

# LUFTEN ÄR FRI

## FRILUFTSLIVETS ÅR 2021

## VIKTEN AV FRILUFTSDAGAR FÖR ALLA ÅLDRAR

### Dokumentation från webinarium 14 april

Vinsterna av fysisk aktivitet utomhus under arbets- eller skoldagen är många. Ändå sker den mesta undervisningen inomhus och friluftsdagar eller friskvårdsdagar lyser med sin frånvaro på många arbetsplatser. Vid detta webinarium får vi höra om utmaningarna, vinsterna och lösningarna. läs mer på [luftenarfri.nu](http://luftenarfri.nu). Välkomna!

Inledning: Sanna	5 min
Forskning: Johan	15 min
Intro frågepanel: Sanna	1 min
Skolan: Naturskolan Håbo	10 min
Skolan: Fritidsbanken	10 min
PRO: Friluftsdagar för medlemmar	10 min
Arbetsgivare: Bohusläns museum	10 min
Arbetsgivare: Brukshundklubben	10 min
Arbetsgivare: Varbergs kommun	10 min

#### FORSKNING KRING FÖRDELAR OCH TRÖSKLAR KRING FRILUFTSDAGAR

##### Johan Faskunger, Svenskt Friluftsliv – Luften är fri

Johan berättade om alla fördelar kring bättre fokus, kreativitet, välmående och prestation som utomhusvistelse på arbetstid och i skolan ger. Han berättade också om att det finns trösklar såsom osäkerhet, vanor och kunskapsbrist.

##### Hur tror du att utmaningarna har förändrats i och med pandemin?

Jag tror att utmaningarna minskar i och med att man är ute mer på sin fritid nu än tidigare. Det ger en vana som man kan ta med sig in på arbetsplatsen och i skolan.

##### Vilket medskick vill du ge till deltagarna här idag?

Ta en titt påHandledning för arbetsgivare som Luften är fri har tagit fram tillsammans med naturvårdsverket som är ett bra verktyg för arbetsplatser som vill anordna friluftsdagar. Besök även [www.luftenarfri.nu/skolan](http://www.luftenarfri.nu/skolan) där det finns forskning, utbildningsmaterial och lärarstöd för utomhuspedagogik för skolor.

#### FRÅGEPANEL

Nu har vi fått höra lite kring vilka utmaningar som ligger i att inkludera friluftsliv på arbete och skola men också vilken otrolig nytta det finns. Sätten att göra det är många och går att anpassa till allas förutsättningar. Nu ska vi få höra olika organisationer som har tagit steget och på olika sätt främjat friluftslivet. Vässa öronen och häng med, för här kommer några

riktigt goa grejer. Ni kommer att få dokumentation över vad som sägs i efterhand, men anteckna gärna för din egen del om det kommer upp idéer.

## **Naturskolan Håbo:**

Naturskolan är en rad skolor i Sverige som bedriver utomhuspedagogik med grupper och kan stötta andra skolor med upplägg och bistår också med ledarledda undervisningstimmar. Med oss har vi Lena Sköldberg från Naturskolan i Håbo, välkommen!

### **Vi har ju fått höra vilka utmaningar som finns utifrån forskningen, finns det andra tendenser som ni ser i kontakt med skolorna eller i er egen verksamhet?**

Skolorna är väldigt positiva till att delta i Naturskolans aktiviteter. Högstadiet kan vara svårare då de har enstaka lektioner och därmed svårt att delta hel eller halvdagar.

### **Ni stöttar skolor att anordna friluftsdagar under 2021, berätta lite om upplägget? Hur brukar det stödet se ut?**

Varje tillfälle på Naturskolan syftar till att efterarbete de aktiviteter vi gjort på olika sätt när de är tillbaka på sin skola.

Vi har inspirationskurser för idrottslärare, tex visar på vandringsleder och vad man kan göra i samband med en sådan dag med tex en åk 8, platsens betydelse och andra aktiviteter. Vi har även kurser för fritidspersonal och andra lärare. Efter kurserna får de våra böcker så de enkelt kan använda det som de provat på under dagen.

