



2020-2025

VEDTEKEN VIDAREFØRT KOMMUNEDELPLAN FOR FYSISK AKTIVITET, IDRETT OG FRILUFTSLIV 2020 - 2025



Fysisk aktivitet for alle!

Solund kommune

Godkjent i kommunestyret 12.12.2019 Sak 072/19

Vidareført i kommunestyret 07.12.2023 Sak 065/23

Føreord

Denne planen handlar om korleis kommunen kan legge til rette for at alle innbyggjarane får mogelegheit til å vere aktive. Den skal bidra til handtering av kommunale utfordringar som folkehelse, auka sosiale skilnader, heilskap og samhandling.

I Solund kommune er vi heldige som har gode føresetnader for å vere fysisk aktive. Det er mange aktørar som arbeider aktivt for å leggje til rette for eit mangfald av aktivitetar og tilbod, og vi har mange anlegg som inviterer til aktivitet, spesielt i kommunesenteret.

Måla med planen er delt:

- Å legge til rette for auka fysisk aktivitet både organisert og

eigenorganisert ved å vedlikehalde, rehabilitere og bygge ut idretts- og friluftslivsanlegg.

- Sette fokus på eit folkehelseperspektiv
- Verdsette den aktiviteten som skjer i regi av dei frivillige organisasjonane
- Ha ein brei medverknadsprosess
- Eigenverdien av idrettsglede og naturoppleving, sosialisering og demokratisering gjennom frivillige organisasjonar, stimulering av dugnadsånd, førebyggjande barne- og ungdomsarbeid og som allereie nemnt er folkehelse, viktige stikkord.

Føremålet med planen er å ha ein politisk vedteken og oppdatert langsiktig

plan for korleis desse medverknadane vert teke i bruk.

Planarbeidet er utført av ei arbeidsgruppa beståande av barnerepresentant, leiar i Solund Idrettslag, representant for Solund Idrettslag – merkegruppa, politisk valt representant, miljøarbeidar, ingeniør ved Plan og utvikling og Folkehelsekoordinator.

Folkehelsekoordinator og rådgjevar ved Sentraladministrasjonen har det faglege ansvaret. I tillegg har fleire fagfolk frå kommunen og Fjordane Friluftsråd bidrege med innspel, samt andre lag og organisasjonar og lokalbefolkninga.

Solund kommune takkar med dette for det arbeidet som alle bidragsytarar har lagt ned i planarbeidet.



Visjon:
Fysisk aktivitet for alle

Delmål:

- Berekraftig tilrettelegging for fysisk aktivitet der folk bur, ferdast og oppheld seg
- Informere, motivere og byggje kunnskap for å stimulere til eit aktivt liv etter evne, heile livet
- Samarbeide om tilrettelegging for fysisk aktivitet
- Tilretteleggje for tiltak som gjev ein samfunnsmessig meirverdi

Solund kommune: Kommunedelplan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv 2020 - 2025



Samandrag

Denne planen er noko endra i oppbygging og retning i forhold til den førre planen. Grunnlaget for planen finn ein i stor grad bak i planen. Retninga på planen er også noko endra, der ein i større grad ser på kva som fungerer for å betre folkehelsa.

Det har vore gjort mykje godt arbeid på tiltak i dei ulike sektorane og i frivillige lag og organisasjonar, slik at oppfyllinga av tiltaka i stor grad er gjennomført. På ordinære anlegg har ein ikkje fått gjennomført så mykje grunna at finansieringa på idrettshuset ikkje har komme i mål. På nærmiljøanlegg har det meste vore gjennomført, i tillegg til det har vore gjennomført ein del tiltak som ikkje stod i den førre planen. Det har vore gjennomført lite frå den langsiktige/uprioriterte lista.

Store delar av befolkninga i Noreg oppfyller ikkje dei statlege tilrådingane for fysisk aktivitet, det same gjeld dei statlege tilrådingane på kosthald. Det er også utfordringar med for mykje tid i ro og stillesitting. Dette kan få følgjer for den fysiske og psykiske helsa til

befolkninga. Barn og unge oppfyller i stor grad tilrådingane for fysisk aktivitet frå myndigheitene.

Det visar seg at 10 minutt meir fysisk aktivitet dagleg blant barn og unge vil redusere inaktiviteten med 15-20 %, noko som vil gje mange ekstra, gode leveår, og gje samfunnsøkonomiske innsparingar.

Visjonen i planen er: «Fysisk aktivitet for alle», og planen har fire delmål:

- Berekraftig tilrettelegging for fysisk aktivitet der folk bur, ferdast og oppheld seg
- Informere, motivere og byggje kunnskap for å stimulere til eit aktivt liv etter evne, heile livet
- Samarbeide om tilrettelegging for fysisk aktivitet
- Tilrettelegge for tiltak som gjev ein samfunnsmessig meirverdi

I analysen av behov for aktivitet og anlegg er det trekt fram nokre prioriteringar:

- Tilrettelegging der folk bur og oppheld seg
- Tilretteleggje for fysisk aktivitet i arbeidslivet

- Nye uorganiserte aktivitetar for barn og unge, og andre
- Aktivitet i barnehage, skule og i omsorgsbustader som fører til livsmeistring
- Aktivitet der eldre har moglegheit gjennom fysisk aktivitet til å halde seg friske og bu lenger heime
- Aktivitet som bidreg til eit godt livsløp, der folk m.a. kan stå lengre i arbeidslivet
- Organiserte aktivitetar der dei aktive inviterer med dei som ikkje er aktive

I handlingplanen er det teke med tiltak som var med i førre plan, nokon tiltak er endra eller spissa og andre er kome med, fordi det er kome ny kunnskap om kva som fungerer i arbeidet med folkehelse og auke i den fysiske aktiviteten.

Det har vore stor utbyggingsaktivitet i Solund dei siste åra, men det er framleis behov som må dekkast i ulike delar av kommunen. Det er sett opp ein del nye anlegg på anleggslistene, og dei som ikkje var gjennomført i førre periode er vurdert slik at dei skal vidareførast.

