, og å delta i idrett og frivillighet.
- e. I Viken har kunst, kultur, idrett og frivillighet en tydelig rolle i samfunnsutviklingen.
- f. I Viken er både fysiske og digitale møteplasser og tjenester universelt utformet, og alle har like muligheter til aktiv deltagelse i samfunnslivet.
- g. I Viken har vi tilgang på miljøvennlige og arealeffektive mobilitetsløsninger som er enkle, funksjonelle og sikre for alle.
- (..).i. I Viken har vi god integrering og et mangfold i befolkningen, noe som bidrar til et rikt og inkluderende samfunnsliv.
- j. I Viken er det lagt til rette for økt livskvalitet, mestring og trivsel for alle, uansett bakgrunn og forutsetninger.
- k. I Viken har vi inkluderende og gode bomiljøer hvor innbyggerne trives.
- l. I Viken vektlegger vi miljø- og helsefremmende kvaliteter i utvikling av byer og steder.
- m. I Viken tar vi vare på historie, og styrker gamle og nye tradisjoner og lokal identitet.
- n. I Viken har vi ikke toleranse for undertrykkelse, vold, hets, mobbing og diskriminering.

Felles handlingsprogram for økt fysisk aktivitet for alle *Aktiv i Viken*¹³ har definert fem innsatsområder:

- Aktiv hele livet
- Varierte anlegg, områder og ferdselsårer
- Prinsipper for lokalisering, areal og virkemiddelbruk
- Kunnskap og innovasjon
- Verdiskaping

Flere av målene for innsatsområdet sammenfaller og berøres i temaplan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv.

Nasjonale føringer – Sammen om aktive liv

Regjeringens handlingsplan *Sammen om aktive liv*¹⁴ skal nå målet om **Et mer aktivtetsvennlig samfunn der alle uavhengig av alder, kjønn, funksjonsnivå og sosial bakgrunn gis mulighet til bevegelse og fysisk aktivitet.**

Tiltakene i handlingsplanen er knyttet til disse innsatsområdene:

1. Gå- og aktivtetsvennlige nærmiljøer
2. Fritidsarenaer; friluftsliv, idrett m.v.
3. Hverdagsarenaer; barnehage, skole og arbeidsliv
4. Helse- og omsorgstjenester
5. Kunnskapsutvikling og innovasjon

¹³ Felles handlingsprogram for økt fysisk aktivitet for alle *Aktiv i Viken* 2021-2022: [Felles handlingsprogram for økt fysisk aktivitet for alle \(viken.no\)](#)

¹⁴ Departementene, Handlingsplan for fysisk aktivitet 2020–2029 Sammen om aktive liv: <https://www.regjeringen.no/contentassets/43934b653c924ed7816fa16cd1e8e523/handlingsplan-for-fysisk-aktivitet-2020.pdf>

Temaplanen bygger i stor grad videre på disse innsatsområdene. Samtidig peker tiltakene i regjeringens handlingsplan direkte på hva de ulike tjenestekområdene i kommunen kan bidra med for å nå målet om økt aktivitet både i barnehage, skole, velferdstjenester og i stedsutviklingen av gode lokalsamfunn.

Helsedirektoratets veileder i lokalt folkehelsearbeid¹⁵ framhever blant annet disse tiltakene kommunene bør ha fokus på for å nå målet om økt fysisk aktivitet i befolkningen:

- Kommunen bør planlegge bo- og nærmiljøer og områder for friluftsliv som stimulerer til fysisk aktivitet for alle
- Kommunen bør tilrettelegge for gåing, sykling og være en pådriver for kollektivtransport
- Kommunen bør tilrettelegge for fysisk aktivitet i, og i tilknytning til, barnehager og skoler
- Kommunen bør tilrettelegge for fysisk aktivitet på, og i tilknytning til, arbeidsplasser
- Kommunen skal støtte og samarbeide med frivillige og ideelle aktører om fysisk aktivitet
- Kommunen bør samarbeide med private aktører om fysisk aktivitet
- Kommunen bør styrke innbyggerens kunnskap om fysisk aktivitet, inkludert kampanjer for å stimulere til økt fysisk aktivitet
- Kommunen bør legge til rette for bruk av fysisk aktivitet i helse- og omsorgstjenestene.

Hovedmålsettingen i friluftsliv, idrett- og folkehelsepolitikken er at en stor del av befolkningen driver jevnlig med fysisk aktivitet.¹⁶

Friluftsmeldingen *Natur som kilde til helse og livskvalitet* har som mål at enda flere skal drive med friluftsliv, som kilde til en bedre helse og høyere livskvalitet. Barn og unge skal være prioriterte målgrupper, og friluftsliv i nærområdene skal prioriteres.

Friluftslivsmeldingens hovedmål:

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

I tillegg til friluftslivets egenverdi i form av kilde til høyere livskvalitet, glede og personlig identitet, er friluftsliv en viktig del av regjeringens folkehelsepolitikk. Det er godt

¹⁵ Helsedirektoratet. Veileder i lokalt folkehelsearbeid. Fysisk aktivitet: <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/lokale-folkehelse tiltak-veiviser-for-kommunen/fysisk-aktivitet-lokalt-folkehelsearbeid>

¹⁶ Meld. St. 19 (2014-2015) Folkehelsemeldingen – Mestring og muligheter <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-2014-2015/id2402807/>

forskningsmessig dokumentert at tilgang til natur og naturopplevelse bidrar til god livskvalitet og har betydelige positive helsemessige virkninger. Å bevare natur er et viktig bidrag i folkehelsearbeidet. Dersom enda flere i befolkningen utøver friluftsliv jevnlig, vil dette gi en bedring av folkehelsen.

Stortingsmeldingen *Den norske idrettsmodellen* beskriver hvorfor fysisk aktivitet og idrett er viktig:¹⁷

- gir store helsemessige gevinster
- utvikler mennesket både fysisk og mentalt
- er en kilde til glede, overskudd, fysisk og psykisk mestring
- gir sosialt fellesskap
- fører til personlig utvikling, fellesskapsorientering og har en samfunnsbyggende funksjon
- gir gode og trygge oppvekstsvilkår
- er en arena for inkludering
- gir gode møteplasser på tvers av generasjoner og sosiale skillelinjer
- har bred publikumsappell.

Målene for den statlige idrettspolitikken er at det skal være et bredt spekter av lokalt forankrede aktiviteter, både gjennom idretten og via egenorganisert aktivitet. Det skal legges vekt på aktivitetstilbud der folk bor. Man skal ha moderne og funksjonelle idrettsanlegg, og idrettsanleggene skal gjenspeile aktivitetsprofilen i befolkningen. Sist, men ikke minst: Idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet er et viktig bidrag til å bedre folkehelsen. Norges idrettsforbund har en visjon: «Idrettsglede for alle» – dette skal prege organisasjonsarbeidet og aktivitetspolitikken til idrettsrådene, der alle skal få utøve sin idrett ut fra sine ønsker og behov.

Frivilligheten er en avgjørende aktør i arbeidet med å skape aktivitet, idrett og friluftsliv

I Stortingsmelding 10 (2018–2019) *Frivilligheita – sterk, sjølvstendig, mangfaldig* er det et grunnleggende prinsipp om frivillighetens selvstendighet.¹⁸

Det er ikke staten som setter målene for frivilligheten – det er frivilligheten selv. Stortingets melding skal støtte opp om en sterk, selvstendig og mangfoldig frivillighet. Bred deltakelse er det overordna frivillighetspolitiske målet.

Følgende satsningsområder løftes frem i meldingen:

- **Bred deltaking** – Frivillig innsats er en kilde til fellesskap, demokratiutøving og kompetanse. Kilden skal være tilgjengelig for alle, uansett alder, kjønn, etnisitet, inntekt, funksjonsnivå eller interessefelt.
- **En sterk og uavhengig frivillig sektor** – gjennom å styrke de brede støtteordningene, gjøre kriteriene åpnere og legge til rette for støtte fra andre kilder som privatpersoner og næringsliv.

¹⁷ Meld. St. 26 (2011-2012) Den norske idrettsmodellen,

<https://www.regjeringen.no/contentassets/aaf9142d54e344608cc20d4e5fa752e0/no/pdfs/stm201120120026000dddpdfs.pdf>

¹⁸ Meld. St. 10 (2018–2019) Frivilligheita – sterk, sjølvstendig, mangfaldig — Den statlege frivilligheitspolitikken,

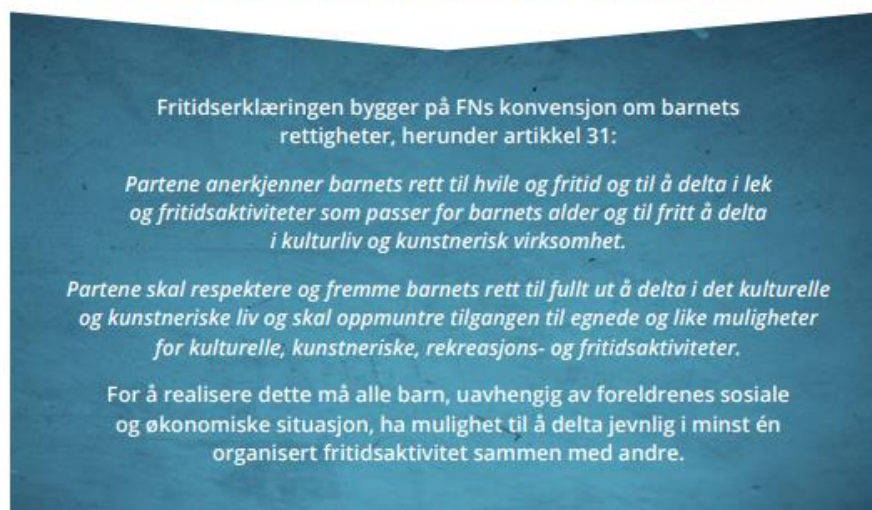
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-10-20182019/id2621384/>

- **Forenklingsreform** – gjennom å gjøre det enkelt å søke og ta imot, samt rapportere på offentlig støtte. Effektiv forvaltning og digitalisering er virkemidler for å oppnå forenkling.
- **En samordnet frivillighetspolitikk** – gjennom et godt samspill, koordinering og samordning skal styresmakter bygge opp under frivillig aktivitet. God koordinering og samordning skal bygge oppunder de frivillighetspolitiske målene. Frivilligheten skal sikres en plass ved bordet fordi det gjør politiske vedtak bedre.

Frivillighetens merverdi fremheves i disse punktene:

- demokratibygging og ytringsfrihet
- enkeltmennesker får brukt sine ressurser og oppleve mestring i samspill med og med omsorg for hverandre
- tilhørighet, tillit og fellesskap i nærmiljøene
- forebygger ensomhet og helse.

FRITIDSERKLÆRINGEN



Regjeringens Fritidserklæring¹⁹ skal bidra til felles innsats for fritidsaktiviteter for alle barn: Alle barn, uavhengig av foreldrenes sosiale og økonomiske situasjon, skal ha mulighet til å delta jevnlig i minst én organisert fritidsaktivitet sammen med andre.

¹⁹ Regjeringens fritidserklæring 2016:

https://www.regjeringen.no/contentassets/42fc032208724215886755da5d165f1e/folder_fritidserklaeringen.pdf

VI ER DERFOR ENIGE OM:

1. At alle barn og ungdom skal ha mulighet til å delta i fritidsaktiviteter og til å delta i lek som passer for barnets alder. Gjennom lek og aktivitet blir barn og ungdom inkludert i fellesskap og opplever tilhørighet og mestring.
2. At barn og ungdom skal involveres og ha innflytelse over sin lek og fritidsaktivitetene de skal delta i.

Det gjøres mye godt arbeid lokalt og nasjonalt for å inkludere barn og ungdom i sosiale fellesskap og aktiviteter, men vi har ikke lyktes med å gjøre det mulig for alle å delta.

LØSNINGENE MÅ FINNES I FELLESSKAP, DERFOR VIL VI:

1. Samarbeide lokalt og nasjonalt om at alle barn og ungdom skal få delta i minst én organisert fritidsaktivitet.
2. Fremme betydningen av å satse på lokale lag og foreningers aktivitetstilbud som et viktig virkemiddel for sosial inkludering av barn og unge i lokalsamfunnet.
3. Formidle gode ideer og lokale eksempler på hvordan kommuner og frivillighet kan samarbeide om å sikre at alle barn og unge har mulighet til å delta i organiserte fritidstilbud, uavhengig av familie-økonomi.
4. Utfordre hverandre på holdninger og handlinger som gjennom langsiktig samarbeid fører til måloppnåelse.

Gjeldende lover

Folkehelseloven²⁰ § 5 beskriver kommunenes krav til oversikt over helsetilstanden i befolkningen og det som påvirker helsen positivt og negativt. Det er blant annet krav til opplysninger om, og vurderinger av, helserelatert atferd, for eksempel knyttet til fysisk aktivitet. Medvirkning er samtidig et prinsipp i folkehelseloven. Fhl § 6 andre ledd beskriver at kommunen i sitt arbeid med kommuneplaner skal fastsette overordnede mål og strategier for folkehelsearbeidet, slik at helsehensyn kan ivaretas i utvikling av kommunesamfunnet, på tvers av sektorer, i enkeltsektorer eller i tjenestene, jf. prinsippet om «helse i alt vi gjør».

Plan- og bygningsloven²¹ innehar krav om utredning gjennom blant annet planprogram, planbeskrivelse og konsekvensutredning (jf. §§ 4-1–4-3). I dette arbeidet er friluftsliv, transportbehov, tilgjengelighet til uteområder, barn og unges oppvekstsvilkår og arkitektonisk utforming og kvalitet eksempler på tema som er viktige å utrede for å skape aktivitetsvennlige nærmiljøer som fremmer fysisk aktivitet. Plan- og bygningsloven stiller også krav om medvirkning i planleggingen (jf. §§ 5-1–5-7), det vil si at befolkningen får mulighet til å delta og gi innspill til løsninger som skal velges.

Friluftslovens²² formål er å verne friluftslivets naturgrunnlag og sikre allmenhetens rett til ferdsel, opphold m.v. i naturen, slik at muligheten til å utøve friluftsliv som en helsefremmende, trivselsskapende og miljøvennlig fritidsaktivitet bevares og fremmes.

Retten til fri ferdsel i utmark har lang tradisjon i Norge og er nedfelt i friluftsloven. Denne retten har avgjørende betydning for friluftslivet. For merking og opparbeidelse av turstier og skiløyper er man avhengig av grunneiers samtykke. Grunneier- og friluftsansjoner har felles interesse i at tilrettelegging skjer på en god måte for grunneier og brukere og at naturvernens hensyn ivaretas.

Opplæringsloven²³ § 9 A–2. Alle elever har rett til et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring. I **forskrift om miljørettet helsevern** i barnehager og skoler, hjemlet i folkehelseloven, er det krav om at lokaler og uteområder skal dekke behov for aktivitet og hvile. Ansvar for å legge til rette for fysisk aktivitet påhviler eier av skole og barnehage.

Ifølge barnehageloven²⁴ skal barnehagen ha en helsefremmende og en forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller. Barnehagen skal være en arena for daglig fysisk aktivitet og fremme barnas bevegelsesglede og motoriske utvikling, og barnas fysiske

²⁰ Lov om folkehelsearbeid (folkehelseloven). LOV 2011-06-24 nr. 29: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29>

²¹ Lov om planlegging og byggesaksbehandling (plan- og bygningsloven) <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2008-06-27-71>

²² Lov om friluftsliv, LOV-1957-06-28-16: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1957-06-28-16?q=Friluftsloven>

²³ Lov om grunnskolen og den videregående opplæringa. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61>

²⁴ Lov om barnehager. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-64>

og psykiske helse skal fremmes, jf. forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgave.

Kommunene er pålagt å gi befolkningen helsefremmende og forebyggende helsetilbud i **helse og omsorgstjenesteloven**²⁵. Frisklivssentraler er en anbefalt måte å organisere slike tilbud på.

Arbeidsmiljølovens²⁶ formål er å sikre et arbeidsmiljø som gir grunnlag for en helsefremmende og meningsfylt arbeidssituasjon, og som gir full trygghet mot fysiske og psykiske skadevirkninger (§ 1 første ledd). Videre sier loven at arbeidsgivere har plikt til å vurdere tiltak for å fremme fysisk aktivitet blant arbeidstakerne. Dette skal gjøres systematisk gjennom bedriftens helse-, miljø- og sikkerhetsarbeid (§3-4). Arbeidsplassen bør ha som mål å dempe de negative effektene av inaktivitet på arbeidsplassen. Arbeidsplassen og transport til og fra arbeidsplassen er viktige arenaer for å være fysisk aktiv.²⁷

*Helsedirektoratets nasjonale råd for fysisk aktivitet:*²⁸

1. Fysisk aktivitet for **barn og unge**

- Barn og unge bør være i fysisk aktivitet minimum 60 minutter hver dag.

2. Fysisk aktivitet for **voksne og eldre**

- Voksne og eldre bør være fysisk aktive i minimum 150 minutter med moderat intensitet eller 75 minutter med høy intensitet pr. uke, eller en kombinasjon av moderat og høy intensitet.
- Øvelser som gir økt muskelstyrke til store muskelgrupper bør utføres to eller flere dager i uken.
- Eldre med nedsatt mobilitet, personer som er ustø, anbefales i tillegg å gjøre balanseøvelser og styrketrening tre eller flere dager i uken.

3. Fysisk aktivitet for **gravide**

- Gravide bør delta i fysisk aktivitet av moderat intensitet i minst 150 minutter i uken.

4. **Stillesitting – begrense tiden i ro**

- Tiden i ro bør begrenses, og stykkes opp med mer aktive perioder.

Aktivitetspyramiden²⁹

²⁵ Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester m.m. (helse- og omsorgstjenesteloven). LOV 2011-06-24 nr 30:

<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-30>

²⁶ Lov om arbeidsmiljø, arbeidstid og stillingsvern m.v. (arbeidsmiljøloven): <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-62?q=arbeidsmilj%C3%B8loven>

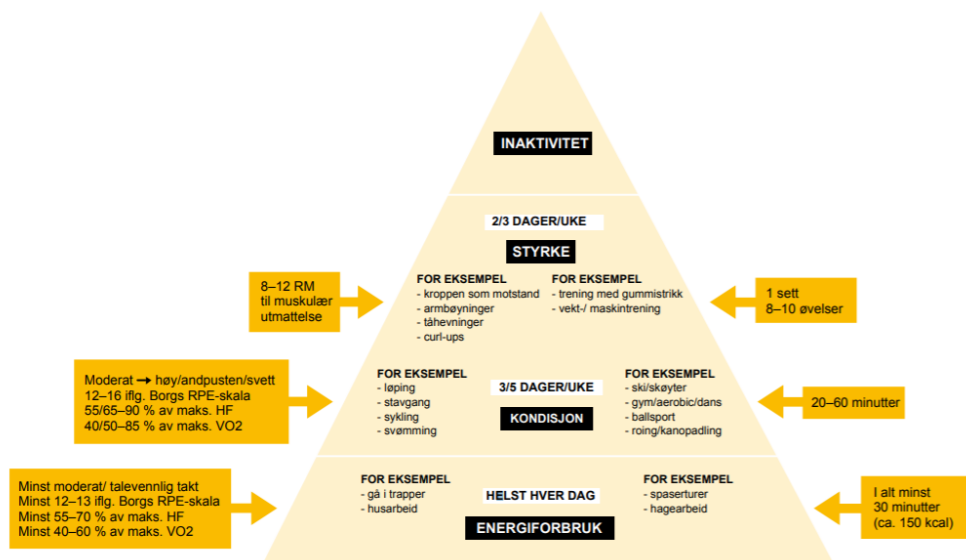
²⁷ Arbeidstilsynet.no. Trening og ergonomi i arbeidstida. <https://www.arbeidstilsynet.no/tema/ergonomi/trening-i-arbeidstida/>

²⁸ Helsedirektoratet.no. Nasjonale faglige råd for fysisk aktivitet: <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-for-barn-unge-voksne-eldre-og-gravide>

²⁹ Helsedirektoratet, Aktivitetshåndboken:

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/aktivitetshandboken/Aktivitetsh%C3%A5ndboken%20%E2%80%93%20Fysisk%20aktivitet%20i%20forebygging%20og%20behandling.pdf/attachment/inline/e7710401-9ac5-4619-916d-ff15a9edb3d4:380162e0f16eef64d00906fc472987340fbcc711/Aktivitetsh%C3%A5ndboken%20%E2%80%93%20Fysisk%20aktivitet%20i%20forebygging%20og%20behandling.pdf>

Aktivitetspyramiden er en enkel måte å vise anbefalingene for fysisk aktivitet på og hvordan man kan tilpasse dem. De aktivitetene som er nederst i pyramiden, skal utføres oftere og med lavere intensitet. De aktivitetene som er høyere opp i pyramiden skal utføres litt sjeldnere og gjerne med høyere intensitet. Disse aktivitetene gir bedre kondisjon, styrke og



bevegelighet.

3. Verdien av fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv

Økonomisk bærekraft

Den økonomiske bærekraften er vesentlig for velferdsstatens bærekraft. Desto mer utgifter velferdsstaten har i form av goder og tjenester for borgerne, desto mer inntekter er den avhengig av å få inn. Økende helseutgifter og sykdomsbyrde representerer store utfordringer for Norges økonomiske bærekraft. En rekke tiltak knyttet til økt fysisk aktivitet, helsefremmende og forebyggende arbeid vil kunne være kostnadseffektive måter å bedre den økonomiske bærekraften på.³⁰

Investering i flere og bedre leveår

Ny forskning på fysisk aktivitet og helse gjennom livet viser 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.³¹

Den beste effekten av fysisk aktivitet får en person dersom den begynner med aktivitet som barn og fortsetter ut livsløpet. Samtidig er det mye helseeffekt å hente i å begynne med aktivitet uansett alder:

- Beregnet i et livsløpsperspektiv, hvis en person går fra å være inaktiv til å bli aktiv (30 minutter moderat daglig aktivitet) vil personen leve 3,25 år lenger.
- I tillegg vil personen over et livsløp til sammen opptjene bedre helse tilsvarende 8,25 kvalitetsjusterte leveår (QALY's*).
- Et kvalitetsjustert leveår (QALY) er gitt en økonomisk verdi på 588 000 norske kroner (2014)

(*QALY er et helseøkonomisk begrep benyttet ved effektvurderinger av helsetjenestetiltak og forebyggende virksomhet.³²)

Samfunnsøkonomiske beregninger

Fysisk inaktivitet påfører samfunnet store kostnader og antagelig betydelig høyere kostnader enn vist ved dagens konservative estimater.³³ Ved å øke dagens nivå på fysisk aktivitet og deltakelse i befolkningen vil det gi betydelige velferdsgevinster.

Velferdsgevinsten består av flere leveår og økt livskvalitet. En befolkning med god helse innebærer at befolkningen har flere friske leveår uten økning i helse- og omsorgsutgiftene og

³⁰ Helsedirektoratet 2018, Folkehelse og bærekraftig samfunnsutvikling: <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/folkehelse-og-baerekraftig-samfunnsutvikling/Folkehelse%20og%20b%C3%A6rekraftig%20samfunnsutvikling.pdf/attachment/inline/3bee41d0-0b38-4957-913e-bedad965e37a:a89f2b8d35a30992c90f2f4c4f872d2fdd0abaa/Folkehelse%20og%20b%C3%A6rekraftig%20samfunnsutvikling.pdf>

³¹ Regjeringens Handlingsplan for fysisk aktivitet 2020:

<https://www.regjeringen.no/contentassets/43934b653c924ed7816fa16cd1e8e523/handlingsplan-for-fysisk-aktivitet-2020.pdf>

³² Store norske leksikon: Kvalitetsjusterte leveår, QALY, <https://snl.no/QALY>

³³ Folkehelseinstituttet 2018. «Kunnskapsgrunnlag for ny handlingsplan for fysisk aktivitet» - oppdrag 2018. FHI notat, https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/31.august2018_sendt-003.pdf

mulighet for flere år i produktivt arbeid. Produksjonsgevinsten kommer i tillegg. Verdien av flere friske leveår er større enn kostnaden ved pensjon.³⁴

- Dersom *alle* oppfyller minimumsanbefalingene er den årlige *potensielle* velferdsgevinsten knyttet til fysisk aktivitet estimert til 455 milliarder kroner.
- Estimaten viser at de årlige kostnadene for fysisk inaktivitet vil kunne ligge på mellom 0,5 til 2,0% av det totale norske helsebudsjettet (2013).
- Estimat av kostnadene for fysisk inaktivitet i Asker beregnet, etter modell over, til 0,5 %–2 % av Asker kommunes velferdsbudsjett i perioden 2021–2024 tilsvarer mellom 9,7 millioner og 38,8 millioner.³⁵
- Det er et dose/respons-forhold mellom fysisk aktivitet, fysisk form og sykefravær. Det er vist at langtidssykefraværet var 30 % lavere blant dem som var fysisk aktive (aktivitet med høy intensitet minst en gang i uken), sammenlignet med dem som ble definert som inaktive.³⁶
- En tredel av eldre over 65 år faller årlig. 70 % av disse skader seg. Eldre som faller har ti ganger så stor risiko for å havne på sykehjem som de som ikke faller. Årlig brekker 9000 hoften. Dette er dramatisk for individet, og hvert brudd koster 500 000 i behandling – det første året. Fall kan forebygges med for eksempel organisert trening i gruppe.³⁷
- Det er 138 hoftebrudd i Asker årlig, dette koster samfunnet 75 900 000 kr, og Asker kommune betaler ca. kr 37 950 000. Ved å forebygge to hoftebrudd i året kan kommunen spare 1 000 000 kr.³⁸

En doubling av sykkeltrafikken i et tettsted med 10 000 innbyggere gir en samfunnsmessig nytte på 48 mill. kr pr. år.

Et eksempel hentet fra Nasjonal sykkelstrategi³⁹ viser at ved en doubling av sykling i en 4-årsperiode vil et tettsted med 10 000 innbyggere bli ca. 750 QALYs, eller ca. 190 QALYs pr. år. Med en økonomisk verdi på denne typen velferdseffekter på 500 000 kr/QALY, blir velferdsgevinsten av den totale syklingen til sammen ca. 375 mill. kr, dvs. ca. 94 mill. kr pr. år. Gevinstene av økningen i syklingen blir omtrent halvparten av gevinsten av syklingen totalt, altså ca. 95 QALYs til en verdi av omtrent 48 mill. kr pr. år.

³⁴ Helsedirektoratet 2014, Kunnskapsgrunnlag fysisk aktivitet. Innspill til departementets videre arbeid for økt fysisk aktivitet og redusert inaktivitet i befolkningen: <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/kunnskapsgrunnlag-for-fysisk-aktivitet-innspill-til-departementet/Kunnskapsgrunnlag%20for%20fysisk%20aktivitet%20innspill%20til%20departementet.pdf> /attachment/inline/d7fb591e-ded4-4da9-b1c4-6dcbe82d8442:75b205e5b7403320a38acbb145b7af32ac726393/Kunnskapsgrunnlag%20for%20fysisk%20aktivitet%20innspill%20til%20departementet.pdf

³⁵ Asker kommune, Handlingsprogram, tjenesteområde velferd: <https://pub.framsikt.net/2021/nyeasker/bm-2021-kommunestyrets-vedtatte-handlingsprogram-2021-2024/#/budsa/orgstructuremain/3>

³⁶ Dose–response relation between physical activity and sick leave. K I Proper, S G van den Heuvel, E M De Vroome, V H Hildebrandt, A J Van der Beek: <https://bjsm.bmj.com/content/40/2/173.short>

³⁷ Helsedirektoratet 2019. Fall hos eldre kan forebygges: <https://www.helsedirektoratet.no/nyheter/fall-hos-eldre-kan-forebygges>

³⁸ Skadeforebyggende forum. Fallbarometer: <https://fallbarometer.no/kommune/#asker>

³⁹ Nasjonal sykkelstrategi – Sats på sykkel! Grunnlagsdokument for NTP 2014-2023: <https://www.vegvesen.no/57037/nasjonal-sykelstrategi>

- Nytten av gang- og sykkelveger i mindre byer er beregnet til minst 4–5 ganger større enn kostnadene.⁴⁰

Frivillighetens verdiskapning

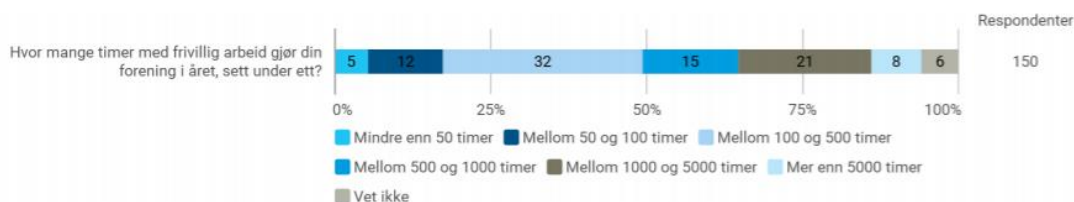
Frivilligheten er en stor aktør som bidrar til en aktiv og deltakende befolkning. Frivilligheten er størst innen kultur og fritid:⁴¹

- Frivillig arbeid bidro med en verdiskapning tilsvarende 78 milliarder kroner i 2018.
- Den frivillige arbeidsinnsatsen i de frivillige organisasjonene i Norge tilsvarer 142 000 årsverk.
- Kultur og fritid utgjorde nærmere 53 prosent av de frivillige årsverkene totalt.
- Idretten alene sto for om lag 35 000 årsverk, tilsvarende 25 prosent av de frivillige årsverkene. (I lønnsstatistikken tilsvarer et årsverk 1 950 timer)



Frivillighetskartlegging⁴² og Frivillighetsbarometeret⁴³ i Asker viser at 54 % er frivillige i Asker og bidrar med verdiskapning tilsvarende:

- 32% av organisasjonene som utfører frivillig arbeid tilsvarende 500–1000 timer årlig
- 21 % mellom 1000 og 5000 timer
- 15 % mellom 500 og 1000 timer.



Figur 6. Antall timer med frivillig innsats.