### **En tröskel som kanske inte framkommer i forskningen, men som vi i Luften är fri har fått indikationer på är att skolorna har svårt att "be om hjälp" i utomhusundervisning – hur gör ni för att närma er skolorna?**

Då vi träffar alla lärare kontinuerligt under året är inte det ett problem för oss. Snarare att vi måste säga nej, att vi inte hinner med fler klasser.

### **Om du får ge ett tips till deltagarna här idag, vilket är det?**

Använd vårt material - dags att Lära in ute!

<https://www.upplandsstiftelsen.se/naturaktiviteter>

<https://www.outdoorteaching.com/sv/vara-bocker/serien-att-lara-in-ute/>

## **Fritidsbanken:**

Utrustning kan ju vara ett stort hinder för friluftsliv om man inte vill eller kan köpa utrustning. Fritidsbanken finns på drygt 100 platser i landet och lånar ut utrustning för idrotts- och friluftaktiviteter, både till privatpersoner och grupper. Med goda kopplingar till både skola och föreningsliv, har Fritidsbanken varit delaktiga i att stötta under friluftsdagar. Henric, välkommen till oss idag!

### **Berätta lite hur fritidsbanken har varit med och stöttat vid friluftsdagar?**

Vi kan stötta på flera sätt. Elever som saknar en viss utrustning kan bli hänvisade till oss och då hjälper vi till att hitta rätt sak och rätt storlek. Ibland tar skolan beslutet att

låna utrustning till alla, vilket gör att eleverna slipper släpa med sig (och kanske i vissa fall glömma) utrustning hemifrån. Och har vi möjlighet så händer det också att vår personal tar med de prylar som behövs och medverkar på friluftsdagen; det tycker vi är jättekul!

### **Vad har reaktionerna hos skolan och eleverna varit?**

Jag vill nog påstå att det är uteslutande positiva kommentarer från elever och lärare. En del känner till oss sedan tidigare och för andra är det första kontakten med Fritidsbanken. Det blir en aha-upplevelse när de inser att de kan låna hem den här typen av saker och att det är helt gratis.

### **Är detta något som även företag kan få stöttning med?**

Alla får låna på Fritidsbanken, oavsett ålder, kön, socioekonomisk bakgrund, fysiska förutsättningar, osv. Det innebär att även företag är varmt välkomna att låna saker till events, personalaktiviteter, osv. Vi har allt från tält och ryggsäckar till kanoter (på vissa håll), flytvästar och fiskespön. Det finns mängder av sportprylar, men också kubb och saker som passar bra när man vill göra något kul tillsammans.

### **Om du får ge ett tips till deltagarna här idag, vilket är det?**

Besök en fritidsbank och kolla in sortimentet. Förhoppningsvis får du den wow-känsla som vi vill skapa och inser hur mycket olika saker man faktiskt kan låna. Det kan vara till dig själv eller någon annan. Testa saker du aldrig har provat på tidigare och låna till aktiviteter du gör sällan. Utrustning som används ofta är det bättre att köpa, men annars är lån på Fritidsbanken oftast det bästa alternativet. Och har du saker hemma som bara står och dammar får du hemskt gärna skänka dem till oss. Då ser vi till att de kommer andra till godo, vilket är bra både för folkhälsan och miljön.

## **PRO:**

PRO instiftade en nationell friluftsdag i oktober 2020 och kommer att återupprepa den 22 september i år. Ola Nilsson, du är PRO:s sakkunniga inom hälsa, friskvård och konsumentpolitik, kul att du är med oss idag!

### **Varför startade ni det här projektet?**

Både under förra året och i år har PRO:s föreningsverksamhet varit väldigt begränsad av pandemin. Mycket beroende på att alla äldre tillhör riskgrupp. Rekommendationen till våra föreningar har ju varit att bara ha utomhusverksamhet och i mindre grupper – förra året högst 50 personer och sen i höstas med högst åtta personer. Och det begränsar ju vår verksamhet ganska rejält eftersom många vill träffas och den sociala gemenskapen ofta är huvudsaken.