Innhold

Føreord.....	1
Samandrag.....	3
Omgrep	5
No og framtida	7
Evaluering av førre plan for 2016 – 2019	7
Situasjonen i samfunnet i dag	7
Framtida	8
Tiltak som fungerer.....	9
Visjon, mål og delmål	10
Visjon	10
Hovudmål	10
Delmål	10
Tiltak frå førre plan.....	11
Analyse av behov for aktivitet og anlegg	12
Aktivitatar og tiltak	12
Idrettsanlegg.....	12
Nærmiljøanlegg	13
Drift og vedlikehald.....	15
Handlingsprogram	15
Grunnlag.....	16

Bakgrunn og føremål.....	16
Satsing på fysisk aktivitet har ringverknader	16
Føremål.....	17
Organisering	17
Kommunen si rolle	18
Organisering av planarbeidet	19
Føringar og tilrådingar	20
Verdas helseorganisasjon sin globale handlingplan for auka fysisk aktivitet	20
Folkehelsemeldinga.....	20
Stortingsmeldinga «Resepten på et sunnere Norge»	20
Handlingplan for friluftsliv	21
Handlingplan for fysisk aktivitet	21
Idrettsmeldinga	21
Solund kommune si kartlegging og verdsetting av friluftsområde	22
Styresmaktene sine tilrådingar for fysisk aktivitet og stillesitting	23
Vedlegg:.....	24

Omgrep

Eigenorganisert aktivitet

Dette er aktivitet som vert drive av personar eller grupper som ikkje driv aktiviteten i regi av lag og organisasjonar. Eigenorganisert aktivitet kan vere til dømes turgåing, fjelltur, mosjon, rullebrett eller fotball i ballbinge.



Fleirbruksanlegg

Anlegg som er tilrettelagt for fleire typar idrett og aktivitetar og har gode sosiale rom. Anlegget kan vere brukt av skular, idrettslag og til eigenorganisert aktivitet.

Folkehelse

Folkehelse er befolkninga sin helsetistand som gruppe og korleis helsa fordelar seg i befolkninga.

Friluftsliv

Klima- og miljøverndepartementet definerer friluftsliv som opphald og fysisk aktivitet i friluft, i fritida, med sikte på miljøendring og naturopplevingar. Friluftsliv kan vere både eigenorganisert og organisert aktivitet.

Friluftsanlegg

Friluftsanlegg er område som er særleg tilrettelagt for friluftsliv både til sjøs, i fjellet og i nærmiljøet, og som treng vedlikehald eller utvikling.

Friluftsområde

Dette er store, oftast uregulerte område som vert omfatta av allemannsretten. Det er ikkje krav om parkmessig opparbeiding, berre tilrettelegging for bruk. Områda vert nytta til tur, friluftsliv, jakt, fiske, fysisk aktivitet og trening. I kommuneplanen sin arealdel er friluftsområda oftast avsett under landbruk, - natur og friluftsområde (LNF område), eventuelt til friområde.

Friområde

Friområde er eit avgrensa område med spesiell tilrettelegging og opparbeiding for ålmenta sin uhindra rekreasjon og tilhald. Områda er vanlegvis eigd, opparbeida og vedlikehalde av

kommunen, og kan vere turveggar, leikeplasser, nærmiljøanlegg og badeplasser. Inngrepsfrie naturområde i nærmiljøet, t.d. knausar og lyngheier kan også definerast som friområde.

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er å rekne som all form for rørsle utført av skjelettmuskulatur, som medfører energibruk utover kvilenivå. Fysisk aktivitet er eit overordna omgrep i denne planen, og i det ligg det og organisert og eigenorganisert friluftsliv og idrett.

Helse

Helse er ein tilstand med fullstendig fysisk, mentalt og sosialt velvære og ikkje berre fråver av sjukdom og lyte. (WHO)

Idrett

Aktivitet i form av mosjon, trening og konkurranse i den organiserte idretten, som og legg til rette for eigenorganisert aktivitet. Norges Idrettsforbund (NIF) har tre vilkår i sin definisjon:

1. fysisk aktivitet av konkurranse-, trenings og eller mosjonskarakter
2. konkurranseaktivitet som er målbar etter godkjent regelverk
3. aktiviteten tilfredsstillar dei etiske normene idretten i Norge byggjer på

Mosjon

Rørsle drive for å betre utøvarane si fysiske og psykiske helse gjennom fysisk aktivitet og rekreasjon

Nasjonalanlegg

Idrettsanlegg som tilfredsstiller tekniske og funksjonelle standardkrav for avvikling av relevante internasjonale meisterskap og konkurransar. Ordninga er svært avgrensa, og det er Kulturdepartementet som etter uttale frå Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) gjev eit anlegg denne statusen

Nærmiljøanlegg

Dette er utandørs anlegg eller område for fysisk aktivitet, hovudsakleg liggjande i tilknytning til bu- og/eller opphaldsområde. Anlegga eller områda skal vere fritt ålment tilgjengelege for eigenorganisert fysisk aktivitet, primært for barn og ungdom, men også for lokalbefolkninga elles. Nærmiljøanlegg kan lokaliserast i tilknytning til eit skuleanlegg eller idrettsanlegg. Typiske nærmiljøanlegg er ballbinge/balløkke, turveggar/turstiar og ulike småanlegg.

Ordinære anlegg



Anlegg for fysisk aktivitet samt eigenorganisert fysisk aktivitet. Her under idretten sine tradisjonelle trenings- og konkurranseanlegg, idrettsbana, friluftsanlegg som dagsturhytter, turveggar og turløyper, samt større anlegg for aktivitetar som til dømes skateboard. Dei ordinære anleggstypane med rett til tilskot er i hovudsak nært knytt til konkurranse- og treningsverksemd for den organiserte idretten. Dei tekniske krava til mål og utforming av anlegga tek utgangspunkt i konkurransereglane til det enkelte særforbund.

Organisert aktivitet

Planlagt aktivitet i form av trening og konkurranse i den organiserte idretten, det vil seie i regi av idrettslag, turlag og andre lag og organisasjonar.