Sammenhengen mellom folkehelse, bevegelse, natur og deltakelse Sosial bærekraft

Sosial bærekraft handler om å sikre at alle mennesker får et godt og rettferdig grunnlag for et anstendig liv. Menneskerettighetene er det viktigste utgangspunktet for dette. Menneskelige behov står i sentrum, sosial rettferdighet er en hovedmålsetting, og at menneskelig utvikling

⁴⁰ Statens vegvesen (2014). Helse og transport – Forebyggende og helsefremmende tiltak i vegtransportsektoren: https://www.vegvesen.no/attachment/633437/binary/963560?fast_title=Helse+og+transport.pdf

⁴¹ SSBs satellittregnskap for ideelle og frivillige organisasjoner 2020: <https://www.ssb.no/nasjonalregnskap-og-konjunkturer/artikler-og-publikasjoner/nordmenn-legger-ned-frivillig-innsats-verdt-78-milliarder>

⁴² Frivillighet Norge 2018. Kartlegging av frivillighet i Nye Asker: <https://www.asker.kommune.no/globalassets/nye-asker-kommune/kommuneplan/vedlegg/7-kartlegging-av-frivillige-organisasjoner-i-nye-asker-kommune.-2018.pdf>

⁴³ Frivillighetsbarometeret for Asker 2018: <https://www.asker.kommune.no/globalassets/nye-asker-kommune/kommuneplan/vedlegg/6-asker---frivillighetsbarometeret-2018.pdf>

og helse må fremmes gjennom innsats på tvers av sektorer og nivåer, gjennom myndiggjøring av lokalsamfunn og gjennom medvirkning fra befolkningen.⁴⁴

Faktorer som påvirker fysisk aktivitet og et aktivt liv⁴⁵

Faktorer som påvirker fysisk nivå er skissert i en viftemodell. Alle lagene og delene i viften påvirker hverandre.



Figur 1. Faktorer som påvirker fysisk aktivitet.¹

Arbeidet for økt fysisk aktivitet i befolkningen krever derfor **innsats på tvers av alle sektorer** der både private, frivillige og offentlige aktører deltar. Frivillige organisasjoner er en viktig aktør i forbindelse med tilrettelegging av aktivitet der folk bor.

Fysisk inaktivitet er en av de ti store folkehelseutfordringene i Norge,⁴⁶

basert på sykdomsbyrdeanalyser som viser risikofaktorer og årsaker til sykdom, tap av friske leveår og tidlig død.

Fysisk inaktivitet er relatert til sykkelighet og for tidlig død for de fleste ikke-smittsomme sykdommene som hjerteinfarkt, hjerneslag, diabetes type 2, og flere former for kreft.

Fysisk inaktivitet er også relatert til andre risikofaktorer for ikke-smittsomme sykdommer som høyt blodtrykk, høye blodlipider (kolesterol og andre fettstoffer i blodet), høyt blodsukker og høy kroppsmasseindeks. I tillegg påvirker fysisk inaktivitet psykisk helse, samt muskel- og skjelettsykdommer som også er på listen over de ti store folkehelseutfordringene i Norge.

Folkehelseinstituttets kunnskapsoppsummering viser at fysisk aktivitet er et viktig sykdomsforebyggende og helsefremmende tiltak med store potensialer for reduserte helsekostnader:

⁴⁴ Helsedirektoratet 2018, Folkehelse og bærekraftig samfunnsutvikling: <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/folkehelse-og-baerekraftig-samfunnsutvikling/Folkehelse%20og%20b%C3%A6rekraftig%20samfunnsutvikling.pdf> /attachment/inline/3bee41d0-0b38-4957-913e-bedad965e37a:a89f2b8d35a30992c90f2f4c4f872d2ffdd0abaa/Folkehelse%20og%20b%C3%A6rekraftig%20samfunnsutvikling.pdf

⁴⁵ World Health Organization (2006) Promoting physical activity and active living in urban Environments. The role of local governments, oversatt i Helsedirektoratets kunnskapsgrunnlag: <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/kunnskapsgrunnlag-for-fysisk-aktivitet-innspill-til-departementet/Kunnskapsgrunnlag%20for%20fysisk%20aktivitet%20innspill%20til%20departementet.pdf> /attachment/inline/d7fb591e-ded4-4da9-b1c4-6dcbe82d8442:75b205e5b7403320a38acbb145b7af32ac726393/Kunnskapsgrunnlag%20for%20fysisk%20aktivitet%20innspill%20til%20departementet.pdf

⁴⁶ Folkehelseinstituttet 2019, Ti store folkehelseutfordringer i Norge. Hva sier analyse av sykdomsbyrde: <https://www.fhi.no/publ/2019/ti-store-folkehelseutfordringer-i-norge.-hva-sier-analyse-av-sykdomsbyrde/>

- Flere studier konkluderer med at fysisk aktivitet kan redusere risiko for metabolsk syndrom og diabetes type 2, og fysisk aktivitet kan dermed bidra i forebygging av hjerte- og karsykdom i alle aldre.
- Det er imidlertid vist at fysisk aktivitet kan redusere risikoen for depresjon og redusere omfanget av symptomer blant personer med depresjon. Det samme gjelder for personer med angst.
- Et høyt fysisk aktivitetsnivå kan bidra til å forebygge demens og ha en positiv påvirkning på kognitiv funksjon.

Trening er helt sentralt i behandlingen for diagnosegruppen muskel- og skjelettsykdommer og en rekke kroniske sykdommer

- En økende andel av den norske voksne befolkningen vil leve lenger med en eller flere kroniske sykdommer på grunn av økende levealder. Fysisk aktivitet vil kunne bidra til å redusere risikoen for nye sykdommer blant dem som allerede er syke og bedre livskvaliteten blant kronisk syke. Kronisk syke som for eksempel personer som har muskel- og skjelettplager, diabetes, kols, hjertesvikt kan ha en god effekt av trening som del av behandlingen.

Fall kan forebygges

- Hos eldre personer (>65 år) er fysisk aktivitet vesentlig for å forbedre kondisjon, muskelstyrke og balanse. Dette kan bidra til å forebygge fall, samt forbedre hverdagslige funksjoner som å reise seg opp fra en stol og øke ganghastighet. Blant eldre vil tiltak som inneholder flere komponenter som tilpasset veiledning og støtte over tid, sosial støtte og tiltak som gir glede kunne ha effekt.
- Fysisk aktivitet har stort potensial for å forebygge fall, tap av fysisk funksjon og kognitiv svikt og demens. Organiserte tilbud om trening i gruppe gir best effekt, men all fallforebyggende trening kan ha god effekt. Det viktige er at den er særlig tilpasset eldre og målrettet for å bedre balanse og benstyrke.⁴⁷

Tiltak i form av endringer av fysiske omgivelser – forbedringer av gate- og bomiljø synes å ha effekt på aktivitetsnivået.

Tiltak rettet mot individer og grupper bør inneholde flere komponenter og krever tett oppfølging. Dette gjelder også sosioøkonomisk vanskeligstilte grupper.

Personer som er fysisk inaktive, røyker og er overvektige, kan forvente et tap på 15–25 leveår med god livskvalitet (QALY). Personer som blir fysisk aktive, slutter å røyke og går ned i vekt, kan vinne omtrent samme antall leveår med god livskvalitet. Det vil si at støtte til endring av levevaner og andre tiltak som bedrer kostholdet eller øker det fysiske aktivitetsnivået i befolkningen, vil kunne være samfunnsøkonomisk gunstig, og velferdsgevinsten potensielt stor.⁴⁸

⁴⁷ Helsedirektoratet 2019. Fall hos eldre kan forebygges: <https://www.helsedirektoratet.no/nyheter/fall-hos-eldre-kan-forebygges>

⁴⁸ Helsedirektoratet 2019. Veileder for kommunale frisklivssentraler: <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/kommunale-frisklivssentraler-etablering-organisering-og-tilbud/Kommunale%20frisklivssentraler%20%E2%80%93%20Etablering,%20organisering%20og%20tilbud%20%E2%80%93%20>

Hver for seg har både fysisk aktivitet og naturopplevelse en betydelig helsemessig verdi, og samhandlingen mellom disse gir friluftsliv unike verdier for den enkeltes fysiske og psykiske helse.⁴⁹

- De som bor mindre enn 300 meter fra grønne områder, har bedre helse på en lang rekke områder enn de som bor mer enn en kilometer fra et grønt område. De som bor nærmere et grønt område er mer fysisk aktive, slankere, mindre stresset, har færre smerter, har færre psykiske problemer og fungerer bedre sosialt.
- Kontakt med natur og utsikt til natur i seg selv reduserer stress, påvirker immunforsvaret og påskynder tilfriskningsprosesser for syke mennesker.
- Forskere fant at gallestenspasienter med «grønn utsikt» ble utskrevet hurtigere enn tilsvarende pasienter uten slik utsikt.

Forskning viser også at opphold i naturen, i rolig tempo og å sitte i ro, også kan gi god helseeffekt og livstilfredshet.⁵⁰

Det er viktig at en ikke overser noe av det viktigste i møtet med naturen. En må være til stede i seg selv for å ta innover seg stedet hvor man er. Det viser seg at estetiske opplevelser i naturen er kjempeviktig for vår mentale helse. Å oppleve noe vakkert i naturen, som en solnedgang, bølgeskvulp på stranda eller å sitte rundt et bål, henger sammen med hvor tilfredse vi er i livene våre.

Den sublime dimensjonen: Det vil si at den type opplevelser i naturen rører enda dypere i oss når vi søker svar på store spørsmål i livet og utforsker vår relasjon til naturen. Slike opplevelser er ofte knyttet til undring når en er ute på tur, og det trenger ikke handle om det som er behagelig eller vakkert.

Det kan være følelsen av naturens kraft, som for eksempel å få sterk vind mot seg på skitur, føle seg liten og til og med litt redd. Men denne typen av opplevelser kan også være å oppdage magi i naturen, undre seg over naturfenomen, det kan være at en lar seg fascinere av en istappformasjon, et skjevt tre eller en dyrelyd. Hvis man også i dårlig vær klarer å holde seg varm og tørr på tur, viser det seg at slike opplevelser er assosiert med god mental helse.

Den sterkeste emosjonelle opplevelsen i natur handler om det å føle seg hjemme. Å føle seg hjemme, målt som et aspekt i den estetiske opplevelsen, knyttes til både personlig vekst og livstilfredshet. Friluftsliv handler ikke bare om aktiviteter – å bruke tid på det enkle møtet mellom mennesket og naturen er nok til at vi kan få det bedre og utvikle oss.

Kultur og frivillighet er viktige kilder til livskvalitet, og er vesentlige faktorer for et samfunnslykkenivå. Tillit er et kjernepunkt i spørsmål om samfunnskvalitet.⁵¹ Det finnes liten tvil om at en stor og levende kultur- og frivillig sektor har innvirkning på lykkenivået i et samfunn. Lykkeforskningen identifiserer *lykkelige samfunn* som

[0Veileder.pdf/attachment/inline/7cbef5d9-65ee-468d-b8a0-786746db7d2f:7023a76f4bd9c308a42e2690ca995615f9c191f8/Kommunale%20frisklivssentraler%20%E2%80%93%20Etableri%20organisering%20og%20tilbud%20%E2%80%93%20Veileder.pdf](https://www.0Veileder.pdf/attachment/inline/7cbef5d9-65ee-468d-b8a0-786746db7d2f:7023a76f4bd9c308a42e2690ca995615f9c191f8/Kommunale%20frisklivssentraler%20%E2%80%93%20Etableri%20organisering%20og%20tilbud%20%E2%80%93%20Veileder.pdf)

⁴⁹ Meld. St. 18. Friluftsliv – Natur som kilde til helse og livskvalitet:

<https://www.regjeringen.no/contentassets/9147361515a74ec8822c8dac5f43a95a/no/pdfs/stm201520160018000dddpdfs.pdf>

⁵⁰ Forskning.no, 2020: https://forskning.no/forebyggende-helse-hogskulen-i-volda-partner/a-sitte-i-ro-i-skogen-kan-vaere-like-bra-for-helsa-som-a-lope-opp-en-fjelltopp/1755213?fbclid=IwAR1wxhD_J3BVp9kltf68celbxLkSXoGVLYnflgQLjklr_dS8l3dX2gArFUU

⁵¹ Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor. Rapport *Livskvalitet*:

<https://www.samfunnsforskning.no/sivilsamfunn/aktuelt/nyheter/kultur-og-frivillighet-viktige-kilder-til-livskvalitet-.html>

demokratiske, tillitsfulle, stabile, inkluderende og kjennetegnet av desentralisert myndighet. Å leve i slike samfunn er den viktigste forutsetningen for enkeltindividers livskvalitet.

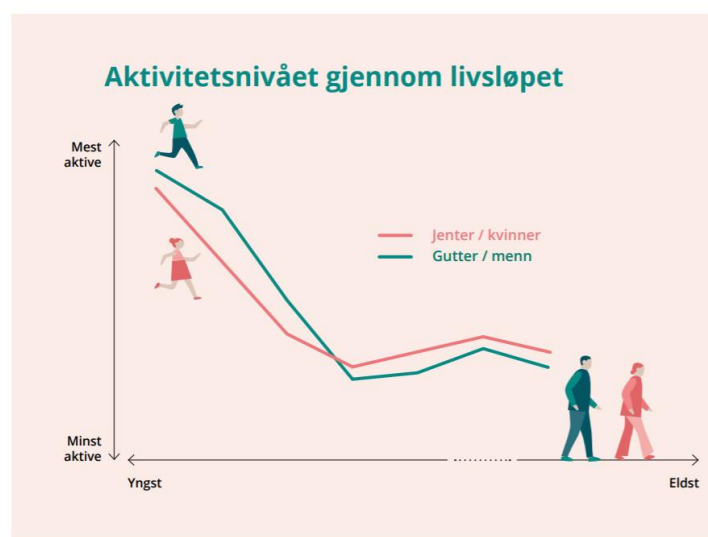
4. Fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv i befolkningen og i Asker

Kun 30 % av voksne og eldre og 50 % av ungdom er aktive nok

Folk flest er for lite fysisk aktive. Kun tre av ti voksne og eldre er aktive nok, og bare halvparten av 15-åringene. Ungdom og eldre bruker også en stor del av våken tid i ro. Aktivitetsnivået varierer gjennom livsløpet, mellom kjønn og sosiale grupper. Undersøkelser viser at vi trener mer enn før. Til tross for det ser man en utvikling mot mer stillesitting og mindre hverdagsaktivitet. Vi går mindre, kjører mer bil og er generelt mindre mobile.

De fleste barna er aktive nok, men det er et fall i aktivitetsnivå allerede fra niårsalder sammenlignet med tidligere år. Gutter er mer aktive enn jenter i alle aldersgrupper. Personer med høy utdanning er mest fysisk aktive.

Figuren under viser at aktivitetsnivået endrer seg betydelig igjennom livsløpet:

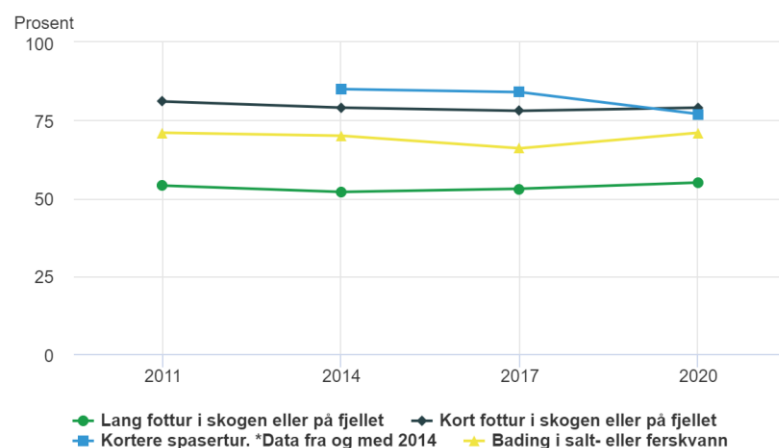


Aktivitetsnivået varierer gjennom livsløpet, og det synker betraktelig gjennom barne- og ungdomsårene og videre gjennom voksenlivet. Figuren baserer seg på en modell fra FHI.

Folk flest går på tur ifølge *levetårsundersøkelsen* til Statistisk sentralbyrå:

- Fotturer er fortsatt den mest populære aktiviteten, og hele 79 % har gått tur i 2020.
- Det er personer i alderen 25–44 som går mest tur.
- Eldre over 67 år går minst tur, og om de eldre er enslige, synker tallet ytterligere.
- Kortere spasertur i nærområdet er en av de mest populære friluftaktivitetene. Andelen som driver med denne aktiviteten falt fra 85 prosent i 2014 til 77 prosent i 2020. Det er ikke utenkelig at denne nedgangen skyldes koronatiltak som har anbefalt folk å holde avstand og oppholde seg innendørs.

Figur 2. Deltakelse i utvalgte friluftslivsaktiviteter. 2011-2020. Prosent



Kilde: Levekårsundersøkelsen, Statistisk sentralbyrå.

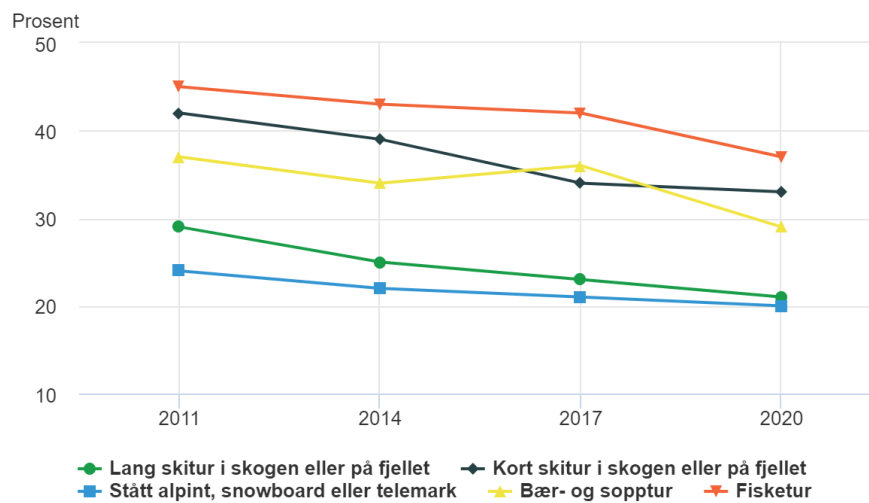
- Hele 71 prosent har badet i salt- eller ferskvann de siste 12 månedene. Dette er like mange som i 2011, og en oppgang fra 2017.
- Yngre bader mest, og 84 prosent av personer i alderen 16–24 år har badet utendørs en eller flere ganger de siste 12 månedene.
- Det bades mer i Oslo/Viken og Agder/Sør-Østlandet enn andre steder i landet.

Levekårsundersøkelsen til Statistisk sentralbyrå ble gjennomført under pandemien i 2020, og resultatene kan derfor være påvirket av dette. Deltakelse i friluftslivsaktiviteter er noe endret de siste ti årene.⁵²

- Skiturer har hatt en nedgang, som følge av mindre snørike vintre, og stort frafall i gruppen med høyere utdanning
- I Oslo og Viken står man mer på alpint, snowboard og telemark enn i de øvrige landsdelene, på landsbasis er det en nedgang.
- Markant nedgang i bær- og soppturer.
- Fisketur har også nedgang. Størst kjønnsforskjell i friluftslivsdeltakelse er det når det gjelder fiske. Nesten halvparten av alle menn har vært på fisketur de siste 12 månedene, 18 prosentpoeng mer enn blant kvinner.

⁵² Statistisk sentralbyrå 2020 Levekårsundersøkelsen, Skigåing har blitt mindre populært: <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/skigaing-har-bliitt-mindre-populaert>

Figur 1. Deltakelse i utvalgte friluftslivsaktiviteter. 2011-2020. Prosent

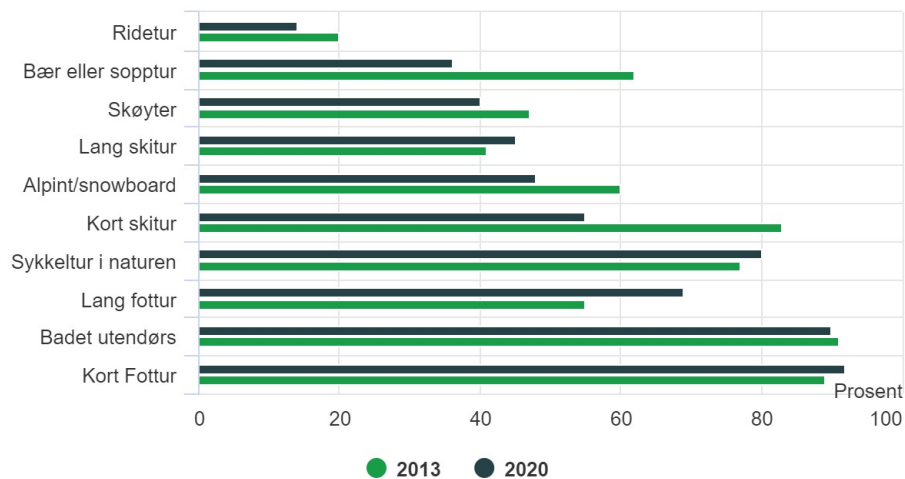


Kilde: Levekårsundersøkelsen, Statistisk sentralbyrå.

Levekårsundersøkelsen viser også at 9 av 10 barn (6–15år) går på tur.⁵³ Datainnsamlingen i 2020 foregikk under koronapandemien, og det kan ha påvirket aktivitetene barn drev med.

- 92 % av barn har vært på fottur i 2020.
- 80 % av barn har drevet med sykling i naturen det siste året.
- Fotturer, skiturer og sykling stadig er populære aktiviteter.
- Færre driver med bær- og soppsanking, fisking, ridning, skøytegang og alpinkjøring.

Figur 1. Deltakelse i utvalgte friluftslivsaktiviteter. 2013-2020. Prosent



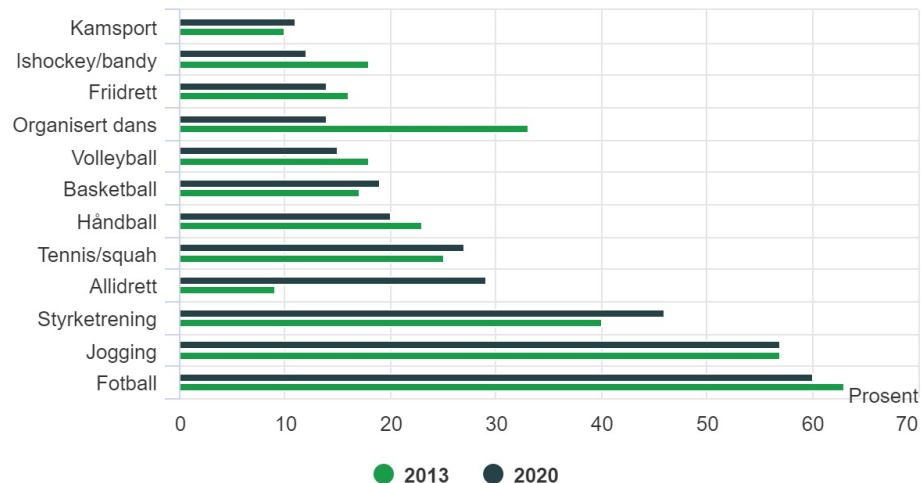
Kilde: Statistisk sentralbyrå.

- 88 prosent av barn 6–15 år trener minst en gang i uken, og kun 2 prosent trener eller mosjonerer aldri.

⁵³ Statistisk sentralbyrå 2020, Levekårsundersøkelsen, 9 av 10 barn går på tur, <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/9-av-10-barn-og-unge-gar-pa-tur>

- De mest populære treningsformene er fotball, jogging, allidrett og styrketrening.

Figur 2. Deltakelse i utvalgte idrettsaktiviteter. 2013-2020. Prosent



Kilde: Statistisk sentralbyrå.

Asker mangler egne tall på fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv i befolkningen generelt. Ungdataundersøkelsen som gjennomføres på alle ungdoms- og videregående skoler, er de mest spesifikke tallene som finnes på fysisk aktivitet i befolkningen i Asker.

Sosiale forskjeller i aktivitet og deltakelse

Når man sammenlikner ulike grupper i samfunnet, finner man systematiske forskjeller i helse; jo lengre utdanning og høyere inntekt en gruppe har, jo høyere andel i den gruppen har god helse. Dette kalles sosiale helseforskjeller, eller sosial ulikhet i helse. Den økende sosiale ulikheten har Folkehelseinstituttet dokumentert i Folkehelsepolitisk rapport, og man kan anta at den har sammenheng med en økende økonomisk ulikhet i Norge.

Sosiale, kulturelle og økonomiske forskjeller påvirker aktivitetsnivået og deltakelsen i organisasjonsliv og samfunn. Det er sosiale forskjeller i befolkningens aktivitetsnivå, og de med høyest utdanning og inntekt er mest aktive. Både egen utdannelse, foreldres utdannelse, egen bruttoinntekt og husstandens samlede inntekt slår tydelig ut når det gjelder å tilfredsstille helsekravet til fysisk aktivitet.

Sosial ulikhet i barn og unges deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter⁵⁴

Deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter er for barn og ungdom en viktig kilde til fellesskap, identitet og mestring. Det er imidlertid grunn til å tro at sosioøkonomiske forskjeller fortsetter å gjøre seg gjeldende i barn og unges deltakelse i slike aktiviteter. Kunnskap om dette er viktig for å forstå endringer i barn og unges oppvekstvilkår i Norge. Nyere forskning peker på at det fortsatt er en **betydelig sosial ulikhet i ungdommenes deltakelse i**

⁵⁴ Senter for forskning på frivillighet og sivilsamfunn. 2021. Sosial ulikhet i barn og unges deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter. <https://samfunnsforskning.brage.unit.no/samfunnsforskning-xmlui/handle/11250/2728534>

fritidsaktiviteter. På noen områder ser utviklingen ut til å gå i «feil retning». Det at betydningen av økonomiske ressurser øker for regelmessig idrettsdeltakelse, tilsier at utviklingen her går i retning av større og ikke mindre sosiale forskjeller. Dette passer med resultatene i Frivillighetsbarometeret 2019, som rapporterer at den viktigste barrieren for frivillig deltakelse er økonomi.

- Ungdom fra hjem med høyest sosioøkonomisk status har nesten dobbelt så høy sjanse for å delta i organiserte fritidsaktiviteter sammenlignet med dem som kommer fra hjem med lavest sosioøkonomisk status.
- Det er også forskjeller i deltakelse basert på foreldres landbakgrunn.
- Det er større forskjeller mellom jenter og gutter blant ungdom med innvandrerbakgrunn enn blant dem uten, og samtidig at flere unge med innvandrerbakgrunn som deltar kommer fra familier med lav sosioøkonomisk status.
- **For noen aktiviteter er det imidlertid ikke sosioøkonomiske forskjeller å spore. På nasjonalt nivå deltar for eksempel ungdom med lite og mye ressurser nesten like mye på fritidsklubber og i religiøse foreninger.**

I organisasjonslivet er barn fra familier med dårlig råd i mindre grad deltagende i ferdighetsintensive fritidsaktiviteter som idretts- og kulturaktiviteter. De har også oftere sosiale og psykiske problemer. Psykiske plager og lidelser i barne- og ungdomsårene øker risikoen for frafall i skolen, løsere tilknytning til arbeidsmarkedet, økonomiske vansker og vansker i nære relasjoner. For å møte disse utfordringene kreves det innsats fra flere sektorer. Utfordringen med utenforskap må møtes med strukturelle initiativer, som for eksempel sikre utdanning og/eller arbeid for særlig utsatte grupper slik at de kommer i posisjon til å bidra i samfunnsutviklingen, og at de integreres og inkluderes i aktiviteter og organisasjoner for å bygge sosiale relasjoner og nettverk.⁵⁵

Folkehelseprofilen for Asker viser at de fleste har gode levekår og helse, men også at det er forskjeller mellom ulike deler av befolkningen også i Asker.

Folkehelseprofilen for Asker i 2021⁵⁶ viser at det er:

- 7,2 % av husholdningene som lever med vedvarende lavinntekt
 - Ca. 1600 barn som lever i familier med vedvarende lavinntekt
- 13,2% barn av enslige forsørgere
- 11 % som mottar stønad til livsopphold.
- 16,5 % mellom 16 og 66 år som ikke er i arbeid eller utdanning.
- De med høyere utdanning lever i gjennomsnitt 5,6 år lenger enn de med lavere utdanning.
- Inntektsulikheten i Asker er også over landsgjennomsnittet – 3,1 mot 2,8 nasjonalt.

Av forskjellige typer fysisk aktivitet som befolkningen utøver, er friluftslivsaktiviteter de som viser størst grad av sosial likhet i deltakelse.⁵⁷ Å gå tur er den vanligste

⁵⁵ Helsedirektoratet 2018, Folkehelse og bærekraftig samfunnsutvikling: <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/folkehelse-og-baerekraftig-samfunnsutvikling/Folkehelse%20og%20b%C3%A6rekraftig%20samfunnsutvikling.pdf> /attachment/inline/3bee41d0-0b38-4957-913e-bedad965e37a:a89f2b8d35a30992c90f2f4c4f872d2ffdd0abaa/Folkehelse%20og%20b%C3%A6rekraftig%20samfunnsutvikling.pdf

⁵⁶ Folkehelseinstituttets folkehelseprofiler: <https://www.fhi.no/hn/folkehelse/folkehelseprofil/>

⁵⁷ Helsedirektoratet, NIH 2017. Breivik og Rafoss. Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet. <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/fysisk-aktivitet->

aktiviteten i alle grupper. Turstier, større utmarksarealer, park og grøntområder fremstår som mer likeverdige arenaer for trening, mens bruk av andre anleggstyper viser større forskjeller.

Videre viser kartlegging at for alle anleggstyper er brukere med høy utdanning mer aktive enn de med lav utdanning og det grupper med høy inntekt som bruker anlegg oftest.

Men forskning viser at grupper med lav inntekt skiller seg ut ved å være overrepresentert i bruken av svømmebasseng og skyteanlegg, mens de med høy inntekt er overrepresentert i bruken av private helsestudio. Det at svømmebasseng brukes hyppigere av bredden i befolkningen, dvs. også av en stor gruppe av folk med lav inntekt og utdanning, gjør at denne anleggstypen bør prioriteres med tanke på å utjevne sosial ulikhet.

Breivik og Rafoss 2017⁵¹ mener videre at man bør øke satsingen på friluftslivsaktiviteter (fotturer og skiturer) og egenorganisert aktivitet (styrketrening, sykling, jogging, langrenn), som representerer de «store aktivitetene», med mer enn 20 prosent oppslutning. Det er mest hensiktsmessig å øke satsingen på denne type aktiviteter, både fordi de er lavterskeltilbud med tanke på spesifikke ferdigheter, og fordi de krever beskjedne anlegg. I tillegg kan aktivitetene drives hele livsløpet, av alle generasjoner. Det er langt mer å hente via friluftsliv og egenorganisert aktivitet, enn ved videre utbygging av for eksempel fotballbaner som dekker bare 10 prosent av befolkningens aktivitetsbehov.