Men vi tog tillfället i akt att försöka ta vara på den omställning som många PRO-föreningar gjort under 2020 - till mer utomhusaktiviteter. Föreningarna har haft allt från promenader och träningsgrupper till styrelsemöten utomhus – när vädret tillåtit. Vi ville bidra till att stärka den verksamheten, utveckla den och ge möjlighet för föreningarna att lära nytt. Gärna tillsammans med andra organisationer på orten som är mer vana vid friluftaktiviteter, som till exempel Korpen eller Friluftsförbundet.

Det har också varit viktigt för oss att få en möjlighet att visa att PRO är en resurs för både samhället och för våra medlemmar i dessa tider. Och inte minst synas och höras för att både locka nya medlemmar och behålla dem vi redan har.

### **Hur har ni löst det utifrån Coronasympunkt?**

Uppmaningen om en nationell friluftsdag byggde på att föreningarna runt om i landet anordnade egna friluftsdagar lokalt – men på samma dag. Tanken var att de föreningar som vill hänga på bjöd in sina medlemmar till en dag med aktiviteter i natur- och närmiljö. De föreningsmedlemmar som inte hade möjlighet att delta på plats kunde också vara med – fast på hemmaplan.

Vi skulle alltså INTE bjuda in till stora samlingar för hela distriktet – eller för flera föreningar. Det var viktigt att aktiviteterna före, under och efter, friluftsdagen genomfördes på ett säkert sätt. Vi tipsade om att dela upp deltagarna i mindre grupper och att schemalägga aktiviteterna. Dessutom rekommenderade vi att föreningarna skulle genomföra en riskbedömning – inte minst runt samlingsytor eller picknick-platser där risken är att många samlas samtidigt.

### **Gick ni på några fallgropar på vägen som du kan berätta om så andra kan undvika dem i sitt eget genomförande?**

Det skulle vara den korta framförhållningen och att datumet för friluftsdagen sattes lite för sent på året för att deltagarna i delar av norra Sverige skulle kunna njuta av dagen.

Vi drog igång projektet i augusti och startade informationsinsatsen i början av september – så det var lite tajt att få med oss alla föreningar fram till 22 oktober. Men trots allt deltog över 300 PRO-föreningar på friluftsdagen och vi har stora förhoppningar om att ännu fler ska delta i år då vi för länge sen gått ut med datumet 22 september. I norra Sverige fick flera föreningar ställa in sin dag på grund av ett snöoväder drog in över landet. Det var förstås tråkigt – men vi ger oss inte. Nu tidigarelägger vi dagen och tror att hela landet ska få en bra dag i år.

### **Vad var reaktionerna från deltagarna?**

Vi har mest haft kontakt med arrangörerna i föreningarna som har varit väldigt positiva. Men vi har också kunnat läsa i tidningarna vad medlemmar och deltagare har sagt. Den nationella friluftsdagen blev en succé på många håll i landet och syntes i media med ett femtiotal artiklar och för-eningsnotiser med ett stort fokus på möjligheten att träffas igen efter en lång frånvaro av PRO-gemenskap. Det var kontentan – vad härligt att få träffas igen! Det var faktiskt det största som vi märkte att friluftsdagen bidrog till – att anordna smittsäkra aktiviteter utomhus där medlemmarna fick träffas. PRO:s ordförande Christina Tallberg deltog själv i en friluftsdag i Eskilstuna.

Vi annonserade i lokalpressen och bjöd in nykomlingar och intresserade potentiella medlemmar på dagarna – och ett flertal nya medlemmar kunde värvas. En utvärdering vi gjorde bland föreningarna gav mycket positiv respons och en önskan om att återupprepa konceptet.