Tursti

Merka sti, eller trakk som følgjer naturlege drag i terrenget utan store inngrep. Tilrettelegging i form av bruer, klopper, steinlegging, og drenering kan vere nødvendig for å hindre erosjon og slitasje.

Turveg

Smalare veg med grusdekke, eigna for fotturar og ferdsel med barnevogn, rullestol og liknande. Grusdekke eignar seg godt til turgåing og jogging, underlaget er eigna for å hindre belastningsskadar og skal gli estetisk godt inn i terrenget.

No og framtida

Evaluering av førre plan for 2016 – 2019

Det ligg ei grundig evaluering bak i planen der kvart tiltak og anlegg i den førre planen er evaluert/ svart på. Generelt sett må det seiest å vere ei god måloppnåing på anlegg og tiltak.

Når det kjem til tiltak er dei i særdeles stor grad gjennomført og løyste på ein eller anna måte. Det er i praksis berre eit tiltak som ikkje er påbegynt, og det er tilrettelegging av badeplass på Hånessanden. Det er også nokre få andre punkt som omhandlar tilrettelegging, informasjon frå lag og organisasjonar og kurs, som er delvis gjennomført. Så alt i alt har det vore det gjort mykje godt arbeid både innan oppvekst, pleie og omsorg, folkehelse og av lag og organisasjonar for å få gjennomført tiltaka og tilretteleggje for fysisk aktivitet i førre periode.

På anleggsida har det vore noko mindre grad av oppfylling av målsetnadane. For ordinære anlegg sin del har

kunstgrasdekke og lys komme på plass. Det har i tillegg kome på plass ein klatrepark og ein friidrettsdel ved bana, desse stod ikkje opprinneleg i planane. Elles er det nokre prosjekt der det vert arbeida med finansiering, andre er i prosjekteringsfasen. Landingsplassar for kajakk, rampar for vannsport og sanitæranlegg har det ikkje vore arbeida med.



Nærmiljøanlegga som var planlagt i førre plan har i stor grad vore gjennomført og er ferdige, unntaka er nærmiljøanlegg i Ytre Solund og n på Leknessund.

Dei langsiktige behova og prioriteringane har naturleg nok i stor grad ikkje blitt gjennomført. Unntaka er turstiar til Stormwatching og eit punkt

som omhandlar overnattingshytter/dagsturhytter, då det vert jobba med tursti til Sognesjøhytta.

I førre periode vart det som no heiter Fjordane Friluftsråd etablert. Friluftsrådet har per no to tilsette, ein fast tilsett og ein prosjektstilling. I tillegg har friluftsrådet hatt fleire sommarhjelper som jobba aktivt med marin forsøpling og friluftsskular. Friluftsrådet har no fem medlemskommunar og arbeider stadig med å rekruttere nye medlemskommunar. Friluftsrådet arbeider også med å få etablert ei Skjergardsteneste på kysten av Sogn og Fjordane.

Situasjonen i samfunnet i dag

I dagens samfunn er det mange menneske som ikkje er aktive i tilstrekkeleg grad til å fylle dei statlege tilrådingane for fysisk aktivitet. Det vert i tillegg brukt for mykje tid i ro og på stillesitjing. Dette er med på å gjere at graden av sjukdom, belastingslidingar og overvekt, er unødvendig høgt. Men det er berre i noko grad fysisk aktivitet kan

verne mot desse tilstandane, i tillegg spelar kosthald, arv og miljø inn.

Det er likevel slik at barn og ungdom i stor grad er i fysisk aktive i samsvar med tilrådingane til Helsedirektoratet, sjølv om det er grupper som har redusert nivået noko på graden av fysisk aktivitet. Dei vaksne føretrekkjer eigenorganisert trening, gjerne i form av friluftsliv, men også gange, jogging, sykling og symjing. Å trene på treningssenter og andre typar kommersiell trening er populært blant vaksne. Det er helst born som driv med idrett, og dei er mest aktive i vekedagane. Å gå er den forma for fysisk aktivitet som er mest populær for heile befolkninga sett under eit.

Framtida

Tendensen er at aktivitetsnivået hos 9-årige gutar er fallande, medan dei andre gruppene av barn og unge er stabil. Undersøkingar visar at minst 10 minutt meir med fysisk aktivitet dagleg blant barn og unge vil redusere inaktiviteten med 15-20% . Ein slik «10-minuttar» kan vere med på å bidra til at ein inaktiv person vil få 8-16 år fleire leveår med god helse, og vil kunne

utgjere store samfunnsmessige innsparingar.

Ein lever stadig lenger, det vert fleire eldre og dei skal leve eit godt liv heile livet, jamfør kvalitetsreforma «Leve heile livet». Framskriving av Solund kommune si befolkning syner at det vil verte vesentleg fleire eldre menneske og færre i arbeidsrelatert alder.

Det er dokumentasjon som visar at arbeidsplassen er ein viktig arena for å fremje fysisk aktivitet og helse, og blant dei som er inaktive. Det same bør gjelde skuleelevar. Friluftsliv i nærmiljøet og anlegg som turvegar, turløyper og turstiar har brei appell i befolkninga.

Trekk som syner seg i Solund er at det er låg førekomst av sosial ulikskap og god psykisk helse, men må ikkje mistast fokus på. Helsetilstanden i Solund er god, medan sjukefråveret og personskadar ligg noko over landsgjennomsnittet. Det er også utfordringar å få unge og vaksne aktive nok, og det er få som oppfyller kosthaldstilrådingane. Det har vore nedgang i overvekt i Solund både blant barn og vaksne ei tid. (Folkehelsemeldinga).