Egenorganisert aktivitet

Nasjonalt oppgir 74 prosent at de trener og er aktive på egen hånd.

Forstavelsen «egen» er egnet for å beskrive aktivitet initiert på utsiden av en organisasjon og kan anvendes i retning av «egen fri vilje», «min kropp» eller «gå sine egne veier» eller «å gjøre ting på sin egen måte». Egenorganisert idrett og fysisk aktivitet viser altså til aktivitet der de som er involvert gjør dette på sin egen måte og som de eier selv⁵⁸.

De store aktivitetskategoriene er fotturer i skog og mark, skiturer i skog og fjell, styrketrening, sykling til jobb og på tur, fotturer på fjell og vidde, jogging i mosjonshensikt, langrenn og sykling som trening. Disse representerer friluftslivsaktiviteter samt målrettet styrke- og utholdenhetstrening som i stor grad kan drives egenorganisert og med beskjeden tilrettelegging i form av anlegg. Det har også vært en økning i andelen som driver med aktiviteter som klatring, kiting, rafting, dykking, snowboard, roing og padling, mens vi finner en synkende andel som deltar i organiserte konkurranseidretter.⁵¹

Egenorganiserte aktiviteter har stor vekst, og stadig flere ønsker å styre og organisere aktiviteten sin selv. Det er derfor mye som tyder på at mangfold i anlegg, aktiviteter og tidspunkter for å kunne trene på egne premisser, er noe som tvinger seg frem. Nasjonale og internasjonale forskere peker på en global trend der egenorganiserte aktiviteter vokser, spesielt hos unge voksne. Dette har medført et økt fokus på et mangfold i både anlegg, aktiviteter og åpningstider.

kartleggingsrapporter/Fysisk%20aktivitet;%20omfang,%20tilrettelegging%20og%20sosial%20ulikhet%202017.pdf /attachment/inline/c7162fa8-17e7-408c-b1d9-508e975f248f:9cb71e58cbf8cf1deecf47a14a7ca7a6f053d/Fysisk%20aktivitet;%20omfang,%20tilrettelegging%20og%20sosial%20ulikhet%202017.pdf

⁵⁸ Tverga.no. Hva er egenorganisert idrett og fysisk aktivitet?: <https://www.tverga.no/hva-er-egenorganisert-idrett-og-fysisk-aktivitet/>

Ressurssenteret for egenorganisert idrett og fysisk aktivitet i Norge, Tverga, ble etablert i 2018 av Landsforeningen Ungdom og Fritid og Oslo Skateboardforening på oppdrag fra Kulturdepartementet. Definisjonen fra Tverga.no:

Egenorganisert idrett er en fysisk aktivitet som drives frem av utøverne selv, hovedsakelig gjennom utøvelsen av aktiviteten. Rundt hver aktivitet finnes det et fellesskap bygget på lek, glede og entusiasme, men minimalt med organisasjon. Den egenorganiserte idretten springer ut av en fri, moderne og global ungdomskultur. Disse aktivitetene foregår hjemme, i naturen og i urbane miljøer, men også i spesialanlegg. Det er ingen krav til fast trening, medlemskap, konkurranser eller andre forpliktelser.

Aktivitetstiljøene gir tydelige assosiasjoner til begrepet «ekte fritid» som bygger på tre sentrale ideer:

- **opplevelse av frihet fra noe eller noen som har makt over en selv**
- **frihet til å være seg selv**
- **frihet til å bli den personen en selv kan tenke seg å være.**

Tverga har spesielt fokus på parkour, tricking, surf, snowboard, skate, streetdans, streetbasket, SUP, droneracing, nysirkus, kite, ski, padling, sparkesykkel, bmx-sykling, beachvolley, hoppestokk, sykkelpolo, slackline, frisbeegolf, dødsing, elvesurfing, paintball, klatring, rollerblades, vindsurf, longboard, terrengsykkel, downhill sykling, yoga.

Organisert aktivitet

Den største tilbyderen av organisert fysisk aktivitet er den organiserte idretten. Den er underlagt Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) og de ulike særforbundene. Den er oftest konkurransepreget. Konkurranseidrett skilles i toppidrett og breddeidrett⁵⁹.

- Toppidrett refererer til en måte å forholde seg til egenutvikling på et topp nasjonalt, eller internasjonalt nivå, eller med et topp nivå som målsetning.
- Breddeidrett refererer til et ønske om å praktisk mestre flere eller mange idretter, og å tilegne seg kunnskap om disse.

Idrett er en viktig del av de fleste ungdommers liv. Forskningen fra dette prosjektet viser at hele 75 prosent av de mellom 13 og 18 år er med i et idrettslag i løpet av ungdomstiden⁶⁰.

Det er 35 525 medlemskap i idrettsorganisasjoner i Asker.

Frivillighet Norges kartlegging av frivillige organisasjoner i Asker viser et bredt spekter av organisasjoner som tilbyr ulike aktiviteter. Det er flest organisasjoner i kategorien kultur- og idrettsorganisasjoner. Undersøkelsen ble sendt ut til 347 foreninger. Kartleggingen viser at av de 150 respondentene har 63 % av organisasjonene organiserte aktiviteter daglig eller ukentlig.

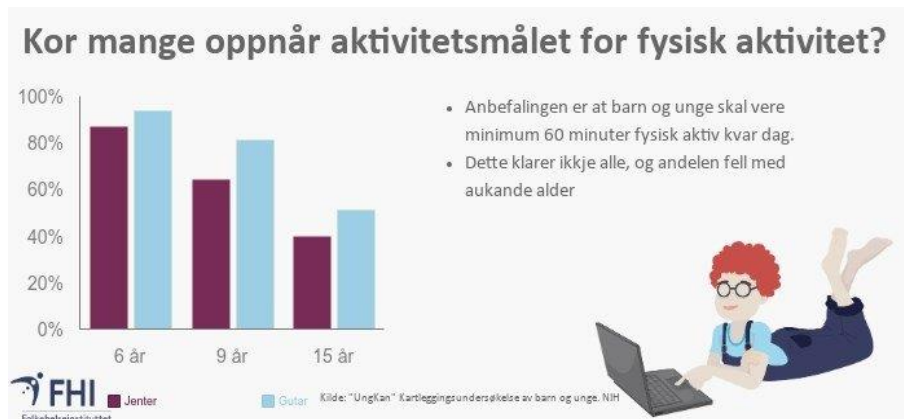
⁵⁹ Wikipedia.org. Organisert idrett. https://no.wikipedia.org/wiki/Norsk_sport#Organisert_idrett

⁶⁰ OsloMet. 2020. Idrettens posisjon i ungdomstiden.

<https://fagarkivet.oslomet.no/bitstream/handle/20.500.12199/3127/Kort%20oppsummert%201-20.pdf?sequence=9&isAllowed=y>

Fysisk aktivitet og stillesitting blant barn og unge

Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet er bekymret for lite fysisk aktivitet blant barn og unge, at nivået ikke har økt, og mye stillesitting i løpet av en dag.^{61, 62}



- Mest aktive er seks år gamle gutter, 96 % oppfyller anbefalingen.
- Minst aktive er 15 år gamle jenter, 40 % oppfyller anbefalingen.

10 minutter ekstra aktivitet hver dag ville øke andelen som oppfyller anbefalingene:

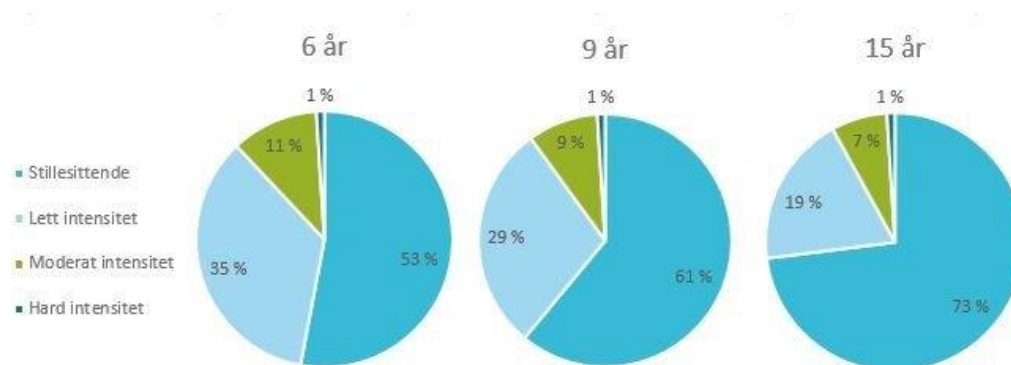
- For 9-åringene ville andelen økt fra 72 % til 87 %.
- For 15-åringene ville andelen økt fra 46 % til 65 %.

I en kartleggingsundersøkelse hvor barn og unges aktivitetsnivå ble målt med aktivitetsmåler gir følgende funn:

- 50 % av dagen sitter 6-åringene stille.
- Både gutter og jenter i 6- og 9-årsalderen er mer aktive i ukedagene enn i helgene.
- For 15-åringene er det ikke et stort skille mellom ukedagene og helg. De sitter stille 9 timer daglig, noe som utgjør 73 % av tida de gikk med aktivitetsmålingen.
- Bare 8 % av 15-åringenes tid går til aktivitet som tilsvarer moderat til hard intensitet.

⁶¹ Helsedirektoratet (2019). Bekymret over lite fysisk aktivitet blant barn og unge [nettdokument]. Oslo: Helsedirektoratet (lest 27. januar 2021). Tilgjengelig fra <https://www.helsedirektoratet.no/nyheter/bekymret-over-lite-fysisk-aktivitet-blant-barn-og-unge>

⁶² Folkehelseinstituttet 2019. Barn og unge er ikke nok fysisk aktive: <https://www.fhi.no/nyheter/2019/barn-og-unge-er-ikkje-nok-fysisk-aktive/>



Aktivitetsnivået går nedover gjennom barndommen og i ungdomstiden. I perioden fra ungdom og så voksen er det også en endring i aktivitetsvaner. Da går de fleste unge fra å være vant til organiserte aktiviteter hvor noen andre styrer intensiteten og de bare møter opp, til å måtte ta mer ansvar og initiativ selv for å holde seg i aktivitet.

Forskning peker på viktigheten av å etablere gode vaner for fysisk aktivitet tidlig i livet, samtidig peker man på viktigheten av å ha fokus på mulighetene for egenorganisert og organisert aktivitet i overgangen fra ungdom til voksenliv.

Elevene ble mindre fysisk aktive da skolene ble digitale under pandemien⁶³

Forskning på konsekvensene av pandemien i 2020–2021 har så vidt begynt å komme. En interessant forskningsrapport viser at fysisk aktivitetsnivå for barn og unge ble redusert med digital hjemmeskole. Ved digital hjemmeskole forsvant aktiviteten ved å gå og sykle til skolen, aktiviteten i friminuttene og kroppsøvingstimene. Lærerne gav pauser til fysisk aktivitet, men oppgir i forskningen at det var usikkerhet rundt hvem som deltok. Under nedstengning forsvant også den organiserte aktiviteten for barn og unge.

- 36 % av de unge var kun aktive i 30 minutter daglig, de nasjonale anbefalingene er 60 minutter.
- 14 % av de minst inaktive var kun aktive i 15 minutter pr. dag.
- De som var mest fysisk aktive, var dessuten de samme elevene som viste mest engasjement og interesse for skolearbeid.
- Mye av den fysiske aktiviteten har vært initiert av foreldre.
- Hvorvidt en fysisk aktivitet var bakt inn som en del av hjemmeundervisning, varierte i stor grad mellom skolene og aldersgruppene.

Fysisk aktivitet blant unge i Asker

Ungdomsundersøkelsen Ungdata er gjennomført i de tre tidligere kommunene i 2019. Ved å belyse de tre tidligere kommunene i figurene under viser bildet forskjeller innad i den nye kommunen.

Noen utdrag fra undersøkelsen viser at:

- Stillesitting er ikke målt i ungdata, men det er 32 % av ungdom som sitter foran skjerm mer enn 4 timer hver dag.

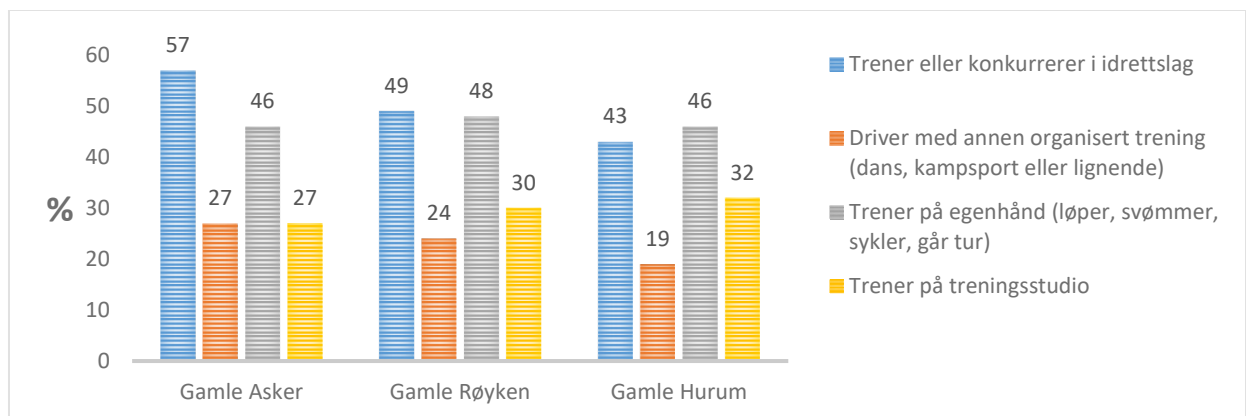
⁶³ Astrid Roe m.fl. The Impact of COVID-19 and Homeschooling on Students' Engagement With Physical Activity. Frontiers in Sport and Active Living, 2021: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2020.589227/full>

- 13 % av ungdom i Asker er lite fysisk aktive, nasjonalt er andelen 14 %.
- 73 % av ungdom i Asker er fornøyd med helsa si. Nasjonalt ligger andelen på 70 %.
- Asker ligger i 2019 på landsgjennomsnittet 71 % på spørsmålet om ungdom har troen på et lykkelig liv. Nasjonale tall for 2020 viser svak nedgang til 70 % på dette spørsmålet.

Neste ungdataundersøkelse for Asker kommune vil trolig bli gjennomført i 2021/2022.

Figurene nedenfor viser omfanget av fysisk aktive unge i Asker:

Figur 1: Fysisk aktivitet

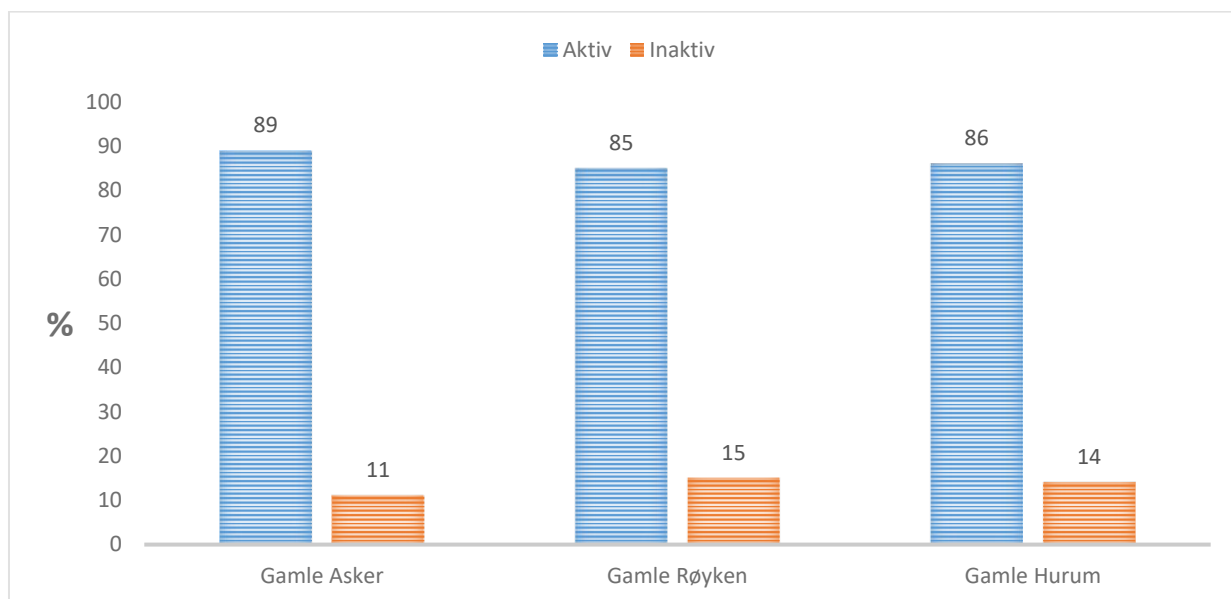


Prosentandel ungdomsskoleelever som svarer at de driver med ulike aktiviteter minst 1 gang i uka. Flere aktiviteter mulig. 2019.

Figur 1 viser ulike former for aktivitet og at:

- **Nærmere halvparten (46–48 %) av ungdomsskoleelevene i Asker er aktive på egen hånd minst en gang i uka.**
- Det er størst andel (57 %) av ungdomsskoleelever i Asker nord (tidligere Asker) som trener eller konkurrerer i idrettslag enn sør i kommunen (43 %).
- Det er 32 % ungdomsskoleelever i sør som trener på treningsstudio, og det er flere enn i nord (27 %).

Figur 2: Fysisk aktiv minst en gang i uka.



Andelen ungdomsskoleelever som svarer "Aldri", "Sjelden" eller "1-2 ganger i måneden" på spørsmålet: "Hvor ofte er du så fysisk aktiv at du blir andpusten eller svett?" 2019.

Figur 2 viser at:

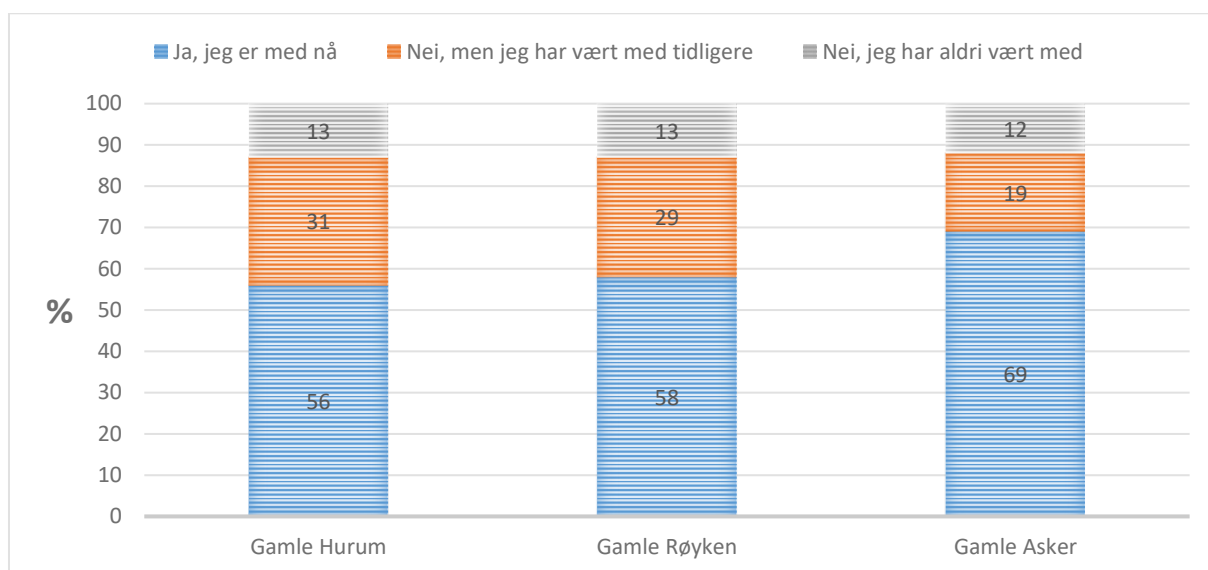
- Mellom 11 og 15 % av ungdomsskoleelevene svarer at de *aldri* eller *sjelden* er så aktive at de blir andpusten eller svett i løpet av en uke.

Deltakelse i organisert fritid og frafall fra aktivitet

Figur 3 viser hvor mange som er og har vært med i organisasjoner og foreninger:

- 12–13 % av ungdomsskoleelever har aldri vært med i noen klubb eller forening (etter fylte 10 år).
- Asker sør har størst frafall fra organisasjoner og lag, hvor 31 % og 29 % ikke er med nå, men har vært med tidligere, mot Asker nord som har størst andel av aktive medlemmer 69 %, og mindre frafall 19 %.

Figur 3: Er med i organisert fritid

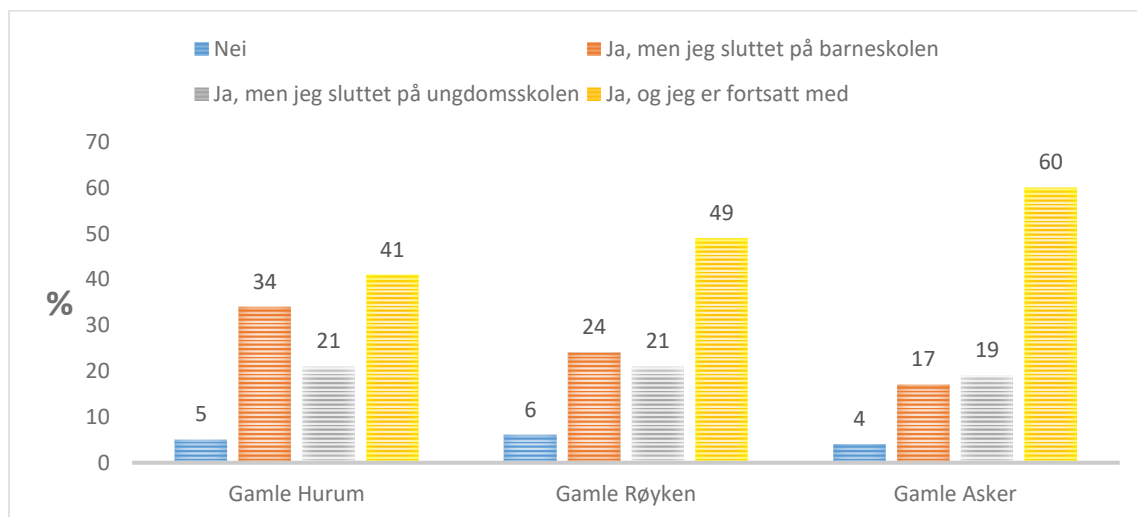


Prosentandel av ungdomsskoleelever som svarer på spørsmålet: Er du, eller har du tidligere vært, med i noen organisasjoner, klubber, lag eller foreninger etter at du fylte 10 år? 2019.

Figur 4. belyser spesielt frafall i idrettslag og idrettsklubb:

- Ca. 20 % av ungdomsskoleelever i Asker slutter i idrettslag når de går på ungdomsskolen.
- Sør i kommunen er frafallet størst blant barneskoleelever. Hele 34 % og 24 % av barneskoleelevene slutter i idrettslag.

Figur 4 Har du noen gang vært med i idrettslag eller idrettsklubb?



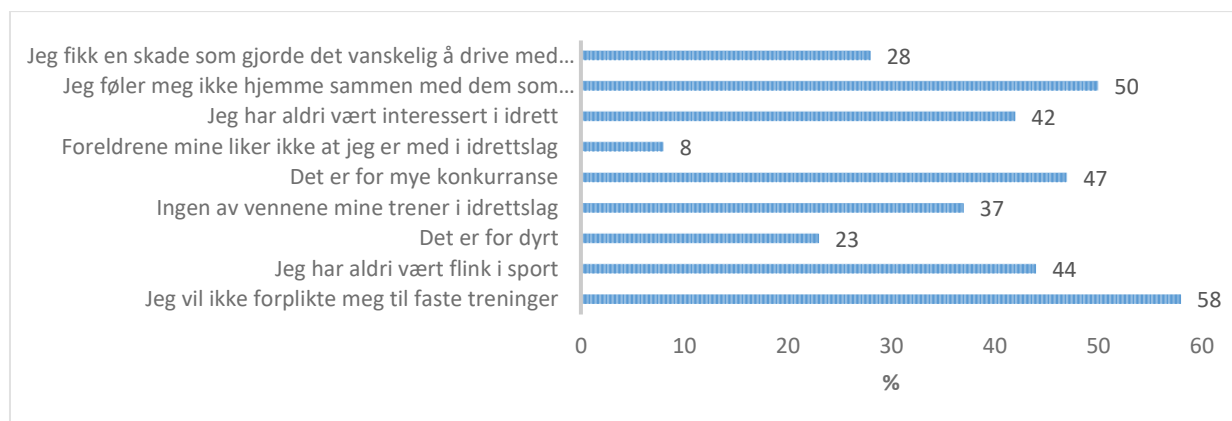
Prosentandel av ungdomsskoleelever som har svart på spørsmålet: Har du noen gang vært med i et idrettslag eller i en idrettsklubb? 2019.

Figur 5 viser hovedgrunnene til at ungdomsskoleelever slutter i idrettslag. (På dette spørsmålet kunne man velge flere alternativer.)

1. Jeg vil ikke forplikte meg til faste treninger – 58 %.

2. Jeg føler meg ikke hjemme sammen med de som trener i idrettslag – 50 %.
3. Det er for mye konkurranse – 47%.
4. Jeg har aldri vært flink i sport – 44 %.
5. Jeg har aldri vært interessert i idrett – 42 %.
6. Ingen av vennene mine trener i idrettslag – 37 %.
7. Jeg fikk en skade som gjorde det vanskelig å drive med idrett – 28 %.
8. Det er for dyrt – 23 %.
9. Foreldrene mine liker ikke at jeg er med i idrettslag – 8 %.

Figur 5 Hva er grunnen til at du ikke lenger er med i idrettslag?



Prosentandel av ungdomsskoleelever som har svart «svært viktig» eller «viktig» på ulike grunnene til at de ikke lenger er med i idrettslag. Flere grunner mulig. 2019.

Den nasjonale folkehelseprofilene utgitt av Folkehelseinstituttet har for 2021 et spesielt fokus på fysisk aktivitet og stillesitting. Folkehelseprofilene henter tall fra flere nasjonale statistikkbanker og ungdataundersøkelsen.

Nye tall for 2021 er hentet fra selvrapportering blant unge voksne ved sesjon 1 i militæret. Spesielt for Asker viser det at:

- 92 % kan svømme 200 meter. Nasjonalt er andelen 89 %.
- 22 % oppgir å trene sjeldnere enn ukentlig, nasjonalt er andelen 25 %.
- 16 % rapporterer på overvekt og fedme, nasjonalt ligger andelen på 22 %.

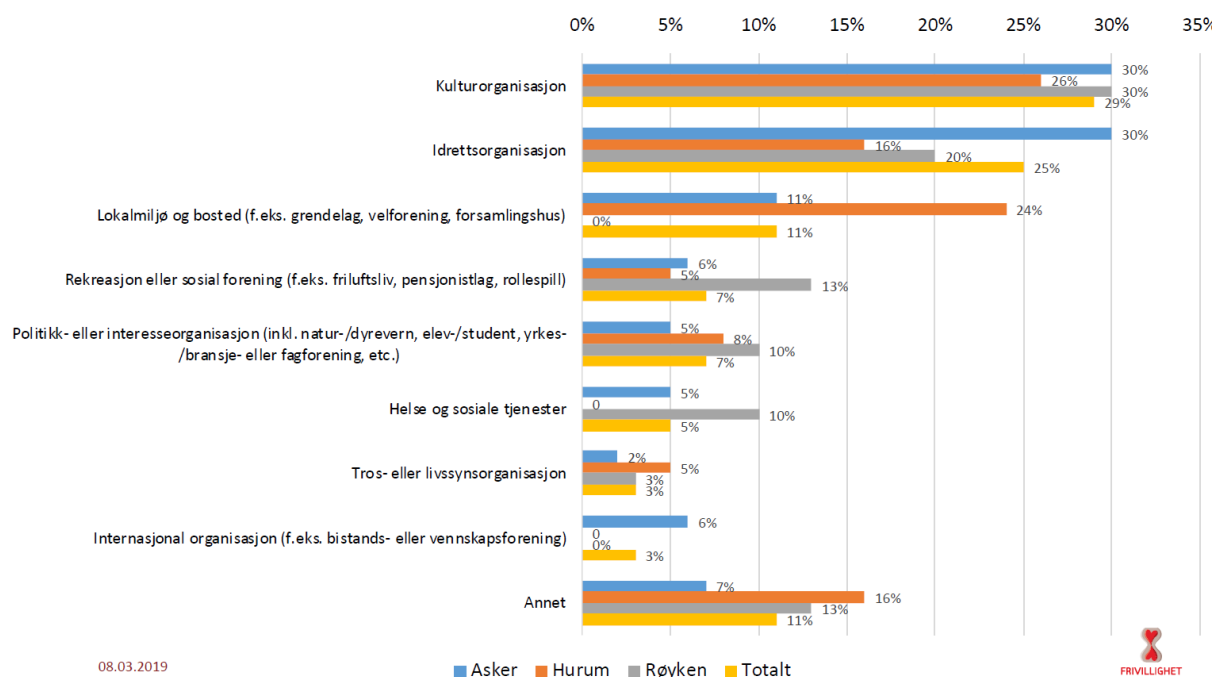
Deltakelse i et mangfold av aktiviteter og organisasjoner i Asker

Frivilligheten er en viktig og stor aktør som bidrar til egenorganisert og organisert fysisk aktivitet i befolkningen gjennom blant annet tilrettelegging, aktivitet, kommunikasjon, tilbud og samarbeid.

Mange organisasjoner som ikke er typiske friluftsliv- og idrettsorganisasjoner, bidrar også til at flere beveger seg gjennom ulike aktiviteter. Eksempel er humanitære organisasjoner som arrangerer gå-grupper, ferieleirer og turer for utsatte grupper, og historielag og kulturarenaer arrangerer turer og aktiviteter for sine målgrupper.

Kartlegging av frivilligheten i Asker viser at det er størst andel som er med i en kultur- og idrettsorganisasjon. Nord i Asker skiller det seg spesielt ut at mange er medlem i en

idrettsorganisasjon, mens andelen som er medlemmer i velforeninger, rekreasjon og sosiale foreninger er større sør i Asker⁶⁴.