## Vad är ditt medskick till deltagarna här idag?

Tre saker:

1. **Framförhållning:** Vid ett större nationellt projekt eller där många föreningar eller andra enheter ska samordnas och engageras behövs en lite längre framförhållning – för att alla ska ha möjlighet att engagera sig och tycka att det är roligt. Hos oss fick vi nog bara med de verkliga entusiasterna.
2. **Datumet:** Det ska vara ett datum som fungerar i hela landet.
3. **Samverka:** Vi trycker gärna extra på samverkan med andra organisationer. Samarbeta gärna lokalt med PRO eller andra pensionärsorganisationer när pandemiläget tillåter. Man kan alltid ställa frågan och det finns så många vinster med att flera olika åldrar och olika grupper i samhället kan träffas och uppleva naturen tillsammans – och även lära av varann.

## Bohusläns museum:

Bohusläns museum har bjudit in arbetsgivare i kommunen med erbjudande om friluftsdag. Med oss har vi Christina Toreld och Kristina Lindholm som vi ska känna lite på pulsen. Välkomna!

### Vad är upprinnelsen till detta initiativ?

Projektet Tillgängliga kulturmiljöer. <https://www.bohuslansmuseum.se/tillgangliga-kulturmiljoer/>

Från detta till största del digitala projekt kom Luften är fri och Friluftsdagarna som en fantastisk möjlighet att också kunna erbjuda fysiska besök i våra kulturmiljöer, för som vår satsning inom Luften är friheter: "Friluftsliv+kulturmiljöer=sant!"

Vi arbetar för att öka tillgängligheten till kulturmiljöer från förhistorisk till modern tid för alla, oavsett funktionsförmåga. Vägen till kulturmiljöerna går genom landskapet och ett besök till en kulturmiljö innebär större eller mindre mått av friluftsliv. Genom att locka ut våra målgrupper till kulturmiljöerna får de så att säga friluftslivet på köpet. Vi ser det som en win-win situation där kulturmiljöer och friluftsliv befruktar varandra: mer intresse för och fler personer som besöker och vistas ute i våra natur- och kulturmiljöer.

Vi ser också en möjlighet att visa på "nya" platser, som kanske inte är självklara mål för en friluftsdag.

### Vilka utmaningar har ni stött på hittills? Och hur har ni överkommit dem?

Att nå ut och få svar. Vägarna in till arbetsplatserna var ibland svår. Beror på kommunikationsstrategi? Pandemin?

De som nappade är väldigt entusiastiska.

Vi har öppnat upp för andra än arbetsplatser, för allmänheten, daglediga.

## **Jag tänker att det finns fler aktörer, som precis som ni kan stötta både skolor och arbetsgivare. Vad är ert medskick till de som finns med här idag?**

- Lokalisera lättillgängliga platser och sprida information om dessa, tex genom filmer. (Vår spellista "Platser att besöka": [https://www.youtube.com/playlist?list=PLGrkB7BX\\_R5qLmTXUXI9fxl\\_ncaHINvr](https://www.youtube.com/playlist?list=PLGrkB7BX_R5qLmTXUXI9fxl_ncaHINvr))
- Reka platserna själv, provgå
- Arrangera dagar med guide
- Bistå med kartmaterial, tillgänglighetsinformation, natur och kulturhistoria
- Arrangera självgående aktiviteter med "morot". Tex "kryssa 5 kulturmiljöer".
- Skapa upprop som: "dela med dig av dina favoritplatser"

## **Hur kan arbetsgivare som vill ha hjälp med friluftaktiviteter gå till väga för att hitta den hjälpen i sin kommun?**

Vi kan inte riktigt svara på hur det ser ut i alla kommuner men arbetsgivare får gärna vända sig till oss på Bohusläns museum. Hos oss finns mycket information om spännande platser för friluftaktiviteter kryddade med natur- och kulturhistoria.