Det er nokre føresetnader som ligg føre som samfunnet må ta innover seg. Digitalisering og bruk av teknologi er i stadig utvikling og utbreiing. Dette kan føre til ein truleg vil få ein endå meir stillesittande arbeidskvardag og fritid. Ein kan forvente betre samferdsle og infrastruktur, dette kan gjere at folk vert

Ti helseråd fra folk til folk

1. Vær deg selv
2. Godta ufullkommenhet
3. Skap gode, nære fellesskap
4. Finn likevekt mellom arbeid, hvile og lek
5. Bruk naturen som helsekilde
6. Vær raus i møte med andre
7. Vis måtehold både med nytelser og plikter
8. Se lyst på livet
9. Tro og håp er helsekilder
10. Spis sunt og gå eller løp tur, men med måte

Helse på norsk: god helse slik folk ser det.
Per Fugelli og Benedicte Ingstad. 2014/
Folkehelsemeldinga

meir mobile. Dette kan leie til at det er meir aktuelt å jobbe frå Solund og at fleire ynskjer å nytte fritidstilbodet i Solund.

Klima og miljø må takast omsyn til når ein byggjer ut nye anlegg og i val av løysingar. Det er også å forvente at befolkninga vert meir miljøvennlege i si utøvinga i fysisk aktivitet. Dette kan gjere at befolkning går og sykklar meir i kvardagen og dei ynskjer i endå større grad å drive fysisk aktivitet i nærmiljøet. Det bør difor tilretteleggjast for aktivitet der folk bur, aktivitet som utførast i samband med andre ærend og som kan utførast når det måtte passe den enkelte.

Tiltak som fungerer

Motivasjon og meir tiltakslyst er dei viktigaste faktorane for å få fleire til å bli fysisk aktive. Kunnskap er ein naudsynt føresetnad og å bli trekt med av andre er også viktig for mange. Betre helse, å komme i betre form og det sosiale er viktige og gode motivasjonsfaktorar, medan vekt og utsjånad kan gje sviktande motivasjon når resultata ikkje kjem fort nok.

Tilbod og tilrettelegging er tiltak som kan vere utslagsgjevande for kor vidt befolkninga er aktiv. Det handlar både om overordna tiltak som gode ordningar for å søke om midlar til anlegg og veglys, og andre føringar frå staten. Det handlar

også om lokale prioriteringar og tilretteleggingar, heilt ned på bygdenivå.

«Resept på et langt liv

Riktig ernæring,

hvile,

følelsesmessig balanse

fysisk aktivitet»

Martinsen, 2005/ 5000 år gamal lærebok
i medisin

Visjon, mål og delmål

Visjon

Vi ynskjer at alle innbyggjarane skal ha gode levekår, og at dei skal ha ei positiv oppleving av eige liv og helse. Fysisk aktivitet bidreg til dette og gjev god helse og auka livskvalitet. Visjonen for denne planen er:

Fysisk aktivitet for alle

Hovudmål

I Solund er det stimulert, inspirert og lagt til rette for at alle har kunnskap om viktigheita av fysisk aktivitet, og høve til å utøve fysisk aktivitet ut i frå kvar einskild sine interesser og føresetnader. Tiltaka og anlegga bidreg til å skape gode lokalsamfunn, som gjev auka trivsel og aktive møteplassar.

Delmål

Delmål for planperioden som støttar opp under hovudmålet:

*Berekraftig
tilrettelegging for fysisk
aktivitet der folk bur,
ferdast og oppheld seg*

For å sikre attraktive område å drive fysisk aktivitet er det viktig med tilrettelegging av område, enten det er ny tilrettelegging eller vedlikehald av det som allereie er her. Det er bevisst at tilrettelegging av område der folk bur stimulerer til aktivitet, både til fysisk aktivitet og kvardagsaktivitet. Dei minste borna bevegast seg ikkje så langt og er avhengig av andre, medan aksjonsradiusen aukar med alder. Barn i småskulen og dei eldre, bevegast seg gjerne 2-300 meter, medan born og ungdom gjerne kan flytte seg både ein kilometer og meir, om motivasjonen er tilstades. Det er eit mål i forhold til turstiar at ingen skal ha lenger enn 500 meter å gå før dei kan gå på ein tursti.

Det er også viktig å tilrettelegge for aktivitet som er vanskelegare å nå og

attraktive område av andre grunnar enn nærleik, for å stimulere dei som allereie er aktive og treng meir utfordringar. Dette kan bidra til at fastbuande reiser mindre for å oppleve meir krevjande aktivitetar og vil vere positivt i klimarekneskapen. Sett i det globale perspektiv er det vesentleg å gjere tilrettelegginga på ein berekraftig måte, både i forhold til val av materiale og type tilrettelegging.

*Informere, motivere og
byggje kunnskap for å
stimulere til eit aktivt liv
etter evne, heile livet*

Å vere fysisk aktiv og gjere gode helseval kan vere utfordrande i dagens samfunn. Det er press og informasjon frå mange kantar, både i forhold til trening, mat og kropp. Det er difor viktig å informere om kva som er gode val, også frå lokalt hald. Å legge eit godt grunnlag i oppveksten syner seg å vere viktig for vanane seinare i livet. Informasjon om fysisk aktivitet og ksthald kan bidra til motivasjon for å gjere dei gode vala. Å stimulere til auka kunnskap hos dei som er ansvarleg for aktivitetane, er ein viktig faktor i dette arbeidet. Gjerne i forhold til

tilrettelegging av aktivitetar for dei som har spesielle behov. Klarar ein å auke den fysiske aktiviteten og frekvensen på å gjere dei gode vala, vil dette gjere store utslag på det langsiktige helsebudsjettet, spesielt hos dei som er eldre.

*Samarbeid om
tilrettelegging for fysisk
aktivitet*

Mange ynskjer å drive med praktisk frivillig arbeid. Dette må Solund kommune ta vare på. God tilrettelegging og godt samarbeid gjer det lettare å drive frivillig arbeid. Samarbeid kan også gjere tiltak og aktivitetar betre og lettare å gjennomføre. Dette kan stimulere til auka aktivitet og endå fleire som ynskjer å drive frivillig arbeid.