Innbyggerundersøkelsen⁶⁵ i Asker viser at det er et høyt nivå av frivillighet og at potensialet for flere frivillige er høyt:

- 35 % oppgir at de deltar på eller bidrar til gjennomføring av arrangement eller aktiviteter i nærmiljøet sitt som er åpne for alle, og som ikke krever medlemskap.
- To av tre er med på dugnad, som å gjøre i stand, rydde, male, bake kake e.l., mens tre av fem møter opp på arrangement.
- 65 % oppgir at de ikke deltar på eller bidrar til gjennomføring av slike arrangement eller aktiviteter i nærmiljøet sitt.
- 50 % av de som sier at de *ikke deltar* eller bidrar, sier at de **ville bidratt** med planlegging eller gjennomføring av slike arrangement **hvis noen spurte om det**.

Antall idrettslag og medlemskap i Asker

I nye Asker er det 95 idrettslag, med totalt 35 525 medlemskap og over 70 forskjellige idrettsgrener, basert på siste telling for 2019. Dette utgjør om lag 40 % av totalt innbyggertall.

⁶⁴ Frivillighet Norge. Kartlegging frivillige organisasjoner i Asker. <https://www.asker.kommune.no/globalassets/nye-asker-kommune/kommuneplan/vedlegg/7-kartlegging-av-frivillige-organisasjoner-i-nye-asker-kommune.-2018.pdf>

⁶⁵ Opinion. Nye Asker kommune. Forventninger og holdninger. Innbyggerundersøkelse okt–nov 2018: <https://www.asker.kommune.no/globalassets/nye-asker-kommune/kommuneplan/vedlegg/4-innbyggerundersokelse-nye-asker-kommune-2018.pdf>

Medlemskap og aktivitetstall i idrettslag i Asker.***Pr. 31.12.2019 er aktivitetstallene pr. idrett følgende:***

	Aktivitetstall – gml. Asker	Aktivitetstall – Røyken	Aktivitetstall – Hurum	SUM
Badminton	132	24	17	173
Bandy	61			61
Innebandy	361			361
Basket	366	63		429
Biljard	1			1
Bueskyting	6			6
Casting	2			2
Cricket	42			42
Curling	11			11
Dans	12			12
Dykking	13	100		113
Fotball	5190	1413	520	7123
Fotball – Futsal	377	22		399
Friidrett	755	20	92	867
Fitness	10			10
Golf	1579	1502		3081
Gymnastikk og breddeaktivitet	1112	265		1377
Rytmask gymnastikk	185			185
Tropp	340	100		440
Apparatturn	312	185		497
Hundekjøring	227			227
Håndball	1063	534	413	2021
Sand-håndball	85	230	92	407
Ishockey	831			831
Judo	98		23	121
Kampsport			20	20
Karate	191			191
Tae-Kwondo	197	249		446
Kickboksing		17		17
Klatring	208	282		490
Luftsport – modellfly	76	15	29	120
Motorsport	82			82
Orientering	257	160	166	583
Ski-orientering	41			41
Padling	830		72	902
Ridning	698	83	43	824
Seiling	1461	167	112	1739
Ski – alpint	156			156
Ski – freestyle	108			108
Ski – hopp	37	43		80
Ski – kombinert		20		20
Ski – langrenn	965	85	33	1083
Ski – telemark	82			82
Skiskyting	100	15		115
Skyting – leirdue	22			22
Skyting – pistol	294	198	187	697
Skyting – rifle	26		17	43
Skøyter – hurtigløp	127			127
Skøyter – kortbane	30			30
Skøyter – kunstløp	141			141

Skøyter – langløp	107			107
Skøyter – rulleskøyter	5			5
Styrkeløft		233		233
Svømming	1772	95		1867
Sykkel	966	61	109	1136
Tennis	1451	18		1469
Triathlon	221		8	229
Volleyball	162	49		211
Sandvolleyball	27			27

Tab. 1: Aktivitetstall pr. idrett pr. 31.12.2019 (kilde: Idrettsforbundet)

Pr. 31.12.2019 er de 13 største idrettene følgende:

	Aktivitetstall – gml. Asker	Aktivitetstall – Røyken	Aktivitetstall – Hurum	SUM
Fotball	5190	1413	520	7123
Golf	1579	1502		3081
Gymnastikk, RG, Tropp og turn	1949	550		2499
Håndball	1063	534	413	2021
Svømming	1772	95		1867
Seiling	1461	167	112	1739
Tennis	1451	18		1469
Sykkel	966	61	109	1136
Ski – langrenn	965	85	33	1083
Padling	830		72	902
Friidrett	755	20	92	867
Ishockey	831			831
Ridning	698	83	43	824

Tab. 2: Aktivitetstall pr. idrett pr. 31.12.2019 (kilde: Idrettsforbundet)

Pr. 31.12.2019 var det totalt 35 525 medlemskap i idrettslag i nye Asker. Dette er basert på siste telling gjennomført av Norges Idrettsforbund.

	Antall idrettslag	Antall medlemskap
Gamle Asker	62	25 754
Røyken	22	7 188
Hurum	13	2 583
SUM	97	35 525

Tab. 3: antall idrettslag og medlemskap i idrettslag pr. 31.12.2019 (kilde: Idrettsforbundet)

Treningssentre i Asker

Kartlegging i perioden 1999–2015 viser økning i bruken av private treningssentre, og vekt- og styrkerom. Dette er anleggstyper som er åpne og lett tilgjengelige for individuell bruk, og som tilrettelegger for aktivitet utenfor idrettslagene. Det pekes også på denne typen anlegg som potensielt viktige for å fremme balanse og styrketrening blant gruppen eldre.⁶⁶

⁶⁶ Helsedirektoratet, NIH 2017. Breivik og Rafoss. Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet.

<https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/fysisk-aktivitet-kartleggingsrapporter/Fysisk%20aktivitet;%20omfang,%20tilrettelegging%20og%20sosial%20ulikhet%202017.pdf> /attachment/inline/c7162fa8-17e7-408c-b1d9-

Det er ca. 20 treningssentre i Asker. Disse sentrene tilbyr arenaer for fysisk aktivitet og er spesielt populære for voksne over 20 år. Treningssentrene rekrutterer flere ungdommer.⁶⁷

Kun 4 % av befolkningen i Asker sykler

Miljømessig bærekraft handler om å ta vare på naturen og naturressursene for fremtidige generasjoner. Tiltak for miljø og klima samsvarer også godt tiltak for bedre folkehelse. Grønn mobilitet og økt bruk av sykkel er med på å sikre miljømessig bærekraft.

At flere går, sykler og reiser kollektivt vil bidra til forbedret luftkvalitet, mindre støy og reduserte klimagassutslipp. Det er også store helsegevinster ved en fysisk aktiv livsstil.

Dersom en på landsbasis overfører alle reiser under 3 kilometer til sykkel, vil det redusere klimagassutslippene fra vegtransporten med om lag 300 000 tonn. En tredobling av sykkelbruken i norske byer vil gi opptil 12 prosent mindre biltrafikk, noe som igjen har betydning for kødannelser og CO₂-utslipp.

Regjeringen har et mål om at veksten i persontransporten i byområdene skal tas med kollektivtransport, sykkel og gange.

Sykkel brukes både som et framkomstmiddel (hverdagsaktivitet), til rekreasjon (opplevelser) og til trenings- og mosjonsaktiviteter (god helse). Det er vedtatt et mål om 8 prosent gjennomsnittlig sykkelandel for hele Norge.⁶⁸ Syklingen må øke mest i byene, fordi det er der potensialet for å få flere til å sykle er størst. Sannsynligvis må sykkelandelen i byene ligge på 10–20 prosent for å nå det nasjonale målet.

Nasjonale føringer for økt bruk av sykkel

Barnas transportplan⁶⁹ framhever:

Med økt befolkning, urbanisering og trafikk tetthet blir det stadig viktigere å sikre at barn og unge har leke- og møteplasser som gjør det mulig å være aktive brukere av nærmiljøet, og å kunne bevege seg fritt. Fremtidens lokalsamfunn må planlegges med tanke på barn og unges behov, både når det gjelder spillerom, sikkerhet og folkehelse.

Barn og unge går, sykler og bruker kollektivtransport i større grad enn voksne. Derfor er det spesielt viktig å ta hensyn til barns behov i utforming av infrastrukturen, og å sørge for en trafikkopplæring som sikrer at barn får gode holdninger til trafiksikkerhet.

Regjeringen og Nasjonal sykkelstrategi har videre mål om:

- 80 % av barn og unge skal velge å gå eller sykle til skolen
- Styrke trafiksikkerheten for barn og unge
- Legge vekt på barn og unges behov i planleggingen og utviklingen av transportsystemet

[508e975f248f:9cb71e58cbf8cf1deecf47a14a7ca7a6f053d/Fysisk%20aktivitet;%20omfang,%20tilrettelegging%20og%20sosial%20ulikhet%202017.pdf](https://www.ungdata.no/ungdom-og-idrett/)

⁶⁷ Ungdata. Ungdom og idrett i Norge: <https://www.ungdata.no/ungdom-og-idrett/>

⁶⁸ Nasjonal sykkelstrategi - Sats på sykkel! Grunnlagsdokument for NTP 2014-2023

⁶⁹ Regjeringen. Meld. St. 33 (2016–2017) Nasjonal transportplan 2018-2029: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-33-20162017/id2546287/>

- At det skal legges vekt på hensynet til barn og unge i lokal planlegging
- Fremme sykkel som transportform
- Sykkeltrafikken i byer og tettsteder er minst doblet
- Bedre framkommelighet og trafiksikkerhet for syklister.

Tidligere Asker hadde hovedmål i Temaplan for sykkel:⁷⁰

“Attraktivt å sykle i Asker!”

HOVEDMÅL

“Øke sykkelandelen i Asker kommune til 8 % innen 2026 og til 12 % innen 2030”

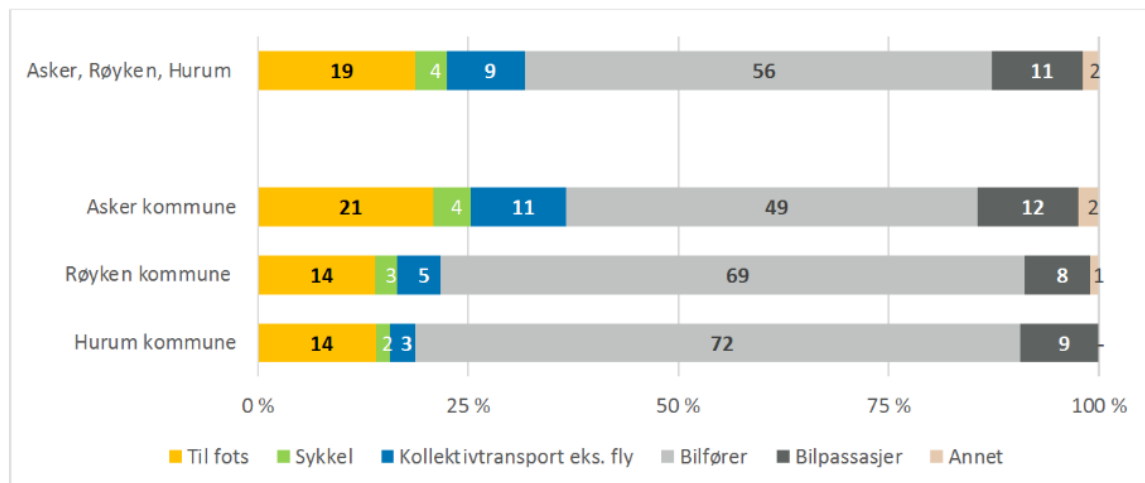
Reisevaneundersøkelsen i Asker

Reisevaneundersøkelsen⁷¹ i Asker viser:

- 19 % går til fots ved daglige forflytninger i Asker
- 4 % sykler
- 56 % av befolkningen i Asker kjører bil ved daglige reiser.
 - (72 % i Hurum, 60 % Røyken og 49 % i tidligere Asker)
- Gangturene er korte, 67 % er under 1 kilometer.
- 28 % av gangturene er mellom 1 og 2,9 kilometer. Kun 4 % er 3 kilometer eller mer.
- 16 % av sykkelturene er under 1 kilometer, og ytterligere 26 % er under 3 kilometer. Til sammen 37 % av sykkelturene er 10 kilometer eller mer.

‘

Figur 10 Transportmiddelfordeling på daglige reiser (prosent). N-RVU 2016/17.

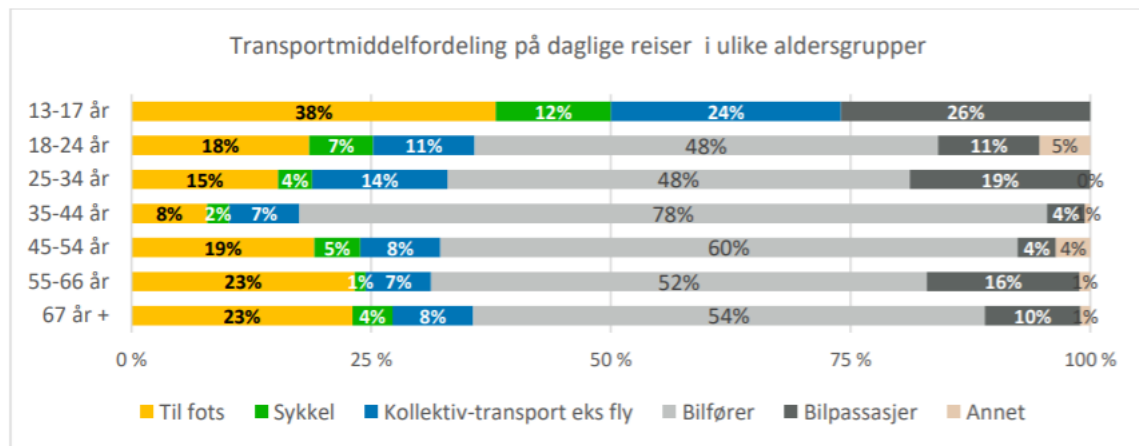


Kilde: Urbanet Analyse. Reisevaner i nye Asker kommune: Asker, Røyken og Hurum. Rapport 123/2019.

⁷⁰ Temaplan sykkel i Asker: <https://www.sykkelbynettverket.no/fag/strategier-og-planer>

⁷¹ Reisevaneundersøkelsen i Nye Asker 2019: https://www.asker.kommune.no/globalassets/nye-asker-kommune/kommuneplan/vedlegg/8-reisevaner-nye-asker-kommune.-ua-analyse-123_2019.pdf

- Gangandelen er høyest blant de i alderen 13–17 år (38 %), og blant de i alderen 55 år og eldre (23 %), mens det er færrest som går i aldersgruppen 35–44 år (8 %).
- Sykkelandelen er også høyest i den yngste aldersgruppen (12 %), deretter følger aldersgruppen 18–24 år (7 %). Det er færrest som sykler i alderen 55–66 år (1 %).



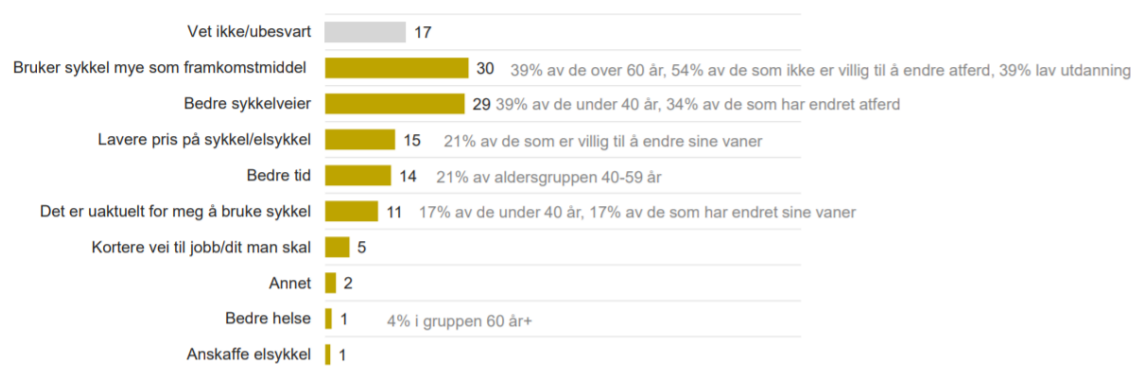
Figur 2.12: Transportmiddelfordeling på daglige reiser i ulike aldersgrupper. Bosatte i Asker, Røyken og Hurum. NRVO 2016/17.

En undersøkelse gjort av KANTAR for Asker kommune⁷² viser at:

- 20 % har el-sykkel.

29% mener bedre sykkelveier er hva som må til for at de skal gjøre mer bruk av sykkel som fremkomstmiddel i hverdagen

Hva skal til for at du skal gjøre mer bruk av sykkel som fremkomstmiddel i hverdagen? (n=335) Prosent.



KANTAR

eva.fosby.livgard@kantar.com

Sykling i utmark

⁷² KANTAR 2020. Innbyggernes holdninger i klimapolitiske spørsmål: <https://www.aker.kommune.no/globalassets/energi-klima-og-miljo/kantar-undersokelse-klimavaner-mai-2020.pdf>

Friluftsmeldingen (Meld. St. 18) foreslår å fjerne restriksjoner på sykling i en del verneområder, og i Regjeringens handlingsplan for friluftsliv fra 2018 er det en uttalt målsetning å revidere verneforskriftene for nasjonalparker og landskapsvernområder, slik at det i større grad blir lovlig å sykle innenfor områdene.

I medvirkningsrundene til temaplanarbeidet er det påpekt at det er behov for bedre og flere løyper for sykkel i utmark i Asker.

Det er derimot slik at sykling kan komme i konflikt med verneverdier. Sykling i utmark er en populær fritidsaktivitet. Og med el-sykkel gir det flere muligheter for fysisk aktivitet og naturopplevelse. El-syklister sykler fortere og lenger enn vanlige stisyklister. El-sykler øker dermed tilgjengeligheten. Dette gjelder spesielt slitasje på våt mark, og et forskningsprosjekt fra NINA⁷³ viser at det er spesielt viktig å identifisere stier med særlig sensitiv vegetasjon og terreng på områdenivå, der slitasjeeffekter fra ferdsel kan forventes å være store. Det er også utviklet råd om forvaltning av stier og stivettregler.⁷⁴

På sykkel i Asker

Nettsiden til Asker kommune gir oversikt over sykkelveikart, sykkelparkering og info om sykkelteiling og tidligere sykkelstrategier for de tre kommunene.

<https://www.asker.kommune.no/vei-trafikk-og-parkering/pa-sykkel-i-asker/>

Sykkelteller i Bleikerveien ved Asker stasjon viser sanntidsstatistikk: <http://asker-stasjon.visio-tools.com/>

Sykkelparker

Asker har flere sykkelparker som er veldig populære blant barn, unge, og voksne. Transmatorn i Heggedal⁷⁵ og Hvalstad aktivitetspark⁷⁶ legger til rette for flere ulike typer rullende aktivitet. I medvirkningsrundene til temaplanarbeidet er det ønske om flere slike parker.

⁷³ NINA 2020. Slitasje og egnethet for stier brukt til sykling. En feltstudie og en GIS-modell: <https://brage.nina.no/nina-xmliui/handle/11250/2683833>

⁷⁴ NINA 2020. Sykling sliter på vått terreng: <https://www.nina.no/Aktuelt/Nyhetsartikkel/ArticleId/5115/Sykling-sliter-p-229-v-229-tt-terreng>

⁷⁵ Transmatorn sykkelpark i Heggedal: <https://www.asker.kommune.no/vei-trafikk-og-parkering/pa-sykkel-i-asker/transmatorn-sykkelpark/>

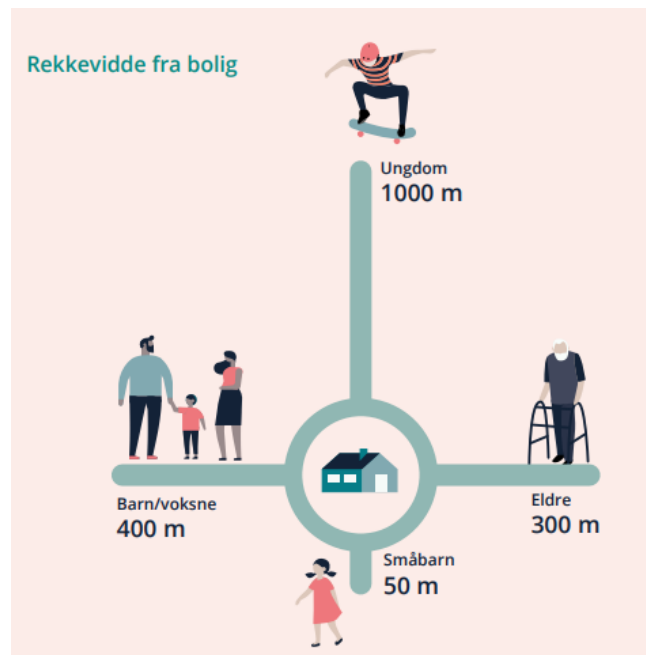
⁷⁶ Godeidrettsanlegg.no. Forbildeanlegg: <https://www.godeidrettsanlegg.no/forbildeanlegg/hvalstad-aktivitetspark>

5. Helhetlig stedsutvikling, møteplasser og arenaer for aktivitet

Asker kommune ønsker en stedsutvikling som tilrettelegger for trygge, inkluderende, attraktive og helse- og aktivitetsfremmende tettsteder.

Ved planlegging av nærområder er det spesielt viktig å tilrettelegge for ulike grupper. Illustrasjonen fra regjeringens *Sammen om aktive liv-satsning* viser hvor langt aldersgrupper normalt beveger seg fra egen bolig.

Tilbud, aktiviteter og møteplasser for de ulike gruppene må finnes innenfor disse gitte avstandene, ettersom det er sentralt for bruken av dem. Det er godt dokumentert at urban design og nærhet tilgang til grønne områder bidrar til økt fysisk aktivitet.⁷⁷



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.⁷⁸ Nær tilgang på grøntområder er særlig viktig for barn, personer med funksjonsnedsettelser, eldre og mennesker som bor i utsatte områder.⁷⁹

Urbanisering og fortetting gir kortere avstander og grunnlag for mer gange, sykling og kollektivtransport, men kan samtidig skape press på bokvalitet og felles leke- og utearealer.

Planlegging for nærturen og nærnaturtiltak

Nærtur er en viktig del av det by- og tettstedsnære friluftslivet med sentral betydning for folkehelsearbeidet. En forskningsrapport fra NMBU⁸⁰ har undersøkt kommunenes arbeid med å tilrettelegge for nærtur og viser til flere tiltak for å styrke planenes betydning:

4. Ifølge de kommunale plansjefene er den *kommunale planen for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv* den desidert viktigste for å fremme nærturtiltak.

⁷⁷ Helsedirektoratet 2018. Folkehelse og bærekraftig samfunnsutvikling: <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/folkehelse-og-baerekraftig-samfunnsutvikling/Folkehelse%20og%20b%C3%A6rekraftig%20samfunnsutvikling.pdf> /attachment/inline/3bee41d0-0b38-4957-913e-bedad965e37a:a89f2b8d35a30992c90f2f4c4f872d2fdd0abaa/Folkehelse%20og%20b%C3%A6rekraftig%20samfunnsutvikling.pdf

⁷⁸ Meld. St. 18 (2015-2016) Friluftsliv – Natur som kilde til helse og livskvalitet: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-18-20152016/id2479100/>

⁷⁹ WHO Europe (2016). Urban green spaces and health. A review of evidence. WHO Europa, Copenhagen: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health/urban-health/publications/2016/urban-green-spaces-and-health-a-review-of-evidence-2016>

⁸⁰ Halvorsen Thorén K.H 2018. Studie av kommunal og fylkeskommunal planlegging for NÆRTUR Om kommunal og regional planlegging for etablering av turveier og turstier i nærmiljøet. <https://www.godeidrettsanlegg.no/publikasjon/studie-av-kommunal-og-fylkeskommunal-planlegging-naertur>

- Studien avdekker at nærturtiltak i KIF-planene *i mindre grad får gjennomslag i handlingsprogrammer og økonomiplaner* fordi det ikke følges opp i føringer for investeringer og driftskostnader. På denne måten kan planarbeidet bli lite forpliktende.
- En *svært liten andel av kommunene har f.eks. grønnstrukturplaner* eller analyser trass i at grønnstrukturen utgjør selve arenaen for nærtur.
- Få benytter seg av et planleggingsvirkemiddel som gjennom *en indikator angir maksimumsavstand fra boligområdet til nærmeste nærturmulighet*. Nærhet til turstiene er sentralt for bruken. Det kan derfor bidra til å sikre god tilgjengelighet for flest mulig.
- Potensialet i de kommunale planene for idrett og friluftsliv ser heller ikke ut til å utnyttes i tilstrekkelig grad bl.a. fordi *fokuset på arealbruk er for svakt*.

Forslag til forbedringer i kommunalt nærturarbeid og arbeid for friluftsliv:

1. Politikere og planleggere i regional og lokal forvaltning får **økt kunnskap** om nærturarbeidets betydning for folkehelse, trivsel, lokal tilhørighet og samfunnsøkonomi.
2. Kommuner synliggjør nærtur og friluftsliv som **tema i sine planstrategier** – fylkeskommuner og kommuner følger opp nærtur og friluftsliv i videre kommunal planlegging.
3. Kommunene oppfordres til å følge opp pålagt **kartlegging og verdsetting** av friluftslivsområder der dette ennå er mangelfullt.
4. Kommunene involverer seg i regjeringens nye prosjekt for «Planlegging, opparbeiding, skilting og merking av **sammenhengende nettverk av ferdselsårer** for friluftsliv i kommunene».
5. Alle landets kommuner utarbeider analyser og **grønnstrukturplaner, sti- og løypeplaner**.
6. Det arbeides for å legge inn **indikatorer** i folkehelseprofilene om andel av innbyggerne som bor mer enn 500 meter unna sammenhengende turveinett og allment tilgjengelige grøntområder.
7. Styrke **friluftslivskompetansen** i kommunene.
8. Styrke planleggings- og **gjennomføringskompetansen** i planarbeidet for nærtur og friluftsliv.
9. Sørge for at kommunale avdelinger med **operativt ansvar for å utføre tiltak**, eller som bistår frivillige, i større grad blir involvert, både i planfasen og i gjennomføringsfasen.
10. Sørge for **reell medvirkning** der alle parter får like vilkår ved å styrke kompetansen tilknyttet medvirkningsprosesser. Utnytte og styrke de verktøyene som eksisterer som f.eks. «Barnetråkk» og de som er under utvikling, f.eks. «Folkeetråkk».
11. Oppfordre alle landets kommuner til å etablere aktivitetsråd eller friluftsråd for å **samle lokale friluftslivsinteresser**.
12. **Involvere de** lovpålagte rådene, lokale velforeningene og andre **som i for liten grad deltar i planprosessene** om betydningen av turgåing i nærmiljøet og hvordan de kan fremme sine ønsker.
13. **Kunnskapsbasert behovsvurdering:** Kvalitative data fra medvirkningsprosesser sammenstilles med administrasjonenes ekspertmetoder basert på kunnskaper om den fysiske arenaen, lokal folkehelsestatistikk, sosioøkonomiske forskjeller o.l.

14. Kommunene **informerer** lokale lag og organisasjoner og ikke minst de lovpålagte rådene om hvordan de kan drive nærturarbeid og hvilke **økonomiske virkemidler** som finnes.

Folkehelseinstituttet fremhever at kommunen spesielt har virkemidler til å stimulere hverdagsaktiviteten innenfor disse områdene:

Nærmiljø og fritid:

- gjøre det trygt og enkelt å gå eller sykle til og fra ulike aktiviteter
- gjøre grøntområder tilgjengelige og attraktive
- legge opp til inkluderende aktivitetstilbud.

Barnehage og skole. Uteområdene i barnehager og på skoler kan også være viktige aktivitetsarenaer og møteplasser i nærmiljøet.

Kvalitet i utformingen av uteområder i barnehage og skole

Barn tilbringer store deler av oppveksten i barnehagen eller på skolen.

- Barnehagene bidrar med om lag to tredeler av barnas totale fysiske aktivitet daglig.

Derfor er det viktig med god kompetanse i lærerstaben og undervisning som bidrar til bevegelsesglede. Godt utformede uteområder på skoler og i barnehager gir muligheter for lek og fysisk aktivitet og i tillegg sosialt samvær og hvile.

Visse hensyn må ivaretas under planlegging av uteområder; naturelementer og variert terreng, mangfoldig bruk og tilgjengelighet for alle, og trafiksikre omgivelser.

Viktige suksessfaktorer som blir løftet fram i rapport om kvalitet i utformingen av uteområder i barnehage og skoler⁸¹ er:

- Beliggenhet som gjør anleggene tilgjengelige for lokalbefolkningen.
- Plassering av bygninger på tomte som sikrer et mest mulig samlet uteområde.
- Plassering av adkomst og parkering som ikke spiser av elevenes/ barnas bruksområder.
- Utforming av bygningsmassen som sikrer godt lokalklima og skjermer mot støy.
- Overordnet formgivning med vekt på sonedeling, rominndeling og romforløp.
- Utnyttelse og ivaretagelse av naturkvaliteter.
- Tilrettelegging av et variert innhold med tilstrekkelig antall funksjoner tilpasset alle, uavhengig av kjønn og alder.
- Tilgjengelighet for alle.

I barnehage viser dette seg særlig positivt for uteareal:

- Naturinnslag og variert terreng og vegetasjon ser til en viss grad ut til å kunne fremme egenorganisert lek og styrke motoriske ferdigheter, og gir beskyttelse mot uønsket UV-stråling.

⁸¹ Halvorsen Thorén K.H, Nordbø E.C.A., Nordh, H., Ottesen I.Ø. Uteområder i barnehager og skoler Undertittel: Hvordan sikre kvalitet i utformingen Ås september 2019: <https://www.nmbu.no/aktuelt/node/38636>

- Varierte åpne arealer.
- Fysiske elementer, dvs. lekeapparater m.m. er også viktige, og bidrar ofte på annen måte enn den tiltenkte funksjonen. Husker brukes f.eks. i rolleleker.