## **Svenska Brukshundklubben:**

I arbetslivet kanske man snarare pratar friskvård och friskvårdsdagar än friluftsdagar. Många arbetsgivare erbjuder både friskvårdstimmar och friskvårdsbidrag. Just friskvårdsbidraget förknippar man kanske främst till idrott. Men det finns möjligheter att påverka utbudet av friskvårdsbidrag. (Sportfiskarna har fått in fiske i friskvårdsbidraget) något som Brukshundklubben snappat upp och gjort. Therese Palm, GS på Brukshundklubben, som är en av Svenskt Friluftslivs medlemsorganisationer, välkommen!

## **Om vi börjar från slutet, vad är resultatet av ditt arbete med att införa friskvårdsbidrag för hundaktiviteter? (Vilka aktiviteter är godkända?)**

I dagsläget är det i huvudsak alla dom aktiviteter vi tagit fram genom vårt projekt Upp och hoppa -Sund med hund samt våra så kallade bruksprov. I korthet kan man säga att projektets aktiviteter i stor utsträckning handlar om friskis och svettis med hund, löpning eller skidåkning medan bruksproven handlar om omfattande rörelse i terräng.

## **Hur kom du upp med idén och vad var dina främsta argument?**

Idén kom väl egentligen med anledning av projektet då hela projektet handlar om rörelse och friskvård för människa och hund i samverkan. Det kan inte vara någon skillnad på rörelse tillsammans oavsett om man har hund med sig eller inte. Människor med hundar rör sig mycket och ofta. Om man dessutom är aktiv inom vår provverksamhet är det en förutsättning att man rör sig i otillgänglig terräng regelbundet. På det viset från man både friskvårdande vistelse i natur och stor mängd rörelse i ett.

## Har det givit er medlemsvärde?

Absolut! Självklart är det ett mervärde för våra medlemmar att kunna nyttja friskvårdsbidraget på de aktiviteter som man utför som sin hobby. På det viset nyttas den möjlighet man har som anställd hos arbetsgivare med friskvård på schemat.

## Om man vill ansöka om aktiviteter i friskvårdsbidraget, hur ser processen ut?

- Inventera verksamheten och dela upp den i delar. Vilka aktiviteter kan klassas som friskvård enligt de definitioner som finns?
- Var ärlig i bedömningen om huruvida det faktiskt handlar om friskvård enligt Skatteverkets definitioner.
- Gör en ärlig beskrivning och fråga Skatteverket helt enkelt.

## Svenska Brukshundklubben är ju också arbetsgivare med ett generöst friskvårdsbidrag till anställda. Vilket värde ger det till arbetsplatsen?

På vår arbetsplats är friskvård mer än bara det friskvårdsbidrag i pengar vi har för varje anställd. Vi har en stor frihet under ansvar, vi har möjligheten att arbeta hemifrån delar av arbetsveckan, vi har möjligheten att ha hund på arbetsplatsen. Dessa saker gör att det frigör tid för den anställde i form av resvägar och tidspress. Socialt värdesätter vi fasta fikatider som gynnar klimatet och samhörigheten. Alla dessa saker för med sig förtjänster i form av väldigt låg personalomsättning, låg sjukfrånvaro och en personalgrupp som förvisso har samma utmaningar som dom flesta personalgrupper, men ändå mår oförskämt bra i många avseenden.

## Vad är ditt främsta tips till de arbetsgivare som finns med oss här idag?

Mitt tips är att börja se sina medarbetare som den absolut avgörande ingrediensen för framgång. Välmående personal är nyckeln. Som arbetsgivare behöver man inse allas olikheter och stötta och stödja dessa olikheter för att skapa ett friskt och välmående team. Delegera med fullt förtroende och ge personalen utrymme till att känna sig behövd, fri och viktig. Friskvårdsinslag i form av bidrag, frihet och inbyggda pauser för rörelse och samvaro är viktiga komponenter för detta.