Arbeidslivet er ein viktig arena for fysisk aktivitet. Yrkesaktive bruker ein stor del av døgnet på jobb, og å vere i rørsle i arbeidstida har mykje å seie for det totale aktivitetsnivået. Norske arbeidstakarar må vere rusta til å stå lenger i jobb og til eit arbeidsliv som mellom anna vil krevje stor evne til

omstilling og høgare krav til produktivitet. Grenseovergangane mellom arbeid og fritid er òg område ein kan rette merksemda mot i eit arbeidsliv som er i endring. Samtidig krevst det målretta innsats for dei som står utanfor arbeidslivet. (Folkehelsemeldinga)

Det offentlege kan ikkje løyse utfordringane aleine. Skal vi nå måla

«Mennesket er menneskets
helsekilde»

Per Fugelli

krevast det samarbeid, mellom sektorar, frivillegheita, ideelle organisasjonar, næringslivet og private aktørar. Gjerne med innovasjons- og teknologimiljø, samt media. Dei tiltaka ein iverkset bør i størst mogeleg grad vere tufta på god kunnskap (forskning og erfaring), og gjerne ta i bruk nyskapande og framtidsretta løysingar. (Folkehelsemeldinga). Desse må vidare henge tett saman med

ressursprioriteringar i den kommunale organisasjonen.

*Tilrettelegge for tiltak
som gjev ein
samfunnsmessig
meirverdi*

Idrett og friluftsliv er viktige fritidsaktivitetar for mange. Eit godt tilrettelagt tilbod aukar attraktiviteten til eit område. Det er ein viktig faktor for rekruttering, busetjing og val av reisemål. For reiselivsnæringa vil ulike tilretteleggingar vere direkte infrastrukturtiltak og produkt som kan inngå i deira verdiskaping.

Tiltak frå førre plan

Ein vel å ta med mange av tiltaka som har vore gjennomført i førre periode, då dei synar seg å fungere. Det er i tillegg viktig å innføre nye tiltak på felt der det synar seg at ein ikkje har gode nok tiltak.

Analyse av behov for aktivitet og anlegg

Aktiviteter og tiltak

Med bakgrunn i nosisituasjonen og spådommar for framtida, i samfunnet og Solund, så prøver ein å finne mål og tiltak som kan motverke den negative trenden innan fysisk aktivitet og stillesitting. Det synar seg at barn og unge er særskilte viktige, for å lære gode vanar og meistringsglede som varer livet ut. Det er viktig å aktivisere dei inaktive, dette må gjerast med tilrettelagde aktiviteter i nærmiljøet, der dei vert inviterte med. Og det er viktig å finne gode tiltak mot stillesitting. Aktiviteter og tiltak som kan støtte dette er:

- Tilrettelegging der folk bur og oppheld seg
- Tilretteleggje for fysisk aktivitet i arbeidslivet
- Nye uorganiserte /eigenorganiserte aktiviteter for barn og unge, og andre
- Aktivitet i barnehage, skule og i omsorgsbustader som fører til livsmeistring

- Aktivitet der eldre har moglegheit gjennom fysisk aktivitet til å halde seg friske og bu lenger heime
- Aktivitet som bidreg til eit godt livsløp, der folk m.a. kan stå lengre i arbeidslivet
- Organiserte aktiviteter der dei aktive inviterer med dei som ikkje er aktive

«For meg handler folkehelse blant annet om hvordan vi kan gi flest mulig bergensere, unge og gamle, muligheten til å leve et aktivt liv i byen vår. Derfor er jeg opptatt av å legge til rette for idretten og frivillige organisasjoner. De gjør en fantastisk innsats, som jeg er utrolig imponert over!»

Byrådsleder Harald Schjelderup

Idrettsanlegg

Det har dei siste 30 åra vore ei god utvikling av idrettsanlegg i kommunen. Dette er først og fremst i kommunesenteret. Her finn ein dei

anlegga ein kan forvente å finne i ein liten kommune. Men det er framleis anlegg som ikkje er ferdigstilte, som idrettshus og Draumeparken. Solund kommune og Solund idrettslag må arbeide saman for å realisere idrettshus med garderobe, trimrom og lager. Det er også behov for eit toalett i området som er ope til ei kvar tid.

Det har lenge vore ynskje om ei utviding av idrettshallen. Ei slik utviding var i førre plan sett på uprioritert liste inntil vidare, då det ikkje er sett av midlar til dette i kommunen sin økonomiplan.



Tilrettelegging for friluftsliv har vore eit satsingsområde i Solund. I gjeldande kommuneplan er dette fylgd opp med klåre målsetjingar om å satse på friluftsliv. Det har vore stor merkeaktivitet i perioden i alle delar av kommunen, både re-merking av eksisterande stiar og tilrettelegging av nye stiar.

I *Handlingsplan til Lokal utviklingsstrategi for Solund kommune 2019* er eit av hovudmåla *Bidra til utvikle fritidsaktivitetar basert på Solund sine sjø- og naturkvalitetar*. Det er blant anna lagt vekt på å gjennomføre forprosjekt på eit kajakkopplegg og planleggje og leggje til rette for turruter på sjø og land. Med bakgrunn i desse måla ynskjer ein å vidareføre kystled, sanitæranlegga, rampar for vannsport og båthus for kajakkar. For å få ei heilheitleg satsing på kajakk og anna sjøsport, er det også behov for eit sjøsport-/padlekart.

I løpet av arbeidet med planen har det kome fram at det er ei ynskje og behov for mindre attrasjonspunkt, ikkje nødvendigvis så langt borte. Desse attrasjonspunkt kan vere ein langkikkert, eller ei disse, eller eit anna tiltak som gjer det interessant å gå til denne staden.

Desse punkta bør plasserast på ulike stader i kommunen.

Det er behov for å fornye spelemiddelsøknaden på Sognesjøhytta (dagsturhytta), for å ferdigstille uteområdet med platting og trapper til repo/amfi på hytta.

Nærmiljøanlegg

Det har vore ein langsiktig strategi i Solund kommune å etablere nærmiljøanlegg i grendene i kommunen. Dette er viktig med tanke på å leggje til rette for kommuneplanen og lokal utviklingsstrategi sine mål om gode møteplassar i lokalmiljøa. Lokalt initiativ er ein føresetnad for etablering og drift av nærmiljøanlegg.