Følgende innhold er av positiv betydning i skoler:

- Naturområder fremmer variert bruk og lek og beskytter mot uønsket UV-stråling. Naturområder bidrar dessuten til økt fysisk aktivitetsnivå og kan muligens bedre kognitive ferdigheter.
- God tilgang på fysiske elementer (lekeapparater, utrusting for fysisk aktivitet) og forskjellig arealdekke/arealtyper bidrar til økt bruk av uteområdene. Disse har også positiv betydning for fysisk aktivitet.
- Formgivning med sikte på å skape a) variasjon, b) mange og små nisjer framfor noen få store arealer (bl.a. ved å redusere størrelsen på ballarealene), og som c) reduserer funksjonsbestemt utstyr, samt e) inneholder natur, kan bidra til at det utøves flere ulike aktiviteter og redusere inaktivitet. Slike uteområder appellerer til alle, uavhengig av kjønn.

Helsefremmende stedsutvikling og sosiale møteplasser som fremmer aktivitet

Sosialisering og etablering av sosiale nettverk er avgjørende for helsefremmende lokalsamfunn. God utforming av det bygde miljøet kan oppfordre til sosialisering i det offentlige rom.

Lokalmiljøet bør legge til rette for opplevd trygghet og lokale møteplasser for både spontane og planlagte aktiviteter. Utformingen av møteplasser påvirker opplevelser av trygghet. Opplevd utrygghet har tett sammenheng med fysisk inaktivitet og andre negative helsekonsekvenser, og derfor må lokalområdet utformes i overensstemmelse med lokalbefolkningens opplevelse av hva som er trygt eller et utrygt sted. Kriminalitetsforebyggende utforming bruker design som et verktøy for å befolke lokalområder frem for å avfolke dem.⁸²

I Oslo kommunes Byrådssak⁸³ vises det til at ungdom ikke etterspør økt kvalitet eller kvantitet av tilbud, men et sted å drive med fysisk aktivitet, uten konkurranse og forventninger, påmelding eller kontingent; såkalte lavterskeltilbud. Ungdom melder om tilfeller av ubrukte fotballbaner, men at de allikevel stenges for bruk til egenorganisert aktivitet. Gode erfaringer er gjort fra åpne og gratis aktivitetsarenaer med sitteplasser, og på den måten en møteplass for alle. Det er behov for å legge arenaer for både egenorganisert og organisert bruk sammen, og stikkord er *sambruk, tilrettelegging og anlegg for alle*.

⁸² CITITEK, 10 PRINSIPPER FOR HELSEFREMMEDE STEDSUTVIKLING FOR TØNSBERG KOMMUNE:

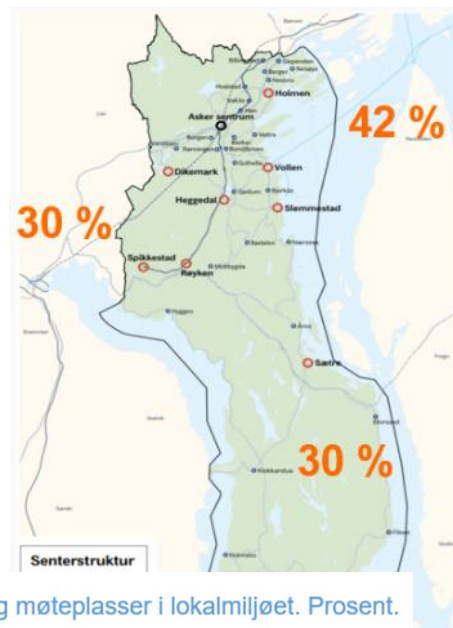
https://www.tonsberg.kommune.no/f/p1/i255cd9f2-fe2d-4793-b368-a02fd4fbccc6/helsefremmende-stedsutvikling_norsk.pdf

⁸³ Oslo kommune. Byrådssak tilgjengelig fra: <https://www.idrettsforbundet.no/siteassets/oslo-idrettskrets/dokumenter/byradssak-om-okonomiske-barrierer-i-idrett.pdf>

Treffsteder og møteplasser for unge i Asker

Tall fra ungdomsundersøkelsen *Ungdata 2019* viser at:⁸⁴

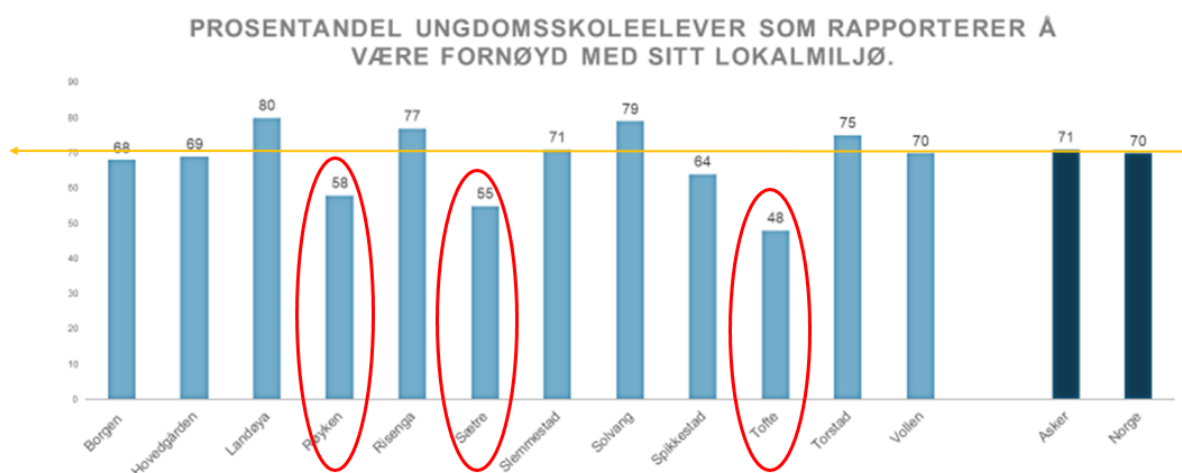
- Kun 38 % av ungdomsskoleelevene i Asker er fornøyd med treffsteder og møteplasser i lokalmiljøet.
- Asker ligger langt under landsgjennomsnittet på 50 %.
- Ungdom i nordre Asker er mest fornøyd.



Tabell 47 Andel ungdomsskoleelever som er fornøyd med treffsteder og møteplasser i lokalmiljøet. Prosent.

Norge	Akershus	Hurum	Røyken	Gamle Asker	Asker
50	45	30	30	42	38

Kilde: Ungdata 2019 (ungdata.no)



Grafen viser at det er forskjeller innad i kommunen på hvor fornøyd ungdomsskoleelever er med sitt lokalmiljø som helhet. Tofte, Sætre og Røyken skiller seg ut med minst andel av ungdom som er fornøyd.

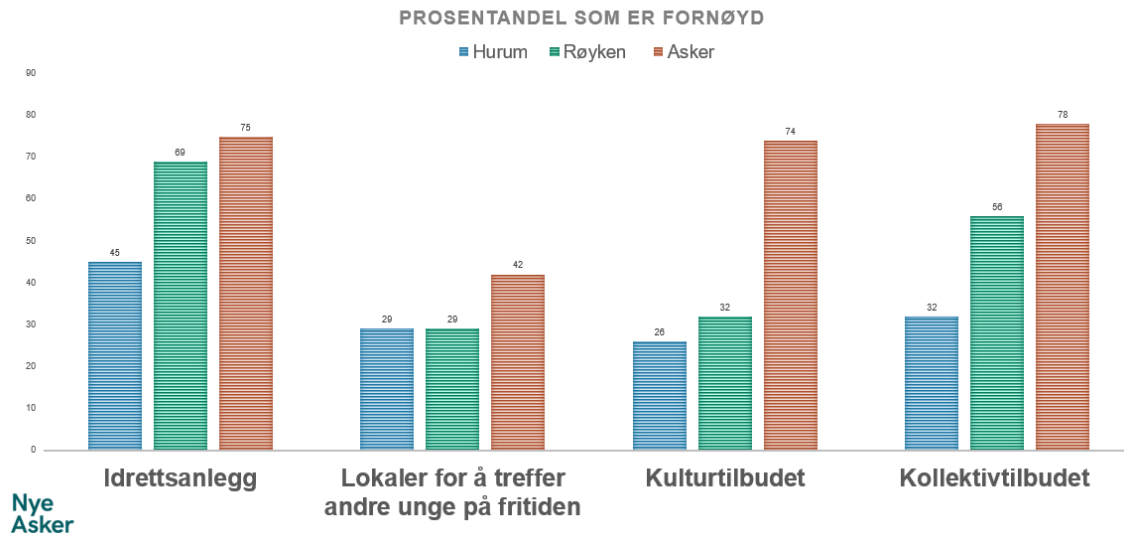
Unge i Asker opplever tilbudene som idrettsanlegg, kulturtilbud, lokaler for å treffe andre unge og transporttilbudet forskjellig ut ifra hvor i kommunen de hører til. Det er store forskjeller i fornøydhet spesielt når det kommer til kulturtilbudet og transporttilbudet.

- Kun 32 % av unge i sør er fornøyd med kollektivtilbudet, mot 78 % som er fornøyd i Asker nord.

⁸⁴ Ungdata.no. Undersøkelse ungdomsskolen NyeAsker: https://www.ungdata.no/wp-content/uploads/reports/Viken_Asker_2019_Ungdomsskolen_Kommune_NyeAsker.pdf

- Kun 26 % av unge i sør er fornøyd med kulturtilbudet, mot 74 % av unge i sør.
- Det er flest unge i Asker nord og midtre del som er fornøyd med tilbudet om idrettsanlegg.
- Det er derimot kun ca. 1 av 3 av Askers ungdom som er fornøyd med lokaler for å treffe andre unge på fritiden.

Hvordan ungdom opplever tilbudet der de bor



Nærmiljøanlegg, merket sti og idrettsanlegg i Asker

Nærmiljøanlegg for egenorganisert aktivitet

Utvikling av anlegg for egenorganisert aktivitet i Asker utvikles oftest i forbindelse med utviklingen av nye skoler og idrettsparker. Det finnes ikke en egen stimuleringsordning for egenorganiserte arenaer og anlegg i kommunen etter kommunesammenslåingen.

Flere av idrettslagene og velforeningene har selv oppført nærmiljøanlegg. Eksempler fra de siste årene er aktivitetspark på Merraneset på Konglungen, utført av Konglungen Vel, og Hvalstad aktivitetspark, utført av Hvalstad IL og Hvalstad Vel.

Antall nærmiljøanlegg i Asker

I Asker finnes det pr. i dag ca. 267 registrerte nærmiljøanlegg, spredd rundt i hele kommunen. Det finnes desidert mest av ballbaner, binger og løkker.

Tabell x: Antall nærmiljøanlegg i Asker kommune, etter kategori pr. 2020

Type anlegg	Antall
Sum	267
Ballbaner, -binger, -løkker	134
Ulike småanlegg	52
Kart	23
Sandbaner (volleyball/håndball)	20
Friluftsanlegg	14

Vinteranlegg	11
Sykkelanlegg	7
Skateanlegg	6

Lokalområder: Asker kommune er delt inn i 11 lokalområder. Dette utgjør et flatedatasett hvor det er gjort analyser innenfor hvert enkelt lokalområde.

Lokalområder i Asker og boligeiendommer som har mindre eller mer enn 250 m til et nærmiljøanlegg.

Her er det lokalområdene Nesøya, Sætre og Tofte som kommer dårligst ut med henholdsvis 87%, 86% og 86% av boligeiendommene lenger enn 250 meter fra et nærmiljøanlegg.

Lokalområde	Boligeiendommer totalt	Boligeiendom mindre enn 250 m til Nærmiljøanlegg	Ant%	Boligeiendom større enn 250 m til Nærmiljøanlegg	Ant %
Dikemark	993	582	59	411	41
Heggedal	1199	576	48	623	52
Holmen	3038	1424	47	1614	53
Nesøya	1042	131	13	911	87
Røyken	1413	511	36	902	64
Sætre	2440	330	14	2110	86
Sentrum	6046	3475	57	2571	43
Slemmestad	2203	798	36	1405	64
Spikkestad	1040	309	30	731	70
Vollen	1248	530	42	718	58
Tofte	1493	208	14	1285	86

Forklaring: Nærmiljøanlegg er en punktbase hentet ut fra Kulturdepartementets anleggsregisteret.no. Hvert anlegg er her definert som et punkt med koordinater. Anleggene er lastet ned av idrett og friluft, og det er kun eksisterende anlegg som er tatt med i vurderingene.

Turstinett – mest tilgjengelige og brukte anlegg for fysisk aktivitet⁸⁵

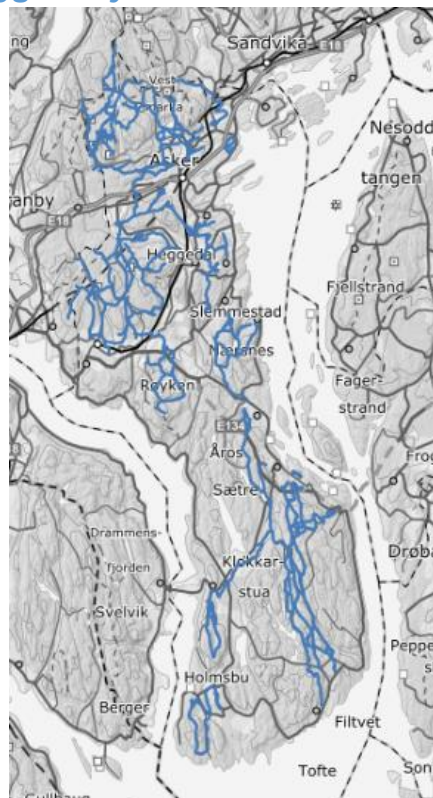
Forskning har vist at nordmenn foretrekker å gå i grønne omgivelser. Og turstier brukes like mye av kvinner og menn, og av alle samfunnslag. Merking og skilting av eksisterende stier rekrutterer nye og uerfarne turfolk.⁸⁶

Nær tilgang til muligheter i nærområdet er viktig for økt friluftaktivitet. Som eksempel kan nevnes grøntområder, parker, hundremeterskoger og badeplasser.

Tettheten av friområder, turstier og rundturer i Asker varierer. Stier, løyper og turinformasjon er presentert på ulike kart- og nettsider som ofte ikke utveksler informasjon seg imellom, slik at det kan se ut som stier og løyper ikke henger sammen.

Det mangler sammenhengende hovedruter gjennom den nye kommunen på tvers av de gamle kommunegrensene. Det er også ulik grad av serviceinstallasjoner på strendene, som for eksempel tilgang til toaletter.

Bildet viser ca. 300 km med preparerte skiløyper i Asker.



Lokalområder i Asker og boligeiendommer som har mindre eller mer enn 250 m til merka sti.

Her er det lokalområdene Dikemark, Nesøya og Spikkestad som kommer dårligst ut med henholdsvis 78%, 69% og 85% av boligeiendommene lenger enn 250 meter fra merka sti.

Ut i fra kartillustrasjonene tyder det på at det behov for «materuter» fra boligeiendommer og inn til de blåmerka stiene i disse lokalområdene.

Eventuelle feilkilder her kan være at det faktisk er flere merka stier i tilknytning til boligområdene, men at de ikke er en del av datasettet som er brukt for blåmerka sti.

Lokalområde	Boligeiendommer totalt	Boligeiendom mindre enn 250 m til blå sti	Ant %	Boligeiendom større enn 250 m til blå sti	Ant %
Dikemark	993	220	22	773	78
Heggedal	1199	551	46	648	54
Holmen	3038	1785	59	1253	41
Nesøya	1042	324	31	718	69
Røyken	1413	816	58	597	42
Sætre	2440	1390	57	1050	43
Sentrum	6046	3694	61	2352	39

⁸⁵ NMBU 2018. Norges mest brukte «idrettsanlegg» når ikke opp: <https://www.nmbu.no/aktuelt/node/35845>

⁸⁶ NINA 2018. Skilt får flere ut på tur. <https://www.nina.no/Aktuelt/Nyhetsartikkel/ArticleId/4429/Skilt-far-flere-ut-pa-tur>

Slemmestad	2203	959	44	1244	56
Spikkestad	1040	266	26	886	85
Vollen	1248	737	59	511	41
Tofte	1493	962	64	534	36

Forklaring: Blåmerka sti = fotruter i Kartverkets tur- og friluftsruter. For at stien skal slippe inn i basen tur- og friluftsruter må den både være merket og ha noen som er ansvarlig for vedlikehold. For tidligere Asker er det et kommunalt datasett som heter blåmerka sti som ligger til grunn. Dette er merka barmarksstier. I tillegg er kyststien tatt med.

I tidligere Røyken og Hurum er det ikke et tilsvarende datasett med blå stier som i gamle Asker. For å få til liknende analyser her er Skiforeningens løypenett blitt brukt, da mange av skiløypene også benyttes i barmarkssesongen. Det knytter seg usikkerhet til statusen med hensyn til merking. Også i Røyken og Hurum er kyststien tatt med som en del av blåmerka sti.

Idrettsanlegg og dekningsgrad for ulike idretter i Asker

Tabellen nedenfor viser dekningsgrad for enkelte idrettsanlegg. Dekningen er basert på normalidrettshaller og fotballbaner, og dårligst på svømmehaller og turnhaller.

Tabell xx: Antall utvalgte idrettsanlegg pr. innbygger og pr. aktive medlem.

Type anlegg	Antall	Innbygger 6-19 år, pr. anlegg	Innbygger pr. anlegg	Aktive medlemmer pr. anlegg	Aktive medlemmer pr. anlegg 0-19 år
Svømmebasseng 25m	3	5.980	31.480	736	550
Ishaller	3	5.980	31.480	338	271
Idrettshall 20 x 40 m spillflate	16	1.121	5.903	217	158
Turnhaller	3	5.980	31.480	833	697
Kunstgressbaner (11er/7er)	27	664	3.498	264	211

Forklaring:

- Innbyggere er basert på folketall i Asker, Røyken og Hurum pr. 31.12.2019.
- Aktive medlemmer er basert på idrettsregistreringen pr. 31.12.2019 (nyeste tilgjengelige oversikt).
- For ishaller er nye Risenga ishall tatt med (åpner høsten 2021).
- For idrettshaller er Torvbråten idrettshall og Leikvoll C medregnet (åpner høsten 2021).
- Aktive medlemmer er for definerte hallidretter i Asker, og som har tildelt tid. Andre idretter som også bruker idrettshaller er ikke medregnet (herunder turngrupper).
- Turnhaller, dette inkluderer midlertidig hall som Slemmestad og omegn turn bruker.

- *Kunstgressbaner, kun eksisterende baner pr. 31.12.2020. Ingen planlagte anlegg er tatt med (eks. Spikkestad stadion). Mindre kunstgressløkker (mindre enn 7er) eller treningsfelt (2 stk. på Sletta) er ikke medregnet i statistikken.*

Idrettsrådet trekker spesielt fram følgende aktiviteter som har et økt fokus og vekst:

- sykkel: klar miljøprofil, stor bredde, egenorganisert/organisert, nærmiljøanlegg, marka/urbant
- sjøsport: konsekvens av lang kystlinje, både egenorganisert/organisert aktivitet, passer alle
- is- og snøidretter: klimaendringer, behov for flater med kunstig is.

Som vedlegg til temaplanen ligger Asker idrettsråds prioriteringsliste over anlegg.

Idrettsrådet har også tidligere gitt innspill til kommuneplanens arealdel og samfunnsdel.

Idrettsrådets prioriteringsliste danner noe av bakgrunnen for kommunens prioritering, sammen med en helhetlig vurdering av behov for ulike anlegg. I temaplanens kapittel 6 finner man listen over hvilke anlegg kommunen mener bør vurderes i perioden.

Oversikt over aktuelle nye anlegg (idrett, friluftsliv og nærmiljø) er prioritert i, og følger hvert år Kommunestyrets handlingsprogram (eget vedlegg i HP). Siste versjon følger nå HP for 2021-2024. For å kunne søke om spillemidler er det et krav om en slik politisk vedtatt prioriteringsliste, denne finnes som vedlegg til temaplanen (spillemiddelsøknader for 2021).

Lokalområder i Asker og boligeiendommer som har mindre eller mer enn 250 m til et idrettsanlegg.

Her er det lokalområdene Dikemark, Sætre og Tofte som kommer dårligst ut med henholdsvis 85%, 92% og 95% av boligeiendommene lenger enn 250 meter fra et idrettsanlegg.

Lokalområde	Boligeiendommer totalt	Boligeiendom mindre enn 250 m til idrettsanlegg	Ant %	Boligeiendom større enn 250 m til idrettsanlegg	Ant %
Dikemark	993	147	15	846	85
Heggedal	1199	458	38	741	62
Holmen	3038	597	20	2441	80
Nesøya	1042	244	23	798	77
Røyken	1413	222	16	1191	84
Sætre	2440	206	8	2234	92
Sentrum	6046	1670	28	4376	72
Slemmestad	2203	448	20	1755	80
Spikkestad	1040	350	34	690	66
Vollen	1248	181	15	1067	85
Tofte	1493	72	5	1421	95

Forklaring: Idrettsanlegg er en punktbase hentet ut fra Kulturdepartementets anleggsregisteret.no. Hvert anlegg er her definert som et punkt med koordinater. Anleggene er lastet ned av idrett og friluft, og det er kun eksisterende anlegg som er tatt med i vurderingene.

Askers natur- og aktivitetsbaserte turisme

Friluftsmeldingen *Natur som kilde til helse og livskvalitet* beskriver et nært forhold mellom friluftsliv og verdiskaping basert på natur- og kulturarven. Naturbasert reiseliv dekker den økte etterspørselen etter guiding, kurs og opplevelsestilbud i naturen. Interessen for friluftsliv både i Norge og blant utenlandske turister er en viktig forutsetning for mange reiselivsbedrifter. Aktører innenfor naturbasert reiseliv bidrar mange steder til et bedret friluftslivstilbud for allmennheten, for eksempel til oppkjøring av skiløyper og til merking og opparbeiding av ferdselsårer.

Asker kommune har store områder med skog og mark, en lang kystlinje, nærsentre, tettsteder og spredt bebyggelse, et areal på 376,62 km². En stor kommune med mange muligheter for å tilrettelegge attraktivitet på de fleste stedene.

Asker syd har i mange år tiltrukket seg gjester som kommer på besøk i sommerhalvåret, og aktivitetsnivået på arrangementer stiger i takt med turistene. Det er små tettsteder som Filtvet og Holmsbu som får besøk av dagsturister, hytteturister, campingturister, båtgjester og hotellgjester.

Samarbeidet mellom frivillige, næring og kommunen er med på å skape en helhet og et attraktivt tilbud. Arrangement knyttet til idrett og friluftsliv kan være med på å gjøre kommunen mer attraktiv både for besøkende og innbyggere i Asker.

Forskning på små natur- og reiselivsaktører viser at det er stor villighet til å bygge nettverk seg imellom og benytte seg av felles markedsføring. Flere små, gjerne familiebedrifter, med en til tre ansatte, er opptatt av sitt eget nisjeprodukt, utnytte unike naturressurser lokalt, men også at det må finnes flere tilbud for å bygge opp regionene som turistmål. Videre framheves det ønske om å utjevne sesongvariasjonene og å bygge opp helårs arbeidsplasser. Fokuset er å bygge opp bærekraftige bedrifter hvor naturopplevelser står sentralt.⁸⁷

Miljø- og klimatilpasninger

Aktuelle problemstillinger som gjelder miljø og klima eksemplifiseres gjennom følgende temaer:

- **Plastinnfyll på kunstgressbaner**

Plast som innfyllsmateriale på kunstgressbaner er for lengst satt på dagsorden med tanke på miljøproblematikken, både internasjonalt, sentralt og lokalt. Gummigranulat har god demping. Asker kommune har behandlet tematikken i flere omganger, men venter på en varslet nasjonal forskrift med forslag til nytt kapittel 23 A i forurensingsforskriften om utforming og drift av idrettsbaner som bruker plastholdig løst fyllmateriale. Det er sterke signaler om at gummiinnfyll skal fases ut de nærmeste årene. Nye kunstgressbaner som blir rehabilitert eller bygget i Asker, anbefales allerede nå å bli etablert med miljøvennlig innfyllsmateriale.

- **Kildesortering**

Når det gjelder kildesortering, er Asker kommune i gang med å bygge ut egnede kildesorteringsanlegg på våre idretts- og friluftsområder. Utfordringsbildet knyttet til dette er

⁸⁷ Forskning.no. Modige aktører i naturturisme <https://forskning.no/naeringsliv-partner-ruralis-institutt-for-rural--og-regionalforskning/modige-aktorer-i-natur-turisme/1593995>

at Asker nå er en stor kommune med lang kystlinje og mange velbrukte strandområder. Det vil ta tid å etablere dette overalt, og har en betydelig økonomisk konsekvens.

- **Grønne transportordninger til fritidsaktiviteter**

Ulike løsninger er foreslått; økt bruk av samkjøring til aktiviteter, bedre kollektivtransport, «idrettsbusser», bedre og flere gang- og sykkelveier og kampanjer for økt bruk av sykkel.

- **Skismøring**

Bruk av fluor i skismøring er en miljøutfordring som påvirker naturen i lang tid. Det er ikke et nasjonalt forbud pr. dags dato, men det arbeides med nye retningslinjer for dette.

6. Alle i aktivitet

Livslang bevegelsesglede og hverdagsaktivitet

Fysisk aktivitet vil si all bevegelse du gjør i hverdagen eller som utføres i form av mosjon eller trening. Hagearbeid, rask gange eller lek med barna er eksempler på lette aktiviteter som gir helseeffekt.

Mangfold blant barn og unge krever mangfold i aktivitetstilbud⁸⁸

Forskning på egenorganisert aktivitet peker på at det er helt nødvendig å etablere et alternativt tilbud til de unge som ikke finner den organiserte idretten så meningsfull lenger. Kun ved å etablere et likeverdig tilbud til unge som ikke finner seg til rette i den organiserte idretten kan staten bidra til likeverdige oppvekstvilkår for alle barn og unge.

Forskerne hevder videre at den organiserte idretten bør fortsette slik den gjør, å favne en stor del av ungdommen. Det er på den andre siden helt naturlig at «en størrelse ikke passer alle» barn og unge, og derfor er det nødvendig at både stat og kommune også må stimulere til egenorganiserte tradisjonelle og ikke tradisjonelle miljøer. Det handler om oppvekstmiljø, om rettferdig fordeling av goder og om forebygging av sosial ulikhet i helse. Sammenlignet med store deler av konkurranseidretten krever mange av de egenorganiserte ikke-tradisjonelle miljøene svært lite anlegg og ingen administrasjon.⁸⁹

På oppdrag til Temaplan fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv er det utarbeidet en fagtekst fra Norges idrettshøgskole som finnes på kommunens nettsider.

- [Fysisk aktivitet og idrett i barn og unges oppvekstmiljø. Et kunnskapsbasert bidrag til kommuners arbeid med å sikre alle barn og unge et optimalt tilbud innenfor området fysisk aktivitet og idrett \(link\).](#)

Alle fritidskontekstene i en kommune bør først og fremst betraktes som potensielle utviklingsressurser for barn og unge, og skal primært understøtte alle barn og unges utviklingsprosesser. De omtales som ressurser fordi de skal tilføre de unge et stadig påfyll av energi, kompetanse, evne og iver slik at de etter hvert selv kan ivareta eget liv og egne muligheter på best mulig måte.

⁸⁸ NiH 2020. Reidar Säfvenbom Fysisk aktivitet og idrett i barn og unges oppvekstmiljø. Et kunnskapsbasert bidrag til kommuners arbeid med å sikre alle barn og unge et optimalt tilbud innenfor området fysisk aktivitet og idrett. https://www.asker.kommune.no/globalassets/om-asker-kommune/temaplaner/fysisk-aktivitet-og-idrett-i-barn-og-unges-oppvekstmiljo.-reidar-savfenbom-2020_.pdf

⁸⁹ Tverga.no. Hva er egenorganisert idrett og fysisk aktivitet? Kunnskapsgrunnlag: <https://drive.google.com/file/d/1ChQrUnQjAPYARtol6UjEWLEeTalJ2xXd/view>

I siste del av fagteksten løftes det fram noen kulepunkter en kommune med fordel kan diskutere dersom de har som mål å tilby utviklingsressurser til alle barn og unge i kommunen.

Noen av disse er:

- Å ha rett til fritid og fritidsopplevelser gir ingen reell likhet i befolkningen med mindre dette synliggjøres i den offentlige politikken.
- Et mangfoldig lokalsamfunn krever et mangfoldig fritidstilbud.
- Et aktivitetstilbud kan ikke være basert på kommunens, kulturens, de rikes eller ressurssterke foreldrenes premisser hvis det finnes flerkulturelle, ikke-rike eller barn uten ressurssterke foreldre i den samme kommunen.
- De unge som ikke finner seg til rette i den organiserte idretten, bør få et likeverdig tilbud på linje med de idrettsaktive.
- Idrettsrådene bør skifte navn til «aktivetsråd» og inkludere organisasjoner som tilbyr aktivitet utenfor den organiserte idretten.

Anlegg for alle, sambruk og tilrettelegging

Satsing på turstier, lysløyper, private helsestudio, og vekt- og styrkerom, når store brukergrupper, og ikke minst gir det muligheter til å aktivisere den økende andelen eldre som forventes i tiden fremover. Det ser ut til at flere velger å drive egenorganisert trening, noe som skaper et stort behov for rom og steder som kan benyttes til spontan, selvorganisert fysisk aktivitet.

Dette understreker også behovet for fellesanlegg som dekker flere behov. For eksempel ved at man legger opp til flere aktiviteter (muligheter for egentrening) i nærheten av anlegg for organisert idrett. Det vil si at man bør stimulere til utvikling av idrettsanlegg og aktivitetssmiljø som både er attraktive for, og tilgjengelige for, så vel foreningsidrett som mosjonsidrett.⁹⁰

Nye trender

Nye trender for egenorganisert aktivitet dukker stadig opp, ungdom er kanskje de som fortest fanger opp slike trender. Digitale plattformer, apper og gaming kombineres med fysisk aktivitet i for eksempel Pokemon Go, Geocatching og Stolpejakten.