## Varbergs kommun:

Varbergs kommuns kultur och fritidsförvaltning genomför aktiviteter under FÅ21 på ungdomsgårdar och i seniorverksamhet för att de ska känna sig tryggare i att genomföra friluftsdagar. På Hela Sveriges friluftsdag 29 april anordnar förvaltningen en friluftsdag för att peppa personalen och inspirera fler förvaltningar inom kommunen att arrangera. Välkommen Sebastian Larsson.

## Hur ser ni på friskvårdsdag vs friluftsdag?

En friluftsdag är egentligen ett slags friskvårdsdag. Friskvård handlar i grund och botten om aktiviteter som främjar hälsan utifrån individens förutsättningar, precis som friluftsliv!

Därför gör vi ingen större åtskillnad mellan en friskvårdsdag och en friluftsdag.

## **Vill alla verkligen vara ute i alla väder? Hur kan man tänka kring väder och motivation?**

Nej så är det ju självklart, många människor vill inte gå ut när det är "dåligt" väder. Det är en svår nöt att knäcka det där med väder och motivation. I grunden tror jag det handlar om att skapa bra förutsättningar, inspirera till att klä sig väl och kanske också ha tillgång till skydd i form av att tak eller liknande om vädret skulle bli utmanande.

Sen handlar det också om att vara realistisk. Om vädret visar sig vara riktigt busigt kanske man får tänka om med vissa aktiviteter, alternativt vara ute en lite kortare stund än vad man ursprungligen hade tänkt sig.

I grund och botten tror jag att vår relation till väder är ett inlärt beteende. Till exempel att vi i vårt språk använder uttryck som "fint" och "dåligt" väder säger ganska mycket om vår inställning till det. Jag tror att om fler människor skulle vänja sig vid att gå ut även när det är "dåligt" väder så skulle de kunna lära sig att uppskatta även detta.

För hur kul är det egentligen med sol? Vädret är ofta betydligt mer spännande om det är riktigt busigt, när det stormar ordentligt eller om det kommer stora mängder regn eller snö, eller varför inte hagel? Då kan man verkligen känna att vädergudarna är igång!

## **Hur planerar ni friluftsdagen? Hur är upplägget?**

Vi har lagt upp det så att ett antal medarbetare fått planera aktiviteter på olika platser, för att vi skall kunna sprida ut oss och på så sätt följa de restriktioner som gäller till följd av pandemin. Dessa personer har själva fått bestämma vilka aktiviteter de tror medarbetarna kan tycka om, och valen av aktiviteter sträcker sig från att laga mat utomhus, poängpromenad, bad, skräpplockning på stranden och Stand Up Paddle Board (SUP). En grupp kommer till och med att ha en kurs i fiskrensning utomhus.

Vi hoppas att vårt initiativ kommer att inspirera fler inom Varbergs Kommun att anordna friluftsdagar för sina medarbetare. Vi har redan fått en avdelning till att hoppa på, och till nästa år hoppas vi få ännu fler!

## **Var har ni hittat inspiration till aktiviteter?**

Som jag sa tidigare, har vi delat upp ansvaret för att ta fram aktiviteter, och låtit ett antal medarbetare med olika bakgrund vara med och ta fram aktiviteterna. Detta öppnar upp för en bredd av aktiviteter eftersom friluftsliv är olika för olika personer.

## **Hur får ni så många som möjligt att delta?**

Det där är jättesvårt, först och främst försöker vi tänka på vilka aktiviteter som genomförs. Att ha en bredd av aktiviteter, både enkla och kanske också lite svårare att välja mellan så att många kan känna att det finns något för just dem.

Det är också viktigt att medarbetarna känner sig inkluderade, att detta är någonting vi gör tillsammans och som bidrar till gemenskap och god stämning på arbetsplatsen är jätteviktigt!



**Avslutning:** Sanna tackar och påminner om skolportalen och handledning till arbetsgivare. Anmälan till nästa webinarium går ut idag (14 april) med Luften är fris nyhetsbrev. Det går av stapeln 19 maj med titeln Hur lätt ska det vara att göra rätt - om avfall i skyddad natur.

**Slut**