I samband med prosjektet Ytre Solund fleirbrukshus er igjen vorte aktuelt å jobbe med uteområdet ved Bygdehuset og det tidlegare skulehuset. Det er no endå meir aktuelt å etablere ein ballbinge, og/ eller eit eller fleire andre nærmiljøanlegg her. Erfaring frå andre stader i fylket, og i Solund, visar at samlokalisering av nærmiljøanlegg med andre funksjonar ofte er positivt for bruken av anlegga.

Nærmiljøanlegga knytt til skule og barnehage på Hardbakke er særskilte viktige møteplassar for barn og unge også utanom skuletid. Her er det stor aktivitet på ettermiddagane, kveldane og helgane heile året. Å gjere noko med uteområdet på skulen er heilt nødvendig i samband med bygging av ny ungdomsskule, der uteområdet vil endre fullstending karakter. Når ein ser på uteområdet, bør ein også sjå på potensialet som ligg i det som tidlegare var Skogen, området ned mot kommunehuset. Her pågår det ein prosess der elevane er tett på, i «teikn ditt skuleområde»-ånd. I samband med denne prosessen, er det framleis usikkert kva nærmiljøanlegg ein landar på, difor står det berre nærmiljøanlegg Solund skule her. Dette er gjort slik i dialog med Sogn og Fjordane Fylkeskommune.

Det er eit ynskje om å utvikle området ved Solund idrettsbane og Arboretet, med etablering av Draumeplassen og toalett som er ope kontinuerleg. Dette vil gjere området meir attraktivt både for skulen og andre som tek turen opp i området. Området er allereie attraktivt som møteplass for fysisk aktivitet for mange, men det kan vere nødvendig å

leggje til rette for ulike lågterskel tilbod som gjer at fleire vert aktive, enten i dette området, eller andre stader på Hardbakke og Solund.

Turstiar er det eit stadig behov for. Det kan synast som at når folk byrjar å gå, så vert oppdagartrangen større til å sjå nye stadar. For å tilretteleggje for dette er det nødvendig med fleire turstiar, enten for å binde saman turstiar som allereie er, eller for å opne nye turområde. I dette kan det også ligge at det vert merka gamle skulevegar, kyrkjevegar og andre far som vart brukte mellom bygdene.

«Når verden går meg imot, og det unnlater den sjelden å gjøre når det gis noen leilighet til det, har jeg stadig funnet meg vel ved å ta en friluftsvandring som demper for min smule bekymring og uro.»

Asbjørnsen og Moe

Slike far kan også etablerst sjøvegen, der det kan lagast Kystled-naust med båtar

som kan nyttast for å ta seg fram langs desse leiene.

Det bør tilretteleggjast for tilbod av typen gapahuk og/ eller dagsturhytte også andre stadar i kommunen enn i kommunesenteret, for å stimulere til meir aktivitet og etablere fleire tilbod i lokalsamfunna i kommunen. Eit slikt tilbod vil gjere det meir akttrektivt å bevege seg ut, det er ein kvileplass og ein møteplass.

Ein bør vurdere å leggje inn minst to nærmiljøanlegg årleg i handlingsplan for 2020 – 2025. Ei utvikling i anlegg er eit tiltak for auka trivsel i Solundsamfunnet og auka bustadattraktivitet.

Drift og vedlikehald

Det er krav om ein plan for drift og vedlikehald når det vert søkt om spelemidlar. Dette er likevel ikkje ein garanti for at planen vert følgt. Ein ser no behovet for å få avklara ulike moment rundt drift og vedlikehald av anlegg for fysisk i aktivitet i Solund kommune:

- Tilsyn, drift og vedlikehaldsansvar og avtalar for idrettsanlegg; til dømes idrettsbana
- Tilsyn, drift og vedlikehaldsansvar og avtalar for andre anlegg; til dømes Sognesjøhytta og Kystlednaustet
- Vedlikehaldsansvar og avtalar for turstiar, inkludert ansvar for grunneigaravtalar.
- Plan for vedlikehald av turstiar
- Driftskostnader

Det er behov for noko tid for å avklare denne modellen og ein set det som eit mål å avklare behov og modell i planperioden. Det er også eit mål å få implementert og sett i verk denne modellen i planperioden. Godt vedlikehaldne anlegg vil gjere at dei får lenger levetid og er meir tiltalende å

bruke. Dette vil truleg gjere at ein får meir aktivitet per brukte krone.

Handlingsprogram

Handlingsprogrammet for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv syner tiltak, aktivitetar og anlegg kommunestyret ynskjer å prioritere dei komande 4 åra.

Handlingsprogrammet er delt i 4 delar, der fyrste del gjeld tiltak og aktivitetar som ikkje er direkte anleggsretta og som difor ikkje gjev mogelegheit for delfinansiering frå spelemidlar. Dei fire siste delane gjeld anlegg med mogelegheit for å søkje spelemidlar.

Handlingsprogrammet skal rullerast kvart år i samband med oversending av søknader om spelemidlar til fylkeskommunen. Då prioriterer Solund kommune søknadane som er komne inn i Solund innan kategoriane; Ordinære anlegg, Ordinære anlegg for friluftsliv og nærmiljøanlegg.

Grunnlag

Bakgrunn og føremål

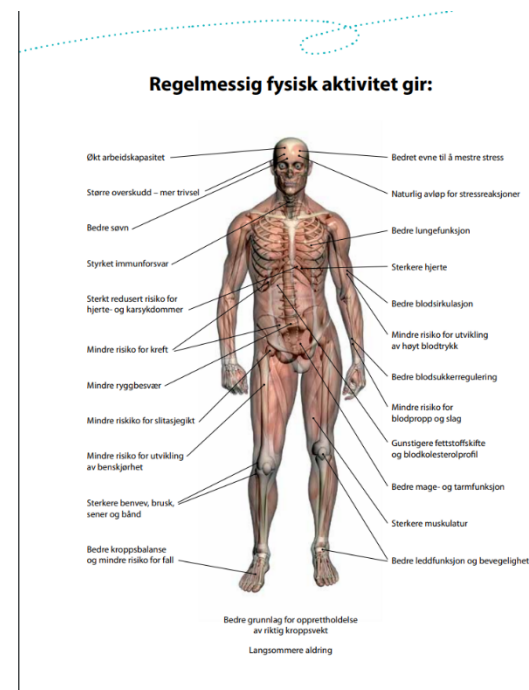
Fysisk aktivitet er ei kjelde til glede, overskot og meistring. Det kjennast godt å bruke kroppen. Fysisk aktivitet er lek, naturopplevingar, konkurranse og spenning. Det er godt dokumentert at fysisk aktivitet reduserer sjukdomsrisiko og gjev betre helse gjennom heile livet. Eit samfunn som legg godt til rette for at ein kan vere fysisk aktiv, gjev gode levevilkår.