Andre eksempler:

- Skateboard
- Parkour
- Tricking
- Gateidrett
- Streetworkout
- Kiting
- BMX
- Sparkesykkel
- Longboarding

⁹⁰ Helsedirektoratet, NIH 2017. Breivik og Rafoss. Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet. <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/fysisk-aktivitet-kartleggingsrapporter/Fysisk%20aktivitet;%20omfang,%20tilrettelegging%20og%20sosial%20ulikhet%202017.pdf> /attachment/inline/c7162fa8-17e7-408c-b1d9-508e975f248f:9cb71e58cbf8cf1deecf47a14a7ca7a6f053d/Fysisk%20aktivitet;%20omfang,%20tilrettelegging%20og%20sosial%20ulikhet%202017.pdf

- Snowboard
- Freeski

En relativt ny trend er E-sport, og det er økende etterspørsel etter lokaler for denne aktiviteten. I rapporten *Møteplasser datakultur*⁹¹ er hovedfunnet at ungdommene har mange av de samme behovene og utfordringene knyttet til møteplasser for datakultur og gaming som de har for andre møteplasser. Det kommer også frem at ungdommene er tydelige på at de ønsker et gamingtilbud i kombinasjon med andre aktiviteter. Samlokalisering av tilbud for ungdom vil derfor i mange tilfeller være en god løsning, fremfor å utvikle egne møteplasser «bare» for gaming og datakultur.

«Ungdommer beskriver drømmemøteplassen som et lavterskeltilbud, som et sted å være og spille kostnadsfritt og uforpliktende. En møteplass er tilgjengelig dersom den er plassert i nærheten av andre viktige møteplasser i kommunen, er tilrettelagt for alle og er åpen etter skoletid. Ungdommer beskriver at en møteplass er relevant og attraktiv når den har gode tekniske og praktiske løsninger, engasjerte og kompetente medarbeidere, aktiviteter av fysisk karakter og er tilrettelagt for sosiale aktiviteter.»

Teknologi og sosiale medier

Tilbud med bruk av teknologi og sosiale medier gir motivasjon og inspirasjon til økt egenorganisert fysisk aktivitet for mange. Stolpejakten, Ti på topp og DNT SjekkUT er gode eksempler.

Helsemyndighetene har utviklet digitale verktøy for å motivere og gi informerte valg om levevaner, f.eks. appene Bare du og Gå 10 med kobling til sosiale medier. Bruken av skrittellere og apper for å registrere aktivitetsopptak er også en del av dette bildet, og for noen vil disse mulighetene gi motivasjon til økt aktivitet.

Litteratursøk på effekten av spillet Pokemon GO viser at spillet motiverer gruppen som ikke er aktive fra før til aktivitet med lav intensitet. Økningen av fysisk aktivitet var størst i gruppen som ikke var aktive fra før og de som spilte mest. Videre avtok effekten over tid. Studiene viste samlet at aktive spill kan bidra til å motivere til økt fysisk aktivitet spesielt i grupper som er lite aktive fra før.⁹²

Fysisk aktivitet i skolehverdagen

Skolen og lærere står i dag fritt til å ta i bruk fysisk aktivitet som en del av undervisningen og skolehverdagen. Fysisk aktivitet kan for eksempel være integrert i undervisningen i fagene, eller skolene kan ha utvidet friminutt eller ha aktive pauser i undervisningstiden for å stykke opp stillesittende økter. Læreren er viktig for at skolebaserte tiltak skal ha effekt på elevenes fysiske aktivitet, læringsmiljø og læring.

Tre nye tverrfaglige temaer, *Folkehelse og livsmestring, demokrati og medborgerskap og bærekraftig utvikling*, skal blant annet gi elevene kompetanse som fremmer psykisk og fysisk helse. Læreplanen i kroppsøving vektlegger ulike bevegelsesaktiviteter, lek og øving i større grad enn tidligere.

⁹¹ Tverga m.fl. 2020. Møteplass datakultur: <https://datakultur.org/program/>

⁹² Pokémon Go och fysisk aktivitet En litteraturstudie om användbarheten av aktiva mobilspel vid folkhälsoinsatser: https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/56614/1/gupea_2077_56614_1.pdf

Arbeidsplasser som tilrettelegger for aktivitet og aktiv transport

Stadig flere har stillesittende arbeid, og omtrent seks av ti tilbringer mesteparten av arbeidsdagen i ro. Mange tilbringer mye av døgnet på jobb, og bevegelse i arbeidstiden har betydning for det totale aktivitetsnivået.

Folkehelseinstituttet oppfordrer igjennom folkehelseprofilene for 2021 at arbeidsplasser tilrettelegger for aktiv transport. Her framheves det at kommunen kan oppfordre til økt fysisk aktivitet på arbeidsplassen gjennom egne tiltak som arbeidsgiver og som pådriver for å få lokale bedrifter til å gjøre det samme, for eksempel ved tiltak som sykkelparkering, trimrom og garderobefasiliteter.

Aldersvennlige lokalsamfunn

Aldersvennlige lokalsamfunn handler om å gjøre samfunnet i stand til å møte utfordringene og mulighetene knyttet til en aldrende befolkning. Flere sektorer må involveres, og medvirkning må være i fokus for at eldre skal kunne delta i samfunnet. KS har utviklet en håndbok i aldersvennlige lokalsamfunn som kan benyttes som verktøy.⁹³

En sjekkliste for **aldersvennlige møteplasser**:

- sentral plassering
- nærhet til andre steder der ting skjer – butikk, kafe, bibliotek
- inngangspartier som vender inn mot et felles torg
- flere måter å komme seg dit
- universelt utformet
- benker – godt plassert, med riktig høyde på setet
- mulighet for generasjonsmøter – eldre, voksne, barn og unge
- fysisk aktivitet – særlig sirkulasjon og balanse
- sosiale aktiviteter – boccia, dyrking, sjakk
- toaletter
- god belysning – trygghet og orientering
- vegetasjon – sanseopplevelser og skygge
- le og ly
- rundløype for turer – med start og stopp samme sted.

Regjeringens strategi for et aldersvennlig samfunn⁹⁴ fremhever kommunens ansvar som samfunnsutvikler og tilrettelegger for at også eldre mennesker kan leve aktive liv, og bidra med sine erfaringer og ressurser til fellesskapet. Arbeidet for et universelt utformet samfunn vil ha særlig betydning for eldre mennesker og for mennesker med funksjonsnedsettelse. I strategien foreslås at kommunene utarbeider **lokale gåstrategier**. Å sikre strøing om vinteren, god belysning, gelendre og benker å hvile seg på underveis er tiltak som vil ha stor betydning for at eldre selv skal kunne gjennomføre reisen fra dørstokken hjemme og helt fram til målet.

For å stimulere til fysisk aktivitet hos eldre er det viktig med tilbud nær der de bor. Forskning viser at **kort avstand til turstier og naturområder** skaper mer aktivitet. Eldres bruk og behov for ivaretagelse og tilrettelegging av friluftsområder i nærmiljøet er en del av

⁹³ KS. Håndbok Aldersvennlig samfunn: <https://www.ks.no/fagomrader/velferd/aldersvennlige-lokalsamfunn/handbok-i-aldersvennlige-lokalsamfunn/4-A-utforme-et-aldersvennlig-lokalsamfunn>

⁹⁴ Departementene. Regjeringens strategi for et aldersvennlig samfunn. Flere år, flere muligheter: https://www.regjeringen.no/contentassets/c8a8b14aadf14f179a9b70bc62ba2b37/strategi_eldrepolitikk_110316.pdf

Miljødirektoratets nærmiljøprosjekt om tilrettelegging av grøntområder. I Friluftsmeldingen er målet er at alle skal ha tilgang på tursti eller turområde innen 500 meter fra boligen.

Arkitektenes Landsforbund har utviklet en håndbok i aldersvennlig stedsutvikling⁹⁵ som fremhever viktigheten av samskaping og medvirkning.

Samskaping er ulik andre samarbeidsformer. Med samskaping bringer du viten, ressurser og kompetanser sammen fra innbyggerne, det offentlige, foreninger og bedrifter og utvikler felles løsninger sammen med de involverte borgerne, istedenfor til dem.

- Eva Sørensen, Roskilde Universitet

I denne håndboken trekkes det også fram at en vanlig misforståelse av begrepet aldersvennlig stedsutvikling handler om tiltak kun rettet mot eldre. Forskning og praktisk erfaring viser at **det som er bra for eldre, sammenfaller godt med det som er bra for alle.**

Asker kommunes innbyggertorg har et omfattende program som passer for eldre med mange aktiviteter, som turgrupper, dans, trim og yoga. Oversikt over lavterskeltilbud i hele kommunen for de over 60 år publiseres hvert år i regi av Aktiv fritid. De nasjonale anbefalingene for fysisk aktivitet for eldre over 65⁹⁶ år fokuserer på viktigheten av mer lett aktivitet og mindre tid i ro. Hver time i ro bør inkludere for eksempel minst ti minutter der man står, går eller utfører annen lett aktivitet. Små grep i hverdagen kan være nok for mange.

Fysisk aktivitet som en del av velferdstjenestene⁹⁷

Fysisk aktivitet må integreres som en del av behandling der det er nødvendig for å sikre forsvarlige tjenester, også innenfor pleie og omsorg, i oppfølgingstilbud og i pasientforløp. Fysisk aktivitet må bli kartlagt som en naturlig del av besøk i tjenesten. Tilpasset fysisk aktivitet kan bidra til å forebygge sykdom, redusere behovet for medisiner, medisinske inngrep og sykehusinnleggelser.

Tilpasset fysisk aktivitet som f.eks. styrke- og balansetrening brukes for sjelden i omsorgstjenestene. Styrke- og balansetrening kan redusere risikoen for hoftebrudd med om lag 40 prosent. Å mestre dagliglivets aktiviteter er avgjørende for å leve selvstendig i eget hjem. Beboere på institusjon vil ha nytte av fysisk aktivitet inne og ute, for å opprettholde fysisk funksjon og mestre daglige aktiviteter.

Helsedirektoratets veileder⁹⁸ *Gode aktivitetsvaner* er et samtaleverktøy om fysisk aktivitet og stillesitting utviklet til bruk for ansatte i helsetjenesten. Hensikten er å gjøre det enklere å veilede grupper og enkeltpersoner om bevegelse, fysisk aktivitet, trening, fysisk form og helse. Verktøyet kan være nyttig for blant annet kommunale frisklivssentraler og andre

⁹⁵ Norske arkitekters landsforbund (NAL) 2019. Håndbok i aldersvennlig stedsutvikling. Oslo, Norske arkitekters landsforbund: <https://www.arkitektur.no/handbok-i-aldersvennlig-stedsutvikling>

⁹⁶ Nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet for eldre over 65 år: <https://www.helsenorge.no/globalassets/dokumenter/nasjonale-anbefalinger-65-pluss.pdf>

⁹⁷ Departementene. Regjeringens handlingsplan for fysisk aktivitet Sammen om aktive liv:

<https://www.regjeringen.no/contentassets/43934b653c924ed7816fa16cd1e8e523/handlingsplan-for-fysisk-aktivitet-2020.pdf>

⁹⁸ <https://www.helsedirektoratet.no/tema/frisklivssentraler/tilbud-ved-frisklivssentraler-og-veilederkurs/Gode%20aktivitetsvaner%20%E2%80%93%20veileder%20for%20helsepersonell.pdf> /attachment/inline/ea8673ba-4c18-46a8-aba4-f24211a5ce5d:4c01688a3f53ee85146bbbe9d9a585c8618673cb/Gode%20aktivitetsvaner%20%E2%80%93%20veileder%20for%20helsepersonell.pdf

lærings- og mestringstilbud i spesialist- og primærhelsetjenesten. Det kan også være egnet for frivillige og private aktører som arbeider med å fremme fysisk aktivitet.

Tilrettelagte aktivitetstilbud i Asker

Asker kommune har Aktiv fritid, aktivitetskontakter og lavterskeltilbud i Frisklivssentral for grupper og individer som trenger oppfølging for å komme i gang med fysisk aktivitet.

Hos Frisklivssentralen⁹⁹ kan du få både individuell oppfølging og aktiviteter i gruppe:

- Frisklivsresept – for deg som ønsker strukturert oppfølging på en eller flere av levevaneområdene nevnt ovenfor.
- Frisklivstrening – for deg som ønsker trening i gruppe tilpasset ulike nivåer.
- Frisklivskurs – kurs i gruppe som krever egen påmelding.

Inkludering og barrierer for deltakelse

Inkludering handler om å tilpasse samfunnet, både fysisk og sosialt, til mangfoldet blant innbyggerne, og gi alle reell mulighet til å delta i fellesskapet. Et inkluderende samfunn verdsetter mangfold, noe som ifølge forskning er en helt nødvendig forutsetning for å skape et inkluderende miljø.¹⁰⁰

Inkludering handler om å utvikle «limet» mellom oss, en vedvarende prosess:

- *Å være inkludert vil si å delta i fellesskapet sammen med alle de andre og oppleve sosial tilhørighet og sosialt fellesskap.*

Det handler om å øke individets deltakelse og utbytte av å delta og reelt påvirke dette fellesskapet.

På organisasjonsnivå kan inkludering utvikles gjennom felles visjon og ledelse som viser aksept for at alle har sin naturlige plass i fellesskapet. I praksis må det vises at mangfold verdsettes, og at forskjellighet er en ressurs, at denne ressursen blir lyttet til, og tatt hensyn til i utforming av samfunnet.

Integrering peker på tiltak som har til hensikt å oppnå fellesskap for noen som står utenfor. Integrering benyttes mest om organisatoriske tiltak. Integrering defineres slik at: *alle skal ha de samme muligheter, rettigheter og plikter til deltakelse i samfunnet.*

Ofte forstås *integrering* bare som fysisk tilrettelegging gjennom økt tilgjengelighet og bedret organisering for deltakelse i fellesskapet, for eksempel for minoritetsspråklige og/eller personer med funksjonsnedsettelse.

Begrepet **utenforskap**¹⁰¹ er delt i to, en subjektiv og en objektiv del. Den objektive handler om å ikke delta i for eksempel arbeid og utdanning, og den subjektive delen handler om den enkeltes opplevelse av å ikke høre til.

⁹⁹ Asker kommune. Frisklivssentralen: <https://www.aker.kommune.no/helse-og-omsorg/friskliv-voksne/>

¹⁰⁰ Statped, Hva er inkludering: <https://www.statped.no/temaer/inkludering/hva-er-inkludering/>

¹⁰¹ NOU 2020. Levekår i byer. Gode lokalsamfunn for alle: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2020-16/id2798280/>

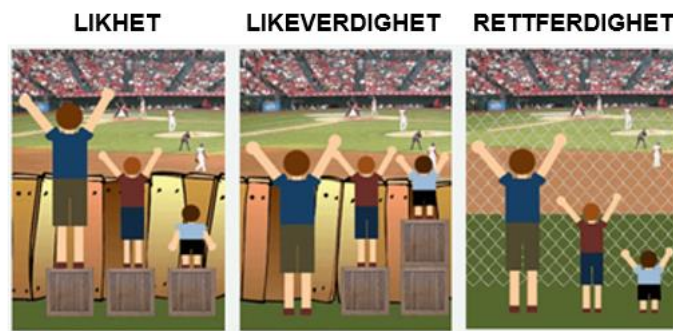
Tiltak for økt aktivitet og deltakelse krever kartlegging av eventuelle fysiske, transportmessige, økonomiske, kulturelle, språklige eller sosiale barrierer for deltakelse.¹⁰²

- *Økonomiske barrierer* knyttet til fritidsaktiviteter kan bygges ned ved at kommunen subsidierer kostnader knyttet til fritidstilbud for barnefamilier med lav inntekt.
- *Kulturelle barrierer* kan bygges ned for eksempel ved at kommunen driver brobygging mellom lokale lag og foreninger, og at kommunens egen informasjon ut til befolkningen ikke gir språklige barrierer.
- *Fysiske barrierer* for deltakelse og aktivitet kan være mange og ulike for forskjellige innbyggere. Bygg og uteområder kan være utformet slik at de ikke er tilgjengelige for alle. Veier og gater kan være uoversiktlige og oppleves utrygge. Mangel på transport kan være det som gjør at en ikke får delta på tilbud.

Likhet – likeverdighet - rettferdighet

Figuren under viser at det ikke nødvendigvis er rettferdig eller likeverdig behandling dersom en gir lik støtte eller tilrettelegging for alle. Inkludering handler om å fjerne barrierer fra omgivelsene så vel som å tilrettelegge for at ulike grupper har behov for ulike tiltak for å oppnå likeverdighet.

¹⁰² Helsedirektoratet. *Faglige råd: Bygge ned barrierer for aktivitet og deltakelse*: <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/lokale-folkehelseiltak-veiviser-for-kommunen/psykisk-helse-og-livskvalitet-lokalt-folkehelsearbeid/tiltak-og-virkemidler/bygge-ned-barrierer-for-deltakelse-og-aktivitet>



Bilde 1: tro på at å gi lik støtte til alle gjør at alle kan se kampen. **De blir behandlet likt.**

Bilde 2: tro på å gi individuell støtte for å gi alle en reell mulighet til å se kampen. **De blir behandlet likeverdige.**

Bilde 3: alle tre kan se kampen uten støtte fordi årsaken til ulikheten ble fjernet. **Barrieren fra omgivelsene er fjernet.**

I prosjektet «Aktive og trygge barn» har Bydel Alna i Oslo i samarbeid med Redd barna kommet fram til ulike tiltak som har hatt effekt for å øke deltagelse i aktivitet:¹⁰³

Barriere	Familien har ikke råd	Informasjon når ikke fram	Familien mangler tillit	Attraktive aktiviteter mangler
Tiltak	Nettverk for ansatte som møter utsatte barn Gratis og åpne aktiviteter	Felles aktivitetsoversikt som brosjyre og nettside Nettverk for ansatte som treffer utsatte barn	Aktivitetsguide Følgesvenn	Lavterskeltilbud Drop-inn med flere aktiviteter uten ball Aktiviteter for jenter

Økonomi som barriere for deltagelse

Forskning viser at det likevel er barn som av økonomiske grunner ikke har mulighet til å delta i fritidsaktiviteter. Dette er estimert til å gjelde 2 prosent av barna i Norge. Det er stor forskjell på inntektsnivået mellom husholdningene i Norge, der særlig enslige med barn har lav medianinntekt. Barnefattigdom trekkes gjerne frem som et problem som først og fremst gjør seg gjeldende i storbyområdene. Økonomi som barriere er antagelig derfor mest relevant i de store byene i Norge, og blant familiene med lavest disponibel inntekt.

I 2019 mottok idrettslag i Asker tilskudd for 309 medlemsavgifter som ikke det har vært inndekning for, som tiltak for å inkludere barn og unge som bor i lavinntektsfamilier.

Hovedfunnene i rapporten *Økonomi som barriere for idrettsdeltagelse*¹⁰⁴ er at den årlige gjennomsnittskostnaden ved deltagelse for:

¹⁰³ Oslo kommune. Byrådssak. Tilgjengelig fra: <https://www.idrettsforbundet.no/siteassets/oslo-idrettskrets/dokumenter/byradssak-om-okonomiske-barrierer-i-idrett.pdf>

¹⁰⁴ Oslo Economics 2020, på oppdrag fra Kulturdepartementet. Økonomi som barriere for idrettsdeltagelse – kostnader og kostnadsdrivere i barne- og ungdomsidretten: <https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/3fe6730b22234aeaa0b30af830478e9a/2020-okonomi-som-barriere---kostnader-og-kostnadsdrivere-i-barne--og-ungdomsidretten-endelig-rapport-04.03..pdf>

- 9-åringer er 3600 kroner
- 15-åringer er 9600 kroner.

De viktigste kostnadsdriverne i idrettslagene er utstyr, bekledning, samt arrangementskostnader. Det er i rapporten kartlagt 13 idretter; fotball, håndball, langrenn, alpint, gymnastikk og breddeaktivitet, turn, svømming, stup, friidrett, karate, taekwondo WTF, taekwondo og ishockey.

Kostnadene ved deltakelse varierer mellom idrettene. Fra intervjuer med idrettslag og foresatte påpekes det at betydelige kostnader til treningssamlinger, konkurranser og utstyr/bekledning bidrar til at totalkostnaden oppleves som unødig høy i snø- og isidrettene.

Videre viser rapporten:

Grad av profesjonalisering er en mulig bakenforliggende forklaring på kostnadsnivået.

- Idrettslag med betalte trenere og administrative ansatte i gjennomsnitt har høyere samlet medlemskontingent og treningsavgift enn de som baserer seg på frivillig innsats.
- Profesjonalisering handler også om at utøverne og de foresatte generelt har høyere forventninger og krav til idretten og den profesjonaliteten og kvaliteten som idrettslagene skal levere. Dette kan øke kostnadene ved deltakelse på andre måter, f.eks. gjennom økte forventninger og krav til utstyr, treningsfasiliteter og idrettsmateriell, og gjennom økt treningsvolum og aktivitetsomfang.

Anleggskostnader

- Særlig trekkes det frem at økte anleggskostnader er en kostnadsdriver i 9-årsklassen innenfor håndball og fotball. Forskerne klarer imidlertid ikke å påvise at det er en sammenheng mellom kommunenes anleggstilgang og nivået på samlet medlemskontingent og treningsavgift.
- Idrettslag som betaler leie for idrettsanlegg eller som drifter egne idrettsanlegg har i gjennomsnitt høyere samlet medlemskontingent og treningsavgift. Idrettslagene som betaler for idrettsanlegg, har en samlet medlemskontingent og treningsavgift som er 270 kroner høyere.

I gjennomsnitt er både samlet medlemskontingent og treningsavgift, utstyrs- og arrangementskostnader høyere i by- og bynære kommuner.

- Idrettslagene i by- og bynære kommuner er mer profesjonaliserte – de benytter i større grad betalte trenere og har i større grad administrative årsverk, og de har også flere organiserte treningstimer, de har flere utøvere og betjener i større grad kostnadene i idrettslaget gjennom foreldrefinansiering.
- Både kostnader til utstyr og idrettsarrangementer er høyere i by- og bynære kommuner. Dette kan ha sammenheng med forskjeller i både ambisjonsnivå og kjøpekraft.

Kartlegging¹⁰⁵ av frivillige organisasjoner i Asker viser hvor stor andel av utgiftene som går med til ulike formål:

Det foreningene i størst grad oppgir å ha utgifter forbundet med er arrangementer.

- 27 % av dette utgjør en betydelig andel, og 9 % av det utgjør en stor andel.

¹⁰⁵ Frivillighet Norge 2018. Kartlegging av frivillighet i Nye Asker: <https://www.asker.kommune.no/globalassets/nye-asker-kommune/kommuneplan/vedlegg/7-kartlegging-av-frivillige-organisasjoner-i-nye-asker-kommune.-2018.pdf>

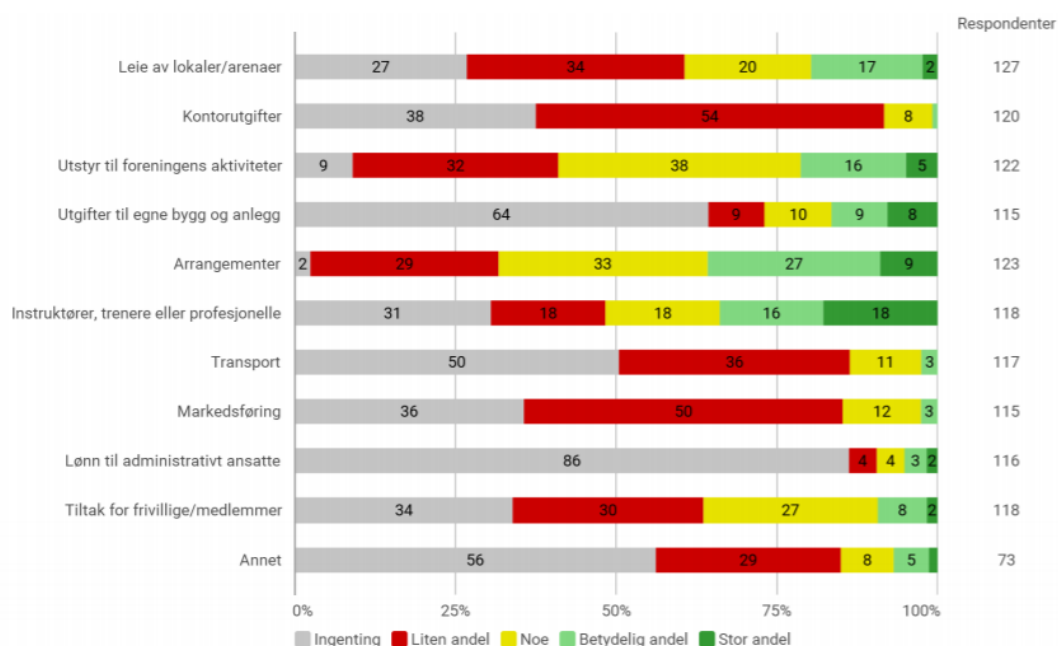
Utgifter forbundet med instruktører, trenere eller profesjonelle er også en utgiftspost som utmerker seg.

- 16 % oppgir at dette utgjør en betydelig andel av utgiftene, og 18 % svarer at det utgjør en stor andel.

Utgifter knyttet til utstyr til foreningens aktiviteter er også en utgiftspost som skiller seg ut.

- 5 % oppgir at dette utgjør en stor andel av utgiftene, mens 16 % oppgir at dette utgjør en betydelig andel.

Hele 86 % svarer at de ikke har noen utgifter forbundet med lønn til administrativt ansatte, og 4 % svarer at dette kun utgjør en liten del av utgiftene. Dette henger sammen med at 80 % av foreningene oppga at de ikke hadde lønnede ansatte.



Figur 12. Hvor stor andel av foreningens utgifter går med til?

Aktivitetsappen AiA – Alle i Aktivitet¹⁰⁶

AiA er rettet mot alle barn og unge i aldersgruppen 6–18 år. Asker kommune har utviklet denne tjenesten.



Målet med AiA er:

- å stimulere til økt fysisk og sosial aktivitet – for alle, uavhengig av sosial bakgrunn, og uten å stigmatisere noen
- å bidra til at flere barn og unge opplever tilhørighet, mestring og trivsel i fritiden gjennom at flere får delta på enkeltaktiviteter og i faste, organiserte fritidsaktiviteter.

¹⁰⁶ Asker kommune: <https://www.asker.kommune.no/asker-mot-2030/satsning-pa-folkehelse/aktivitetstilbud/>

Gjennom AiA gis alle barn- og unge, i samarbeid med familien, mulighet til å bestille deltakelse på aktiviteter, det være seg uorganiserte enkeltaktiviteter eller faste organiserte helårsaktiviteter som tilbys av frivillige organisasjoner, offentlige og andre aktører.

- ca. 14500 har profil i AiA.

Mange av aktivitetene som tilbys har gode rabatter, og vil være økonomisk gunstige for alle barn. De uorganiserte aktivitetene kan betales når man deltar på aktiviteten eller via en **digital lommebok**, som fylles på av den enkelte familie. Asker kommune, og andre sertifiserte, har i tillegg gjennom forskjellige støtteordninger mulighet for å fylle på det enkeltes barns lommebok uten at andre har kunnskap om dette.

Ved at alle barn bruker det samme digitale verktøyet og samme betalingsmekanisme unngår man stigmatisering som lett kan oppstå ved tildeling av støttemidler gjennom forskjellige velmente støtteordninger.

Betalingsløsningen er rigget slik at midlene som legges i appen utelukkende går til aktivitet.

I forbindelse med at Asker kommune med AiA fikk midler fra Bufdir i pilot for et nasjonalt aktivitetskort. Målet er å lansere betalingsløsningen for organiserte fritidsaktiviteter i 2021.

- 2000 av 5000 har hentet ut 1000 kr for høsten 2020 til barns organiserte aktiviteter gjennom Bufdirs pilotprosjekt 1, sone 3.

Gratis 2. klasse svømming:

- Alle barn som går i 2. klasse kan i løpet av skoleåret svømme så mye de ønsker på Risenga og Holmen svømmehall sammen med en voksen. Denne gratisbilletten ligger inne i de foresattes AiA-app.

Informasjon om mulighetene og tilbudene som finnes

Tilgjengelig og forståelig informasjon om hvor man kan finne turstier, attraksjoner og aktivitetsmuligheter for alle finnes på flere ulike portaler. Ut.no er en av de største nasjonale digitale plattformene som beskriver i kart, med bilder og tekst, turmuligheter i nærmiljø, i skogen, ved kysten og på fjellet. Ut.no finnes også som gratis app. Asker kommunes side om turer i friluft har lokal informasjon og DNT Asker Turlag har gitt ut turkatalogen *20 rundturer i Asker* til alle husstander i kommunen.¹⁰⁷

Aktiv i Asker

Aktiv i Asker er en aktivitetskalender som viser alt det som skjer av aktiviteter innen idrett, kultur og frivillighet i Asker. Det er gratis for alle å bruke kalenderen. Nettadressen:

<https://aktiviasker.no/>

Oversikt over frivillige organisasjoner i Asker

Asker kommune samler informasjon om alle frivillige organisasjoner fra Brønnøysundregisteret på: <https://www.aker.kommune.no/frivillighet-og--innbyggessamarbeid/lag-og-foreninger/>

¹⁰⁷ Asker kommune. På tur i friluft: <https://www.aker.kommune.no/natur-og-friluft/friluftsliv/>

Transport som barriere for deltakelse

Asker kommune gjennomførte våren 2020 en undersøkelse: «Utredning av modeller for organisering av kultur, idrett og friluft i Asker kommune». En av konklusjonene der er at transport er en viktig barriere som kan hindre ungdom fra å delta i aktiviteter. Det er bedre kollektivtilbud nord i kommunen enn sør i kommunen. Undersøkelsen anbefaler gode og gjerne innovative transportordninger.

Gatelaget i Asker fotball – et tett samarbeid med to faste ruskonsulenter er en suksessfaktor for aktiviteten, bl.a. gjennom henteordninger.

Utlånsordninger for aktivitetsutstyr

Asker idrettsråd har etablert BUA¹⁰⁸-ordninger i kommunen, en i Heggedal og to under utvikling (Borgen og Tofte). På BUA kan du låne utstyr til idrett, friluft og tur helt gratis. BUA vil gjøre det enkelt for barn, unge og voksne til å være fysisk aktive, gjennom å gjøre sports- og friluftsutstyr lett tilgjengelig. Utlånsentralene har et bredt utvalg av utstyr, men har ikke spesialutstyr tilpasset mennesker med funksjonsnedsettelse. Det etterlyses derfor en «ParaBUA» i kommunen.



Lange avstander fra sentralene til aktivitetsarenaene kan medvirke at terskelen er for høy for noen til å kunne utnytte utlånsordningene. En nyvinning er at BUA nå har en mobil utstyrløsning, en tilhenger, som benyttes ved ulike arrangement. Totalt 2500 barn på sommeraktiviteter i 2020 fikk gleden av utstyr fra denne hengeren. 16 ungdommer var engasjert som aktivitetsledere.