Menneskekroppen er skapt for rørsle. Likevel er mange for lite fysisk aktive. Mangel på fysisk aktivitet er så omfattande at det medfører ein helserisiko og risiko for tap av leveår. Langvarige fråvær av fysisk aktivitet skapar auka trong for tilrettelegging og det aukar fråværet frå arbeidslivet, samstundes som det gjev auka bruk av helsetenester. Dette gjev store samfunnsøkonomiske kostnader.

Kommunedelplan for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv er ein overordna styringsreiskap for alle involverte aktørar

for å fremje fysisk aktivitet i kommunen. Kommunedelplanen skal sette mål for ei ønska utvikling i kommunen på feltet, og peike på tiltak for å nå desse måla. Samstundes er det òg krav frå Kulturdepartementet om at tiltak må vere prioritert i ein kommunedelplan, for å kunne søke tilskot frå spelemiddelordninga.

Dette er ei revidering av Kommunedelplan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv 2016-2019, og planen har vore revidert fleire gonger før dette. Revisjon inneber ein fullstendig gjennomgang av planen med sakshandsaming etter føresegnene i plan- og bygningsloven (pbl.). Planen har ein tekstdel, eit handlingsprogram for prioriterte anlegg, ein langsiktig handlingsdel over anlegg og eit handlingsprogram for tiltak. Handlingsprogrammet for anlegg inneheld eit oversyn over anlegg som er i posisjon til å søkje spelemidlar dei neste 4 åra, og vert rullert kvart år.



Satsing på fysisk aktivitet har ringverknader

Alle tiltak innan fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv vil på den andre sida gje att gevinst på mange felt. Det vil føre til auka fysisk aktivitet, dette fører med seg betre fysisk og psykisk helse og mindre sjukefråvær. Vidare vil det føre til at innbyggjarane trivast betre, både fordi den psykiske helsa vert påverka direkte

av fysisk aktivitet, men også fordi det vert ein møteplass der ein møter andre. På lang sikt vil dette få store økonomiske konsekvensar.

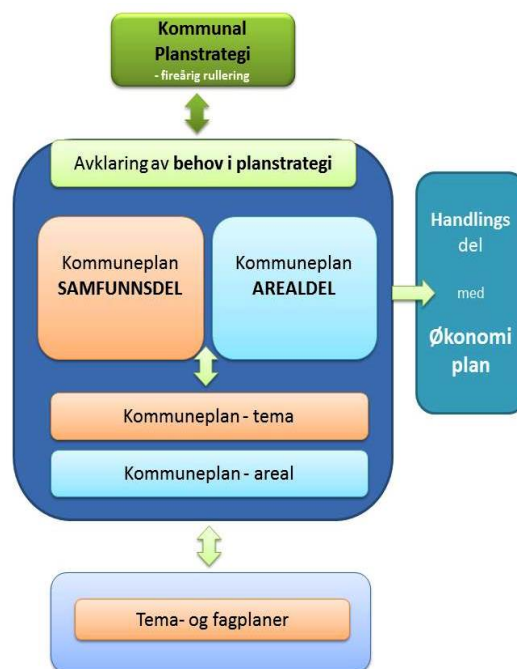
Godt tilbod for fysisk aktivitet, er også eit rekrutteringstiltak når det vert søkt etter arbeidstakarar. Det syner seg at dagens unge er meir opptekne av fritida enn tidlegare generasjonar, og det er difor viktig at det også er gode fritidstilbod for å tiltrekke seg arbeidstakarar.

God tilrettelegging av anlegg som er opne for ålmenta er også eit bidrag til næringslivet, som rekrutteringstiltak, og reiselivsnæringa. Betre tilrettelegging vil gje ein auka verdi av opplevinga av å komme til Solund, som reiselivsnæringa sel.

Føremål

Det er i dag mykje kunnskap om dei positive effektane av å vere i fysisk aktivitet og kva fråvere av fysisk aktivitet kan medføre for individ og samfunn. Korleis kan vi bruke våre unike naturgitte mogelegheiter for å leggje betre til rette for fysisk aktivitet for alle i Solund?

I Solund er det i dag mange mogelegheiter til variert fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv. Lag og organisasjonar gjer ein viktig jobb med tilrettelegging, både i form av organiserte aktivitetar og tilrettelegging av anlegg som stimulerer til uorganisert aktivitet/eigenaktivitet. For å kunne utvikle tilboda vidare, og få med fleire av dei som er lite aktive, krevjast det godt samarbeid og eit vedvarande fokus på fysisk aktivitet.



For Solund kommune er det viktig at planen gjev ein god samanheng mellom

visjon, målsetjingar og tiltak. Det er i denne revisjonen lagt større vekt på tiltak som ikkje er knytt til anleggsutvikling, men som er viktige for å nå kommunen sine overordna målsetjingar. Det er ikkje anlegga som er viktigast, men aktiviteten som skjer både i og utanfor anlegg.

I Regional plan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv 2016-2019 er det målsetjingar og tiltak for kommunane i Sogn og Fjordane. Desse er i noko grad forsøkt implementert i denne planen saman med moment frå Regional plan for kultur i Sogn og Fjordane 2019-2027. Det er også lagt vekt på nasjonale føringar, signal frå kommuneplanprosessen i Solund og samfunnstrendar generelt.