Frivillighetens samfunnsbidrag for inkludering

Frivillighet Norge vedtok *Mangfoldsplakaten*¹⁰⁹ i 2020. Gjennom *Mangfoldsplakaten* oppfordrer de alle til å jobbe for å øke mangfoldet i organisasjonene og speile bredden i befolkningen.

¹⁰⁸ Asker Idrettsråd. BUA: <https://www.askeridrettsrad.no/samfunnsansvar/bua-utlansordninger/>

¹⁰⁹ Frivillighet Norge. Inkluderingskoden.no. *Mangfoldsplakaten*: <https://inkluderingskoden.no/mangfoldsplakaten#Mangfoldsplakaten>

Frivillig sektor skapes av dem som deltar. Større etnisk og kulturelt mangfold i befolkningen gir oss nye muligheter for utvikling av organisasjonen.

En mangfoldig organisasjon har bredere oppslutning og flere ressurser å spille på. Mangfold gir mulighet for gjensidig læring, forståelse og respekt i møtet mellom menneskene.

En mangfoldig organisasjon anerkjenner at vi er forskjellige og erkjenner at noen møter flere ulike barrierer for å delta.

Ville

Vi oppmuntrer alle ledd i organisasjonen til å øke mangfoldet. Vi er villige til å endre oss for å nå inkluderingsmålene våre.

Dette får vi til ved å:

- sette av nødvendige ressurser til å jobbe for å øke mangfoldet.
- sette oss konkrete mål for å øke mangfoldet på alle nivå i vår organisasjon.
- spørre oss om noe ved organisasjonskulturen vår hemmer mangfoldet.

Gjøre

Vi har aktiviteter og møteplasser som inkluderer etniske og kulturelle minoriteter. Nye aktiviteter og møteplasser utvikles sammen med de vi vil nå. Vi identifiserer og senker barrierer for deltakelse i organisasjonen.

Dette får vi til ved å:

- legge inn mål og tiltak for økt mangfold i organisasjonens planer.
- øke kunnskapen vår om mangfold og jevnlig vurdere hvem vi ikke når.
- øke mangfoldet når vi velger nytt styre eller ansetter medarbeidere.

Sjekke

Vi sjekker om arbeidet med mangfold gir resultater.

Vi sjekker om vi ivaretar mangfold når vi kommuniserer og tar beslutninger.

Vi sjekker om vi tar i bruk kompetansen hos mangfoldet av de som er i organisasjonen.

Dette får vi til ved å:

- bestemme hvordan vi måler mangfoldet vårt og hva vi bruker målingen til.
- kartlegge ressurser og kunnskap om mangfold i egen organisasjon.
- sjekke om språk og bilder vi bruker viser at vi vil inkludere og være mangfoldige.

Frivillighet Norge har et stort fokus på å fremme inkludering i alle lag og organisasjoner blant annet gjennom verktøy og workshops.¹¹⁰

Idrettens samfunnsbidrag for inkludering¹¹¹

Idrettsforbundet har over flere år satt fokus på inkludering som handler om å sikre at barn og unge med innvandrerbakgrunn og de som vokser opp i familier med lav inntekt, kan delta på idrettsaktiviteter.

Asker idrettsråd (AIR)¹¹² har over tid arbeidet systematisk med inkludering og mangfold som tema. Idrettsrådet har for eksempel hatt en sentral rolle i forbindelse med utvikling av prosjektet «Aktive Lokalsamfunn», BUA (utlånsordning for utstyr), aktivitetsguider, idrettskontakter, AiA og aktivitetskalender. AIR har i forbindelse med dette nå en egen ansatt på inkludering. Idrettsrådet skriver at det krever ressurser til å bistå idrettslagene, fordi de ser at de ikke har kapasitet til å arbeide nok med inkludering på en systematisk måte.

Et eksempel er Aktive lokalsamfunn,¹¹³ som er en samarbeidsmodell mellom idrett og kommune. Målet er å styrke tilhørighet og fellesskap i lokalsamfunnet, og sørge for trygge og aktive oppvekstsvilkår. Modellen er foreløpig iverksatt ved 10 skoler i Asker kommune. Den organiserte og den uorganiserte aktiviteten går «hånd i hånd», og ved å være med og tilrettelegge for begge deler holder man barn og unge lenger i aktivitet.

Eksempler fra «Aktive Lokalsamfunn»:

- «En aktiv og varm Solvangsonen» – et samarbeid mellom Jansløkka, Drengsrud og Solvang skoler, og Asker Skiklubb, tilbud til barn og ungdom i og etter skoletid.

¹¹⁰ Frivillighet Norge. Workshopshäfte Inkludering. Velkommen til oss: https://s3.eu-west-1.amazonaws.com/frivillighet-norge/pdf/Workshopshäfte_leselist.pdf?mtime=20191217082812

¹¹¹ Idrettsforbundet.no: <https://www.idrettsforbundet.no/tema/inkludering/>

¹¹² Asker Idrettsråd: <https://www.askeridrettsrad.no/samfunnsansvar/>

¹¹³ Asker Idrettsråd: <https://www.askeridrettsrad.no/samfunnsansvar/aktive-lokalsamfunn/>

- «Aktivitetsglede i Spikkestadsønen» – et samarbeid mellom Spikkestad barneskole, ungdomsskole, Hyggen barneskole, IL Ros og Hyggen idrettsforening. Tilbud om aktiviteter for barn og ungdom på ulike arenaer.

Friluftslivets samfunnsbidrag til inkludering¹¹⁴

Norsk Friluftsliv peker på naturen er et unikt virkemiddel for å bidra til økt inkludering. Mange opplever naturen som en åpen og fordomsfri arena som ikke stiller spørsmål om hvem du er og hvor du kommer fra. Friluftslivet er også en arena for å komme i kontakt med andre, og på den måten bidrar friluftslivet også til å gi bedre helse, mer fellesskap, bedre kulturinnsikt og nye relasjoner. Mange innvandrere og flerkulturelle opplever at det er lettere å bli kjent med nordmenn ute i naturen.

DNT Asker turlags formål¹¹⁵ er å skape miljøer for enkelt friluftsliv der barn, ungdom og voksne trives gjennom merking av turstier, aktiviteter i nærmiljøet, fellesturer og overnattingsmuligheter på DNTs hytter. Turlaget arrangerer flere faste gratis friluftaktiviteter for barn og unge som ikke krever medlemskap i DNT, gjennom blant annet friluftsklubben #FUN for 5.–7. trinn, *Lek deg sprek* og trilletter for foreldre i barselpermisjon. Gjennom internasjonale torsdagsturer og *Sammen til topps* samarbeider turlaget med flyktningkonsulentene i Asker kommune for å fremme inkludering gjennom friluftsliv. Ukentlige nærturer på dagtid tilpasses deltakernes ulike tempo og form, og er gratis og åpent for alle. Ferskingkurs i friluft arrangeres for å gi grunnleggende opplæring i turkultur, bekledning, mat på tur, og allemannsretten.

Samspill mellom kommunen, ulike aktører, frivilligheten, lag og foreninger

Kartlegging av samarbeid mellom kommunen og frivilligheten¹¹⁶

Ønsket om fremtidig samarbeid med Asker kommune er svært utbredt blant organisasjonene. Samlet ønsker 98 % av organisasjonene dette i undersøkelsen gjennomført av Frivillighet Norge.

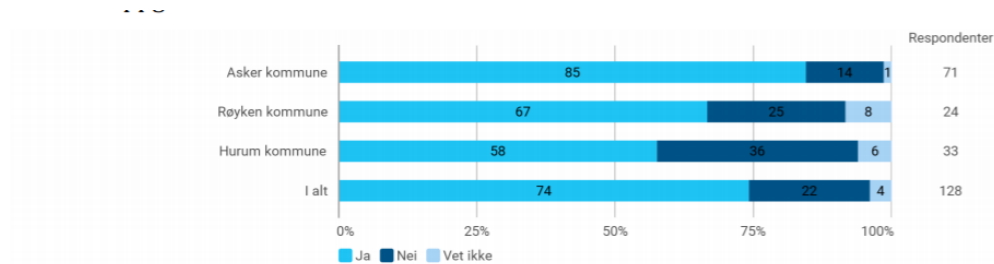
I snitt er det mer samarbeid mellom Asker kommune og organisasjonene enn i tidligere undersøkelser Frivillighet Norge har gjennomført, og *Asker kommune oppnådd den høyeste skåren for andel som samarbeider med kommunen av noen av de gjennomførte undersøkelsene*.

Blant foreningene som er representert innenfor tidligere Asker kommune samarbeider 85 % med kommunen.

¹¹⁴ Norsk friluftsliv. Inkludering: <https://norskfriluftsliv.no/temaer/inkludering/>

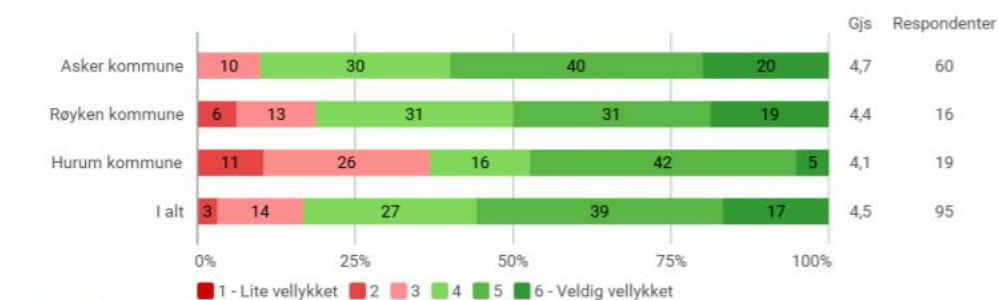
¹¹⁵ DNT Asker turlag: <https://asker.dntoslo.no/>

¹¹⁶ Frivillighet Norge 2018. Kartlegging av frivillighet i Nye Asker: <https://www.asker.kommune.no/globalassets/nye-asker-kommune/kommuneplan/vedlegg/7-kartlegging-av-frivillige-organisasjoner-i-nye-asker-kommune.-2018.pdf>



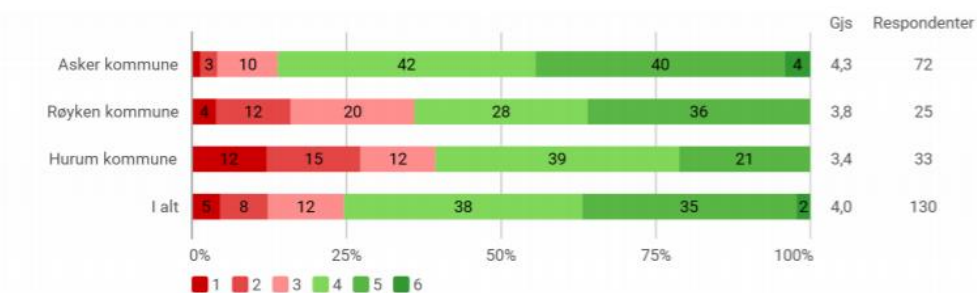
Figur 17. Samarbeider dere med kommunen i dag?

Samarbeidet oppleves også i stor del som vellykket:



Figur 18. Hvor vellykket mener du at samarbeidet med kommunen er?

Totalt, for over 70 % av organisasjonene, oppleves det som at kommunen tilrettelegger for frivillighet i kommunen:



Figur 19. I hvor stor grad opplever du at kommunen totalt tilrettelegger for frivillighet?

Asker idrettsråd (AIR, paraplyorganisasjon for idrettene) og samarbeid med kommunen

Idrettsrådet har samlet oversikt over alle idrettsgrenene under de 98 idrettslagene i Asker kommune.¹¹⁷

Asker kommune og Asker idrettsråd har i en årrekke hatt en samarbeidsavtale, og Asker kommune og Asker idrettsråd samarbeider på flere plan. Dette gjelder tilskuddsordninger – fordeling/prioritering, anleggsprioriteringer og utvikling og samfunnsansvar som Aktive lokalsamfunn, Aktivitetsguide og BUA, for å nevne noe.

Friluftslivorganisasjonene og samarbeid med kommunen

Friluftslivsorganisasjonene samarbeider i mange tilfeller tett med kommunen. Mange av disse gjør typiske tjenesteoppdrag, på avtale. Det er gjort en kartlegging av disse avtalene, og de er til dels ulike i utforming og med ulike rammevilkår i den nye storkommunen. Det kan også nevnes at noen av friluftslivsorganisasjonene får tilskudd via Asker kommunes

¹¹⁷ Asker Idrettsråd: <https://www.akeridrettsrad.no/om-oss/>

tilskuddsordninger. For å oppnå en likeverdig behandling er det nødvendig med harmonisering av tilskuddsordninger og driftsavtaler.

Samlet talerør for friluftsliv lokalt mangler

Friluftslivorganisasjonene i Asker har ikke en egen paraplyorganisasjon som idretten har, og disse mangler derfor et felles talerør. I mange henseender kunne det vært klokt å ha hatt en slik paraplyorganisasjon for å samle seg om felles problemstillinger både internt og opp mot det offentlige. Det ble gjort et forsøk på å opprette en lokal avdeling for FNF (Forum for Natur og Friluftsliv), men forumet opphørte etter kort tid.

Noen friluftslivorganisasjoner er samlet under den nasjonale paraplyen Norsk Friluftsliv,¹¹⁸ men det er ikke lokalledd knyttet til dette. Organisasjonen er et fellesorgan for 18 norske friluftslivorganisasjoner. Organisasjonen har et stort engasjement for friluftslivet i mange grupper, men har ikke fullt ansvar og eierskap for den (lokale) sektoren.¹¹⁹

Grunneiere, velforeninger og andre private aktører

Grunneiere og andre private aktører har stor betydning for utvikling, tilrettelegging og tilbud til befolkningen som fremmer fysisk aktivitet. Det er i medvirkning med aktørene framhevet ønske om tidlig involvering i prosesser og økt fokus på allemannsrettens plikter. Asker velforbund er paraplyorganisasjon for alle vellene i Asker.

7. Likeverdige vilkår

Tjenesteområde Medborgerskap i Asker kommune¹²⁰ omfatter en rekke ulike tjenester innen **innbyggertorg, bibliotek, kulturskole, idrett, friluft og kulturliv**. Tjenestene skal bidra til at innbyggerne kan lære hele livet, være aktive, selvstendige og oppleve mestring og livskvalitet i hverdagen, slik at de kan delta i og ta medansvar for samfunn og fellesskap.

Tjenesteområdet har et særlig ansvar for å tilrettelegge for folkehelse, frivillighet, medborgerskap og samskaping på tvers i organisasjonen. Tjenesteområdet har også et særskilt ansvar for å legge til rette for samarbeid med andre aktører i samfunnet.

Helt sentralt står utvikling av arenaer og infrastruktur for kultur, fysisk aktivitet, idrett, friluftsliv og frivillighet, samt utprøving av nærmedemokratiske ordninger og videreutvikling av andre former for innbyggermedvirkning.

Kommuneregnskapet og fordeling av midlene i Asker kommune

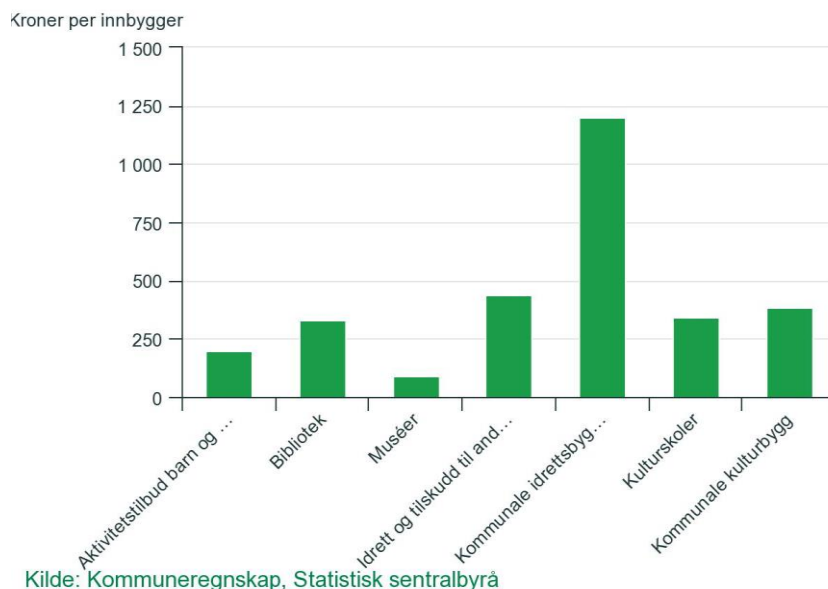
Kommuneregnskapet fra Statistisk sentralbyrå viser at det går flest kroner pr. innbygger til kommunale idrettsbygg i Asker.

¹¹⁸ Norsk Friluftsliv <https://norskfriluftsliv.no/>

¹¹⁹ Norsk Friluftsliv om ulike aktører i friluftslivet <https://norskfriluftsliv.no/om-oss/friluftslivets-organisering/>

¹²⁰ Asker kommune. Framsikt. Tjenesteområde Medborgerskap: <https://pub.framsikt.net/2021/nyeasker/bm-2021-kommunedirekt%C3%B8rens-forslag-til-hp2021-2024/#/budsa/orgstructuremain/6>

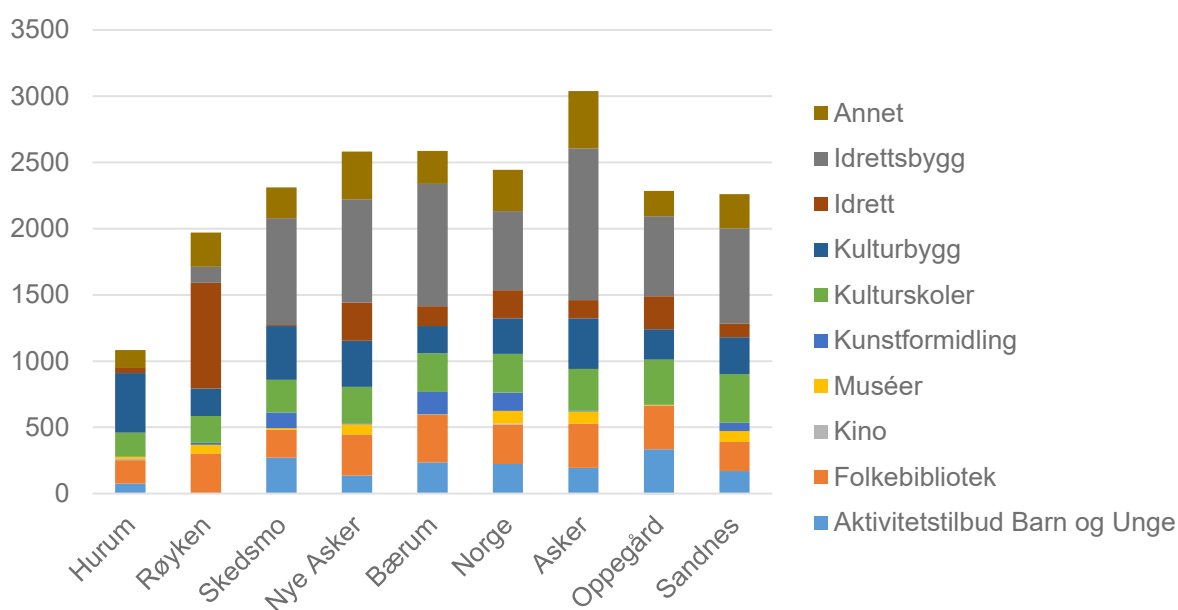
Hva bruker kommunen kulturmidlene til? Utvalg, 2019



Ser man på netto driftsutgifter pr. innbygger fordelt på ulike områder før sammenslåingen 01.01.2020 av de tre kommunene Røyken, Hurum og Asker, er det store forskjeller.

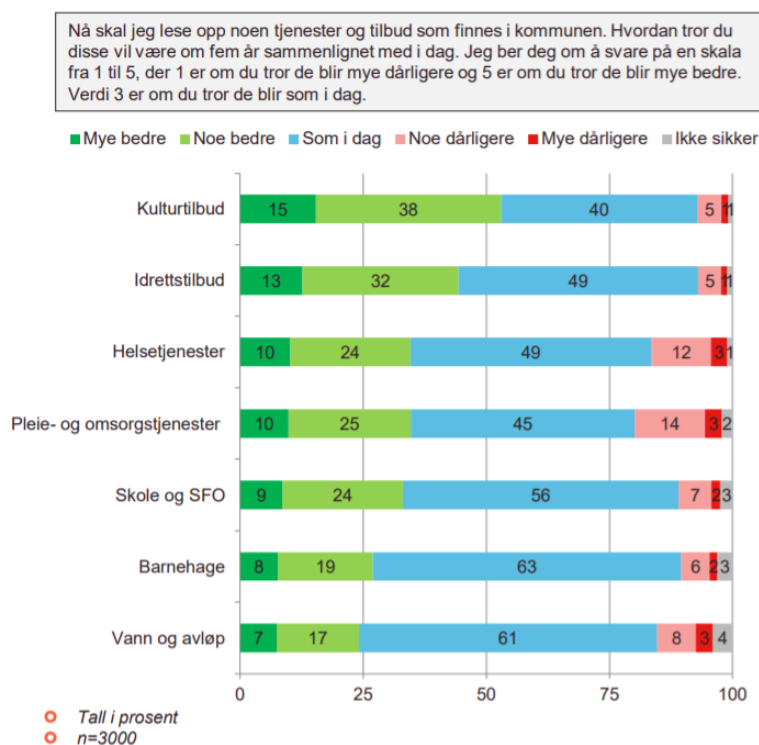
Tidligere Asker hadde netto driftsutgifter pr. innbygger på ca. 3000 kroner mot Hurums ca. 1000 kr pr. Innbygger. Røyken lå midt imellom med 2000 kr pr. innbygger. Dette er utgangspunktet for harmoniseringsarbeidet som pågår.

Netto driftsutgifter pr. innbygger til ulike områder i 2018. Kr pr. innbygger:



Innbyggernes forventninger til kultur og idrettstilbud

Opinion gjennomførte et oppdrag fra Asker kommune om en innbyggerundersøkelse¹²¹ i et representativt utvalg av innbyggerne i forbindelse med kommunesammenslåingen. Syv kommunale tilbud og tjenester listes opp for innbyggerne i tilfeldig rekkefølge, og de blir bedt om å ta stilling til om de tror tjenestene blir dårligere eller bedre på en skala fra 1 til 5. Grafen under viser at *det er kulturtilbud og idrettstilbud som flest tror blir bedre om fem år*.



Harmonisering av tjenester

Harmonisering av tjenestetilbudet (tjenestestandard, dekningsgrader, gebyrer og brukerbetalinger) er en viktig del av kommunesammenslåingen, og er en forutsetning for at Asker kommune kan tilby gode og likeverdige tjenester til innbyggerne uavhengig av hvor de bor. Arbeidet med harmonisering vil foregå over flere år.

Harmoniseringsarbeidet vil i den første fasen primært omfatte de lovpålagte tjenestene. Harmonisering av ikke-lovpålagte tjenester må sees i sammenheng med kommuneplanen og temaplaner som i hovedsak vil bli utarbeidet etter 2020. I praksis innebærer dette at dagens tjenestetilbud, ordninger og inngåtte avtaler videreføres i en overgangsfase, i påvente av ny politikkutforming på området.

Det er store ulikheter i Asker i drift og finansiering av offentlige og private idrettsanlegg og ressursbruk, samt tilbud og betingelser generelt. Det er spesielt på følgende områder det er nødvendig med en prosess for harmonisering av tjenestene:

- felles reglement for tilskuddsordninger
- felles reglement for arenautleie og rammevilkår for leie

¹²¹ Opinion. Nye Asker kommune. Forventninger og holdninger. Innbyggerundersøkelse okt–nov 2018: <https://www.asker.kommune.no/globalassets/nye-asker-kommune/kommuneplan/vedlegg/4-innbyggerundersokelse-nye-asker-kommune-2018.pdf>

- ensartet avtaleforvaltning for tjenester og drift og bruk av idrettsanlegg.

Det er overvekt av kommunale anlegg i gamle Asker, mens det er overvekt av private anlegg i Røyken og Hurum. Dette igjen gir seg gjerne utslag i ulike rammebetingelser for idrettslagene. Andelen idrettslag som har f.eks. gratis trening er større i gamle Asker enn i Røyken og Hurum.

Eierskaps- og driftsmodeller i Asker

Hver type eierskaps- og driftsmodeller fører med seg ulike muligheter og utfordringer knyttet til praktiske, økonomiske og juridiske forhold som må utredes grundig i hvert enkelt prosjekt.

1. Kommunen eier – kommunen drifter

- Askerhallen
- Holmen svømmehall
- Risenga svømmehall
- Leikvollhallen
- Torvbråten flerbrukshall
- Tofte flerbrukshall.

2. Kommunen eier – private aktører drifter (tjenestekjøp): Tjenestekjøpsavtaler der kommunen inngår avtaler om tilrettelegging/drift av kommunale anlegg, med eksterne aktører.

- Vollen idrettshall
- Holmen ishall
- Vardåsen skisenter.

3. Idrettslaget eier – idrettslaget drifter (kommunen som leietaker). Kommunen ofte inne som leietaker på dagtid.

- Sætrehallen
- Slemmestad idrettshall
- ROS-Arena
- Velodrom Langenga.

4. Delt eierskap kommuner/fylkeskommune. Offentlig samarbeid om bygging av anlegg. Begge parter bidrar med finansierings- og driftskostnader.

- Leikvollhallen C og Askerhallen
- Interkommunale anlegg, eks.:
Risenga ishall, Langenga velodrom, Røykenbadet og Tofte flerbrukshall.

5. Langtidsleie idrettsanlegg (kun kunstgressbaner). Idrettslag overtatt kunstgresset og drifter disse selv, med tilskudd fra kommunen. Gjelder 5 baner i tidligere Asker – forsøksprosjekt som strekker seg over 5 år, og skal evalueres etter det.

6. Leieavtaler kommunal grunn. Idrettslag bygger anlegg på kommunal grunn. Det kreves avtale på minimum 30 år for ordinære anlegg, og 20 år for nærmiljøanlegg.

- Nye Gjellum idrettspark
- Hvalstad kunstgressbane.

(I tillegg finnes det idrettslag som leier private næringslokaler for å få gjennomført sine aktiviteter. Eksempler på dette er Gymfabrikken på Holmen (Holmen tropp og gymforening) og Slemmestad og omegn turn.)

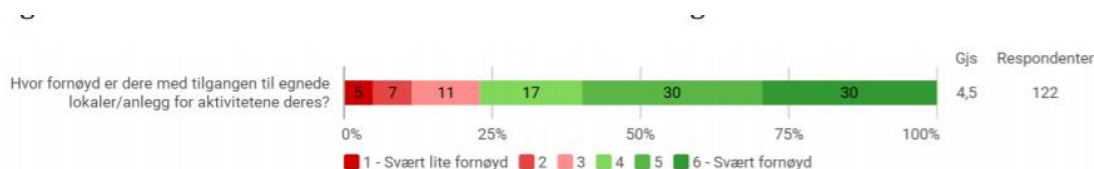
Fordeler og ulemper ved ulike modeller

Modell	Fordeler	Ulemper	Andre kommentarer
Kommunen eier – kommunen drifter	Skaper forutsigbarhet for bruk, for åpningstider, gir likhet for betingelser ved bruk, og ellers tydelighet med hensyn til ansvar for anleggets inventar og utstyr.	Idrettslag kan oppleve mangel på kapasitet for å kunne gjennomføre ønsket aktivitet.	Det er nødvendig med et godt regelverk og gode retningslinjer for tildeling av trenings- og aktivitetstider i anleggene.
Kommunen eier – drift gjennom tjenestekjøp fra eksterne utførere (eks. idrettslag)	Som over	Som over	I tillegg til det som er anført over, må kravene i anskaffelsesregelverket følges. Kontrakts- og avtaleoppfølging i avtaleperioden.
Idrettslaget eier – idrettslaget drifter (kommunen som leietager)	For idrettslaget kan dette gi bedre tilgang til lokaler for trening/aktivitet. Videre vil man i større grad kunne styre planlegging av aktivitet selv.	Man påtar seg som idrettslag et større økonomisk og praktisk ansvar ved å etablere et eget idrettsanlegg.	Nødvendig med en leieavtale for grunn, gjerne med kommunen, som kan gi gode/«gratis» betingelser, samt kommunal lånegaranti og avtale om bruk av anlegget på dagtid når idretten selv ikke har de største behovene.
Delt eierskap mellom kommune og fylkeskommune	To offentlige instanser deler investerings- og driftskostnader for aktuelt anlegg/hall. Skaper forutsigbarhet for bruk, for åpningstider, gir likhet for betingelser ved bruk, og ellers tydelighet med hensyn til ansvar	Idrettslag kan oppleve mangel på kapasitet for å kunne gjennomføre ønsket aktivitet.	Gode avtaler beskriver forholdet mellom partene. For tiden som idrettslag skal kunne benytte anlegget vil det være nødvendig med et godt regelverk og gode retningslinjer for tildeling av trenings- og aktivitetstider.

	for anleggets inventar og utstyr.		
Langtidsleie idrettsanlegg (kun kunstgressbaner for fotball)	Avtale gir idrettslagene forutsigbarhet for tilgang til anlegg når de selv ønsker å kunne bedrive aktivitet.	Avtaleformen gir også idrettslagene en økonomisk forpliktelse, siden dekning av driftskostnader baseres på nøkkeltall der idrettslagene må dekke 50 % av driftskostnader.	Avtaler ble utviklet i tett dialog med AIR/idrettslagene tilnærmet en samskapingsprosess for å finne en avtaleform der bl.a. sesongvarighet kunne løses på en for alle parter god måte (vinterdrift var utfordringen). Jfr. vedtak i Fsk skal ordningen evalueres etter 5 år – dvs. i 2023.
Leieavtaler for kommunal grunn til idrettsformål (bygg/anlegg)	Idrettslag kan få tilgang til kommunal grunn for utvikling av større eller mindre idrettsanlegg på gode økonomiske betingelser (gjerne gratis).		Avtaleperioder gjerne i tråd med Spillemiddelforskriftens betingelser, 20 år for nærmiljøanlegg og minst 30 år for ordinære anlegg.

Tilgangen på egnede lokaler for aktiviteten:¹²²

Foreningene i Asker uttrykker generelt høy tilfredshet med tilgangen på egnede lokaler eller anlegg, hvor 60 % er fornøyd eller svært fornøyd.



Figur 13. Tilfredshet med lokaler.

Respondentene ble også spurt om hvorvidt de eier, leier eller låner sine lokaler, med mulighet til å svare på flere alternativer. Det vanligste er å leie, eller å låne lokaler gratis.

- 56 % oppgir at de leier lokalene, og en tilsvarende stor andel svarer at de låner lokalene sine gratis.
- Av de organisasjonene som leier lokaler svarer 53 % at de leier lokaler av kommunen.
- Blant foreningene som låner lokaler, oppgir 68 % at de benytter seg av kommunale lokaler.

¹²² Frivillighet Norge 2018. Kartlegging av frivillighet i Nye Asker: <https://www.asker.kommune.no/globalassets/nye-asker-kommune/kommuneplan/vedlegg/7-kartlegging-av-frivillige-organisasjoner-i-nye-asker-kommune.-2018.pdf>

- Flere oppgir at de er fornøyde med mulighetene som er tilgjengelige, men noen savner lokaler og utstyr som er tilrettelagt for deres spesifikke virksomhet. Eksempler på dette er tilgang til høytaleranlegg og instrumenter.
- Flere nevner også at det er behov for nye lokaler knyttet til idrett, som videre begrunnes med dårlig tilgang på treningstider.

Arenautleie og betalingsbetingelser

I 2020 er all utleie av idrettsanlegg og gymnastikksaler videreført i henhold til gjeldende reglement for utleie i de tre gamle kommunene. Det er til dels store ulikheter i måte å fordele på, både innen idrett og kultur. Det er behov for harmonisering og politisk behandling av et reglement som gjelder for alle kommunale anlegg for utleie. Det er også ulikheter mellom kommunale og private anlegg. Det er vanlig med brukerbetaling i private, klubbdrivne anlegg.

De tre kommunene hadde ulike metoder for fordeling av treningstid i haller og gymnastikksaler. Tidligere Asker har politisk vedtatte retningslinjer for utleie av kommunale lokaler til treningstid og arrangement (herunder Askermodellen, en matematisk fordeling). Røyken og Hurum har noe enklere, administrativt utarbeidede reglement, med et mer skjønnspreget utgangspunkt. For å få et gjennomgående likhetsprinsipp er det nødvendig å utarbeide felles retningslinjer.

Følgende premisser har vært lagt til grunn ved bruk av *kommunale idrettsanlegg* i tidligere Asker kommune:

- Treningsaktivitet i regi av registrerte i kommunen på kommunale idrettsanlegg er gratis/avgiftsfri.
- Gjennomføring av kamper og arrangement er avgiftspliktig, jfr. kommunestyrets årlige vedtak ved behandlingen av Handlingsprogram og «Liste for gebyr og brukerbetalinger».
- Idrettsanlegg stilles gratis til rådighet inntil 2 uker pr. år pr. idrettslag for gjennomføring av idrettsskoler.

Det har de siste årene utviklet seg en praksis der idrettslagene har etablert ulike betalte tilbud, som kommer i tillegg til ordinær idrettsaktivitet, som eksempelvis:

- Idretts-SFO
- Akademi
- «Etter skoletid-tilbud» m/særskilt betaling
- Villmarksklubb m.fl.

Felles for disse ordningene/tilbudene er at det avkreves betaling for deltagelse her til arrangør, som har benyttet kommunalt anlegg vederlagsfritt til denne aktiviteten.

Bestemmelser som kan berøre slik aktivitet:

- Forutsetninger knyttet spillemiddelforskriften og tildeling av spillemidler til anlegget. Bruk av idrettsanlegg som mottar spillemidler – økonomisk aktivitet reguleres jfr. forskriftens bestemmelser. Det kan ikke tas utbytte fra slik aktivitet. Normalt utgjør imidlertid ikke bestemmelsen om utbytte noen utfordring sett hen til det som skjer i Asker.

- Mva-regelverket stiller en del krav som kan påvirke økonomisk aktivitet på et kommunalt idrettsanlegg.
Når kommunen bygger idrettsanlegg, og det kreves mva-fradrag for investering og fremtidig drift, skal man vurdere driftsform og om man eventuelt kan kreve mva-kompensasjon. Dersom anlegget stilles til rådighet for ordinær idrettsaktivitet, og de avgifter som kreves inn for bruk av anlegget ikke er «betydelige» (sjekke uttrykket i mva. forskriften), er alt ok.
Dersom det imidlertid er vesentlig inntektsgivende/økonomisk aktivitet som ikke rapporteres inn, kan kommunen som anleggseier komme i en situasjon med krav om tilbakebetaling av mva-kompensasjon både fra investeringen/drift av anlegget de siste 10 årene.
- Svømmeklubbens kurs og aktivitetsprogram er eksempelvis organisert på en måte som kan oppfattes som en næringsvirksomhet ved at hvert enkelt kurstrinn har en egen pris med et fast antall aktivitetstimer, før man rykker opp til neste nivå. Dette er en modell Norges Svømmeforbund står bak, men som avviker fra annen idrettsaktivitet.

I Asker er det, etter diverse møter og diskusjoner, fastsatt at de laveste nivåene/kurstrinnene (deltagere u/6 år) defineres som betalbare kurs ved at det skal betales leie til anleggseier (i praksis ved at kursdeltager betaler ordinær inngangsbillett/klippekort), mens øvrig kursstige har man blitt enige om at faller inn under «ordinær trening» og følgelig gir gratis tilgang.

Kursaktivitet for voksne som for aktive under 6 år.

Kursporteføljen for svømmeklubben er betydelig, og det omsettes for millionbeløp.

Overskudd fra kursporteføljen kanaliseres tilbake til idrettslaget, slik at det ikke tas ut fortjeneste på noen måte.

Det som imidlertid er et viktig anliggende i denne sammenheng, er at ingen andre idrettslag har samme mulighet til inntektsgivende aktivitet i noen andre kommunale idrettsanlegg. Det er ellers ulik praksis for hvordan dette håndteres rundt om i landet, samt at ved kommunesammenslåingen er det nå ulikt internt i nye Asker kommune.

Oppsummert, hvilke temaer bør vurderes videre ved behandling av betingelser og vilkår for lag og foreninger ved aktivitet på/i kommunale idrettsanlegg i nye Asker kommune:

- vurdering av idrettslagenes adgang til kostnadsfritt å kunne benytte kommunale idrettsanlegg som stilles gratis til rådighet, til å kunne gjennomføre inntektsgivende aktivitet (idretts-SFO og andre «etter skoletid-tilbud» der det tas særskilt avgift ved deltagelse), Akademi-tilbud og andre tilbud der det tas særskilt avgift for deltagelse
- likhetsvurdering for kursaktivitet i svømmehallene.

Avtaleforvaltning og kartlegging av avtaler i Asker kommune

Kommunen vektlegger et godt samarbeid med frivillig sektor og andre aktører. Forutsigbare rammer og samarbeidsavtaler er viktige verktøy. Frivillige lag og foreninger er avhengig av støtte til drift for å organisere frivillighet. Samarbeidsavtaler med kommunen bidrar i stor grad til dette.

Områdene kulturliv, idrett og frivillighet skiller seg ut med mange formelle – og noen uformelle – avtaler med institusjoner, frivillige organisasjoner, lag, foreninger, organisasjoner og enkeltpersoner knyttet til koordinering, drift eller gjennomføring av enkeltoppgaver.

Det er foreløpig kartlagt og gått igjennom over 100 avtaler. Oversikt over alle foreløpig kjente avtaler innenfor tjenesteområdet Medborgerskap ble framlagt utvalg for medborgerskap.¹²³

Avtaler om tilskudd er ikke tatt med i denne oversikten, fordi dette må søkes om årlig.

Avtalene kan deles inn i 4 hovedtyper:

- 1) samarbeids-/partnerskapsavtaler
- 2) avtaler om tjenestekjøp/leveranse
- 3) eie/leie-avtaler for drift av anlegg
- 4) avtale om bruk av kommunal grunn.

Alle gjeldende avtaler løper som normalt til nye samarbeidsavtaler er på plass. Dette gir frivilligheten, lag og foreninger forutsigbarhet fram mot en fullstendig harmonisering på alle områder.

Arbeid med ny mal for samarbeidsavtaler uten økonomiske konsekvenser. Det er utarbeidet et utkast til ny mal for samarbeidsavtaler som er vedlagt denne saken. Malen vil bli lagt inn i Contiki, som er kommunens avtaleoppfølgningsystem og kan brukes av alle tjenesteområder.

Avtalene Asker kommune har med frivillige, organisasjons- og næringslivet er en viktig plattform for samarbeid og videre utvikling. Sammen har vi bredde i ressursene: menneskelige, hver og ens nettverk, finansieringsmuligheter, lokaler og utstyr. Ved å utfylle hverandres innsats skapes synergier mellom aktiviteter og sektorer. Erfaring viser at styrket involvering av innbyggerne også gir mer treffsikre tjenester. Involvering vil derfor kunne virke positivt på kvaliteten. Systematikk og kunnskapsbasert praksis er avgjørende for å lykkes i dette samarbeidet (Kommuneplanen 2020–2024).

Tilskuddsordninger og spillemiddelordningen fra Norsk Tipping

Tilskuddsordninger i Asker kommune

De kommunale tilskuddene er et virkemiddel for økt innsats i det frivillige organisasjonsarbeidet. Tilskuddene skal stimulere til, og opprettholde, mangfoldet i aktivitetstilbudene. Spesielt prioritert er aktiviteter og tiltak for barn og unge (6–19 år), integrering av aktiviteter spesielt tilrettelagt for personer med spesielle behov, og eventuelle andre prioriteringer i det til enhver tid gjeldende kommunale handlingsprogram.¹²⁴

Følgende tilskuddskategorier gjelder:

- driftstilskudd til frivillige organisasjoner – barn og unge (består av hode- og aktivitetstilskudd)
- etableringstilskudd
- prosjektilskudd til barne- og ungdomstiltak
- prøv selv
- prosjekt- og arrangementstilskudd til kulturtiltak
- tilskudd til drift av allmennyttige kulturtiltak

¹²³ Utvalg for medborgerskap 03.12.2020. Sak 0053/20. https://www.asker.kommune.no/politikk/politiske-moter-og-dokumenter/?q=0053/20&c=200200215#result&t_dtq=true

¹²⁴ Asker kommune 2021. Retningslinjer for tilskudd: <https://www.asker.kommune.no/frivillighet-og-innbyggersamarbeid/tilskuddsordninger/retningslinjer-for-tilskudd-i-tidligere-asker/>

- integreringstilskudd
- tilskudd til drift og vedlikehold av privateide idrettsanlegg
- tilskudd til tidligfaseprosjektering av idrettsanlegg
- tilskudd til frivillighetssentraler og foreninger.

I 2020 er tilskuddene fordelt etter gamle reglementer fra de tre kommunene. I arbeidet med harmonisering av tilskuddsordninger blir det nødvendig å legge til rette for medvirkning fra frivilligheten, kartlegging av omfang, og undersøke behov og effekt. Det er behov for et nytt felles politisk vedtatt regelverk for dette.

Spillemiddelordningen fra Norsk Tipping

Alle anlegg det skal søkes spillemidler til skal være innarbeidet i en kommunal plan, enten en selvstendig plan, eller den kan inngå i et annet av kommunens plandokumenter.¹²⁵

Spillemiddelregelverket klassifiserer anlegg etter to hovedkategorier – *ordinære anlegg* og *nærmiljøanlegg*. Disse kategoriene er en grovinndeling som har som funksjon å skille mellom to deler av tilskuddsordningen som følger noe ulike regler og prosedyrer.

- *Ordinære anlegg*: anlegg for organisert idrett og fysisk aktivitet, friluftslivsanlegg og andre anlegg for egenorganisert fysisk aktivitet. Her inngår de aller fleste anlegg som kan motta støtte, fra store konkurransearenaer til friluftslivsanlegg og større anlegg for egenorganisert aktivitet.
- *Nærmiljøanlegg* er kun mindre utendørsanlegg for egenorganisert, fysisk aktivitet, beliggende i tilknytning til bo- og/eller aktivitetsområder. Typiske nærmiljøanlegg er ballbinger/balløkker, nære turveier/turstier og ulike småanlegg.

Søknad om spillemidler har følgende statlige føringer:

- Det er viktig og nødvendig at det foretas behovsvurderinger på lokalt, regionalt og nasjonalt nivå
- Spillemidler til bygging og rehabilitering av idrettsanlegg skal bidra til en infrastruktur som gir befolkningen mulighet til å drive både egenorganisert aktivitet og aktivitet i regi av den frivillige medlemsbaserte idretten.
- I tillegg vil staten legge til rette for at personer med nedsatt funksjonsevne skal kunne delta i idrett og fysisk aktivitet ut fra sine ønsker og forutsetninger. Det er også et mål å legge til rette for at personer som i dag er fysisk inaktive, kommer i gang med aktivitet.
- Anlegg i lokalmiljøet som stimulerer og tilfredsstiller barns behov for fysisk aktivitet i organiserte eller egenorganiserte former, prioriteres særskilt. I den forbindelse er det viktig for staten å fremheve at de viktigste målgruppene for bruk av spillemidler til idrettsformål er barn (6–12 år) og ungdom (13–19 år).

¹²⁵ Kulturdepartementet, Bestemmelser om tilskudd til anlegg for idrett og fysisk aktivitet – 2018: <https://www.regjeringen.no/contentassets/ffd88a23b7684233b749a45c72abfd6a/v-0732---bestemmelser-om-tilskudd-til-anlegg-for-idrett-og-fysisk-aktivitet---2018.pdf>

- Når det gjelder ungdom, er det et mål å utvikle anlegg som tilfredsstiller ungdommens behov for utfordringer og variasjon. Ungdom må gis mulighet til å medvirke i utformingen av anlegg. Anleggene bør fungere som gode sosiale møteplasser i lokalsamfunnene.

På kulturdepartementets temasider, anleggsregisteret.no, finnes informasjon om tilskudd til idrettsanlegg, kulturbygg og friluftslivsbygg, søknadsskjemaer, vilkår og krav, og informasjon om prosessen. Det er fylkene på vegne av regjeringen som foretar fordelingen av spillemidler basert på en prioritert søknadsliste fra kommunene.

Søknadsfristen hvert år til fylket er 15. januar. Kommunene setter egne frister for å veilede, kvalitetssikre og prioritere søknadene. Asker kommune har for 2021 fått inn 74 søknader om spillemidler, med kostnadsoverslag totalt 1,28 milliarder, hvorav søknadsbeløp er ca. 173 mill.

Asker kommunes årshjul for spillemiddelsøknader:

- Ca. 1. mars, sender ut beskjed til potensielle søkere med orientering om frister og innmeldinger for kommende søknadsår.
- 1. mars, søknadsfrist mva-kompensasjon, lag og foreninger
- Ca. 15. juni, melding til alle fornyede/gjentatte søknader som skal fornyes, om at dette kan legges inn.
- 1. september, frist for å sende inn komplett søknad til kommunen
- Ca. 15. desember, handlingsprogram for spillemidler (4-årsplan) legges frem til politisk behandling
- 15. januar, søknadsfrist spillemidler inn til Fylkeskommunen. Dokumenteres med oversendelsesbrev
- 15. april, Fylkeskommunens søknadsfrist til Kulturdepartementet. Innen denne dato vet søker om søknaden er godkjent.

Nasjonalt er gjennomsnittlig ventetid på spillemidler 2,4 år.¹²⁶

I snitt tar det ca. 4 år fra en spillemiddelsøknad blir godkjent første gang til det blir tildeling av midler, men kan variere med alt fra 1 til 6 år. Anlegg med søknadssum under kr 1 000 000 får ofte raskere utbetalinger enn søknader med mer enn kr 1 000 000. Anlegg for friluftsliv får spillemidler raskere godkjent enn andre søknader.

¹²⁶ Regjeringen, Spillemidler til idrettsanlegg – en gjennomgang av søknader og tildelinger for 2018: <https://www.regjeringen.no/contentassets/9c35a8fba52940ad89f611c8b6bf540/spillemidler-til-idrettsanlegg---en-gjennomgang-av-soknader-og-tildelinger-for-2018.pdf>

SJEKKLISTE FOR VURDERING AV BEHOV FOR ANLEGG FOR IDRETT OG FYSISK AKTIVITET I KOMMUNEN

Følgende er en sjekkliste for relevante forhold som inngår i vurdering av anleggsbehov i en kommune. Sjekklisten er et tilbud som hjelpemiddel i arbeidet med datainnsamling og medvirkning ved arbeidet med behovsvurderinger.

Grunnlagsdata

- Aktivitetssituasjonen
 - Kartlegging av dagens aktivitetssituasjon
 - Oversikt over organisert aktivitet (medlemstall og aktivitetstall for lag, foreninger mv.)
 - Oversikt over egenorganisert aktivitet (hvilke miljøer finnes, registrert bruk av åpne anlegg, besøksregistrering på hytter, fjelltopper, turmål mv.)
- Anleggssituasjonen
 - Oversikt over anlegg i kommunen
 - Kartlegging av utnyttet kapasitet i eksisterende anlegg
 - Prognose for fremtidig bruk av eksisterende anlegg
- Befolkningsdata (barn, ungdom, voksne, eldre)
 - Oversikt over aktive og inaktive innbyggere
 - Helsedata om kommunens innbyggere

Kommunens idretts- og aktivitetsspolitikk

- Hvilke grupper har kommunen spesielt ansvar for når det gjelder tilrettelegging for idrett og fysisk aktivitet?
- Hva er gjennomført/ikke gjennomført ut fra de politiske vedtak som er gjort?
- Resultatvurdering av perioden som er tilbakelagt
- Hvordan har dette fungert?

Utviklingen i kommunen

- Hvilke anleggstyper etterspørres av de ulike gruppene? (idretter, egenorganiserte, barn/unge, seniorer osv.)
- Ønsker man nye grupper inn i eksisterende anlegg?
- Hvem er de fremtidige brukerne av ønskede/planlagte anlegg?

Hva er det faktiske anleggsbehovet?

- Analysen av de ovenstående punktene vil kunne gi et objektivt sett med svar på kommunens anleggsbehov.

For å komme fram til det reelle anleggsbehovet er det viktig å sikre at relevante grupper blir involvert i prosessen:

Innspill

Er de ulike gruppene informert om mulighetene til å gi innspill? Er det tilrettelagt for at barn og unge har muligheten til å delta i planprosessen? Er de informert om muligheten til å gi innspill?

- Barn i spesielle områder
- Personer med nedsatt funksjonsevne
- Personer med fremmedkulturell bakgrunn
- Personer eller grupper med særskilte behov
- Idrettsråd
- Friluftslivsorganisasjoner
- Egenorganiserte grupper
- Andre frivillige organisasjoner

Arenaer for medvirkning, dialog og medbestemmelse

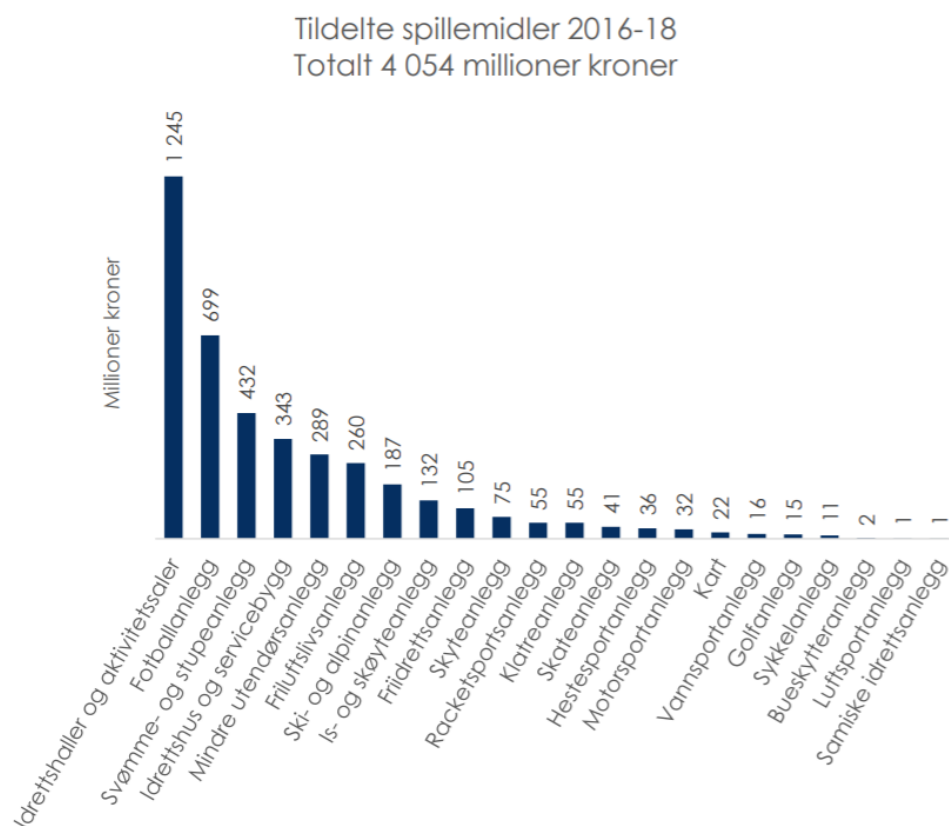
Deltar representanter for de viktigste interessegruppene i plan- eller arbeidsgruppen?

- Barne- og ungdomsråd, barnas/ungdommens kommunestyre, ungdomsrepresentanter i idretten
- Kontaktutvalg mellom barn/ungdom og politikere
- Kommunale elevråd
- Skole og undervisning (ved å knytte planprosesser og medvirkning til ulike fag som samfunnsfag, naturfag, historie osv.)
- Idrettsråd
- Friluftsråd
- Egenorganiserte grupper

På nettsiden godeidrettsanlegg.no finnes forbildeanlegg håndbøker om utforming av anlegg, og veiledning til gode prosjektløp. Her ligger også eksempler fra Asker: [Hvalstad aktivitetspark](#), [Ros Arena](#) og [Holmen svømmehall](#).

Nasjonal kartlegging av tildeling av spillemidler

2.8 Tildelte spillemidler per anleggskategori 2016 – 2018



Regjeringens gjennomgang av søknader og tildelinger i 2018 har kartlagt hvilke aktører som bygger og rehabiliterer ordinære anlegg.¹²⁷

3.3 Hvem bygger og rehabiliterer ordinære anlegg?

Søkerkategori	Antall søknader	Godkjent kostnad (millioner kroner)	Prosent av totale investeringer
Det offentlige	1 022	16 728	74
Idrettslag	1 027	5 075	22
Andre søkere⁶	246	862	4
Totalt	2 295	22 665	100

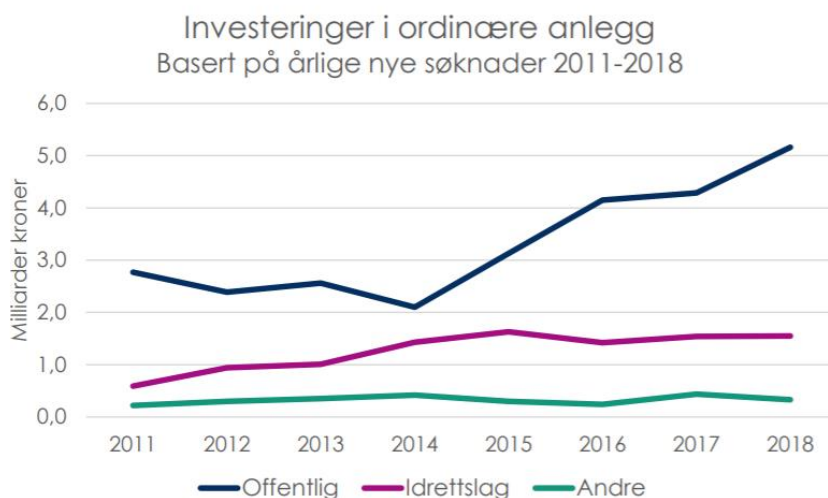
Tabell 11 Oversikt over søknader og investeringer fordelt på søkerkategori for ordinære anlegg

Kommuner/fylkeskommuner, idrettslag, friluftslivsorganisasjoner og noen andre organisasjoner kan søke om å få tildelt spillemidler. Da det offentlige og idrettslag står for omtrent 90 % av søknadene, er det valgt her å gjøre en grovinndeling der disse synliggjøres i tabellen ovenfor, og øvrige søkere inngår i en samlebetegnelse for andre søkere.

¹²⁷ Regjeringen, Spillemidler til idrettsanlegg – en gjennomgang av søknader og tildelinger for 2018: <https://www.regjeringen.no/contentassets/9c35a8fba52940ad89f611c8b6bf540/spillemidler-til-idrettsanlegg---en-gjennomgang-av-soknader-og-tildelinger-for-2018.pdf>

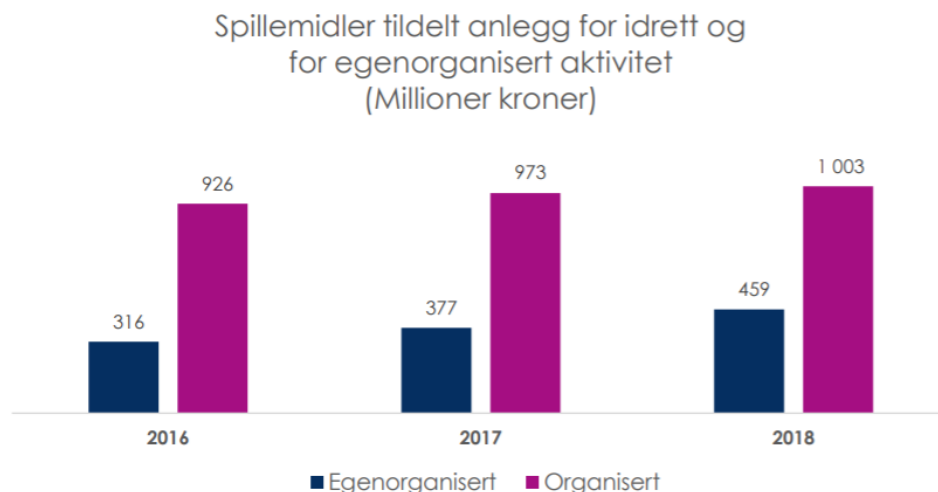
- *Det offentlige* omfatter fylkeskommuner, kommuner, kommunale foretak samt aksjeselskaper som er heleid eller tilnærmet heleid av fylkeskommuner/kommuner.
- *Idrettslag* omfatter lag, foreninger og organisasjonsledd i Norges idrettsforbund, samt aksjeselskaper som er heleid eller tilnærmet heleid av disse.
- *Andre søkere* omfatter øvrige organisasjoner som kan søke tilskudd, slik som blant annet friluftslivsorganisasjonene, samvirkeforetak, stiftelser og aksjeselskap der eierskapet er jevnt fordelt mellom flere kategorier av søkere.

Det offentlige, i all hovedsak kommunene, står for hoveddelen av investeringskostnadene, mens idrettslagene bygger og rehabiliterer størst antall anlegg. Kommunene bygger jevnt over de største og dyreste anleggene, mens idrettslagene bygger mange mindre anlegg. Gjennomsnittskostnaden for de kommunale anleggene er 16,4 millioner kroner, mens idrettslagenes anlegg koster 4,9 millioner kroner.



Figur 16 Planlagte årlige investeringer i anlegg mellom 2011 og 2018

Figuren viser at det offentlige, først og fremst gjennom kommunene, planlegger rekordhøye investeringer. Nivået på planlagte investeringer i 2018 er doblet sammenlignet med perioden 2011 – 2014.



Følgende anlegg omfattes av begrepet anlegg for *egenorganisert aktivitet*:

- alle anlegg der det søkes om midler i ordningen for nærmiljøanlegg.
- av anlegg som inngår i kategorien ordinære anlegg, regnes følgende som anlegg der det i hovedsak foregår egenorganisert aktivitet: alpinanlegg, svømmeanlegg, friluftslivsanlegg, golfanlegg og turkart.

Det har vært en økning i spillemidler til anlegg for egenorganisert aktivitet, men fortsatt under halvparten av tildelingen til idrett ifølge regjeringens kartlegging i 2018.

Viken fylkeskommunes veiviser for planlegging og tilrettelegging for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv

Viken fylkeskommune har utarbeidet «Veiviser for Viken»¹²⁸ som overordnet verktøy som skal benyttes i all planlegging og tilrettelegging for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv:

¹²⁸ Felles handlingsprogram for økt fysisk aktivitet for alle *Aktiv i Viken 2021-2022*: [Felles handlingsprogram for økt fysisk aktivitet for alle \(viken.no\)](https://www.viken.no/felles-handlingsprogram-for-okt-fysisk-aktivitet-for-alle)

7 Veivisere for anleggsutvikling, arealbruk og lokalisering i Viken

1. Anlegg lokaliseres etter en behovs- og helhetsvurdering, i samarbeid mellom kommunen, organisasjoner og lokalmiljøet.
2. Nasjonale og regionale publikumsrettede anlegg lokaliseres ut fra en helhetsvurdering basert på anleggstype, tilknytning til idrettslag, kollektivknutepunkter og senterstruktur, i samarbeid mellom kommunen, organisasjoner og lokalmiljøet.
3. Aktivitetsområder skal alltid være vurdert tilrettelagt for flere ulike typer aktiviteter. Sambruk og samlokalisering med skoler og eksisterende anlegg skal alltid vurderes. Tilrettelegging bør være tilpasset landskap og natur.
4. Arealer for bevegelsesglede for barn og unge i nærmiljø og skoler prioriteres.
5. Tilstreb universelt utformede og godt tilrettelagte utendørs- og innendørs- områder og anlegg i og rundt byer og tettsteder.
6. Anlegg skal være miljøvennlige og energieffektive, samtidig som et godt innemiljø ivaretas.
7. Utvikle aktivitetsområder/-anlegg som oppleves som engasjerende og inviterende med lav terskel for deltakelse i trygge omgivelser.
8. Prioriter løsninger som gir korte gang- og sykkelavstander og effektiv samordning mellom miljøvennlige transportvalg, og tilstrebe at friluftslivsområder og utfartsområder med stor bruk har kollektivdekning samt parkeringsmuligheter for sykkel og bil. Det bør vurderes å benytte muligheten til å bygge forenklede gang- og sykkelveier.
9. Ivareta allemannsretten i utmark, samt sikre grønne strukturer med varierte naturkvaliteter og arealer egnet for naturopplevelser, idrett og fysisk aktivitet i byer og tettsteder.
10. Skilt og merk ferdselsårer for daglig fysisk aktivitet og aktiv forflytning i og mellom byer og tettsteder, samt til aktivitets- og friluftslivsområder.