Alle anlegg som ein kan søkje om spelemidlar til skal takast med i planen. Spelemiddelanlegg i kommunen er registrerte i anleggsregisteret. Registeret vert oppdatert årleg og nye anlegg vert registrert etter kvart som utbyggjar søker om spelemidlar. Lenke: <https://www.anleggsregisteret.no/>

Organisering

Når kommunedelplan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv vert laga ligg det ein

del rammer til grunn. Dette er føringar og forventningar frå staten og fylkeskommunen. Men også kommunen sjølv har ein del rammer som ligg til grunn. Det overordna dokumentet i kommunen er planstrategien, som avgjer kva planverk som skal lagast og reviderast, og kva som skal leggst vekt på i desse revideringane.

Den overordna planen til kommunen er kommuneplanen. Denne er delt opp i to delar, samfunnsdelen og arealdelen. Samfunnsdelen tek føre seg langsiktige utfordringar, mål og strategiar. Den gjev ein retning. Arealdelen skal vise ein samanheng mellom samfunnsutviklinga ein ynskjer og arealbruken. Den visar på kartet kor kva skal vere.

Det er på bakgrunn av kommuneplanen at kommunedelplanar vert utarbeida. Ein kommunedelplan skal ta med seg det som er aktuelt for den enkelte kommunedelplanen frå kommuneplanen. I tillegg må ein vurdere om det skal gjerast strategiske endringar. Ein må vurdere om planen skal endre retning innfor rammene kommuneplanen og rammevilkår elles set.

I handlingsdelen som tek for seg anlegg, er det oppgjeve ein del summar. Desse er bindande for Solund kommune sin del (KM - i tabellen), men det føreset at prosjektet vert starta opp, og at det er eit lokalt engasjement og initiativ. Eit prosjekt må også vere synleg i økonomiplanen, dersom det føreset økonomisk bidrag frå kommunen.

Denne planen gjer ei endring i forhold til den førre, der ein søker å fokusere meir på folkehelse og kva tiltak som fungerer. Det er blant anna fokus på å minimere stillesitting, at små tiltak fungerer og aktivisere dei som ikkje er fysisk aktive i dag.

Kommunen si rolle

Rolla til kommunane er mangfaldig – kommunen er samfunnsutviklar, legg til rette og set i verk ulike tiltak. Kommunane har og ei nøkkelrolle gjennom direkte møte med innbyggjarane på alle nivå i livsløpet.

Helse vert skapt der folk lever. Arenaene i dagleglivet er difor sentrale og må prioriterast i eit målretta helsefremjande og førebyggjande arbeid. Lokal mobilisering vil vere avgjerande for å

lukkast med å auke aktivitetsnivået hjå innbyggjarane.

Plan- og bygningslova og lov om folkehelse er viktige juridiske rammeverk for arbeidet til kommunane.

Kommunane skal etter folkehelselova drive forskings- og utviklingsarbeid og setje inn tiltak mot identifiserte utfordringar. Folkehelseperspektivet skal vere med i all samfunnsplanlegging.

Gjennom samfunnsplanlegging, utvikling av infrastruktur og drift av tenester kan kommunane leggje til rette for at fysisk aktivitet vert det lette valet.

Kommunane har gjennom samhandlingsreforma fått eit stort ansvar for rehabiliteringsdelen i ei behandlingsskjede. Kommunane har ansvaret for å koordinere ulike tiltak. Det er viktig og nyttig å integrere fysisk aktivitet i rehabiliteringsarbeid.

Gjennom kvalitetsreforma «Leve hele livet» er målet at alle eldre skal få betre hjelp og støtte til å meistre livet. Den handlar om mat, aktivitet og fellesskap, helsehjelp og samanheng i tenestene. Solund kommune er i startfasen på å implementere denne reforma i drifta.

Med unntak for anleggskategoriar som er styrt av prioriteringar i regionale planverk er det kommunedelplan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv som styrer utviklinga av anleggstilbodet i den einskilde kommune.

For ordinære idrettsanlegg har Solund kommune som målsetting for planperioden å ferdigstille Solund idrettshus. Det er svært viktig at idrettshus med garderobar, trimrom, lager og andre tilhøyrande fasilitetar vert ferdigstilt så snart som råd, då dette vil gjere området meir brukande for variert aktivitet, fleirbruk og som møteplass for folk i alle aldrar.

Området frå Solund idrettspark og opp mot Kystarboretet skal utviklast vidare gjennom prosjektet Draumeplassen. Med god tilrettelegging og utnytting av dei naturgitte føresetnadane vil dette kunne utviklast til eit variert aktivitetsområde i grenseland mellom naturmøteplass og idrettsanlegg.

I planperioden skal det byggast ny ungdomsskule og i denne prosessen ser ein på å vidareutvikle aktivitetsanlegg i tilknytning til Solund barne- og ungdomsskule og Solund idrettsbygg.

Solund er eit attraktivt friluftsområde for fastbuande og tilreisande, men betre tilrettelegging vil gjere at fleire vil bruke naturen til varierte friluftaktivitetar. Solund kommune bør framleis ha ei aktiv rolle i arbeidet med å leggje til rette anlegg for friluftsliv i samarbeid med private aktørar, lag og organisasjonar. Nett av turstiar bør vidareutviklast slik at flest mogeleg har kort veg til ein tilrettelagd tursti. Det bør i planperioden jobbast for å knyte saman ulike turstiar i Solund til eit samanhengande løypenett. Kystled Solund skal utviklast vidare med fleire landingsplassar og plassar for enkel overnatting. Det skal tilretteleggast for enten ei eller fleire dagsturhytter, gapahuk eller anna ein anna type turmål, som kan stimulere til fysisk aktivitet og møteplassar utandørs i fleire delar av kommunen.

I planperioden skal det jobbast med å vidareutvikle også uteområdet ved Ytre Solund Fleirbrukshus og Ytre Solund Bygdehus i samband med prosjektet som omhandlar Ytre Solund Fleirbrukshus.

Organisering av planarbeidet

Kommunen har utarbeidd eit planprogram, som har vore til offentleg ettersyn, og som vart fastsett av kommunestyret i juni 2019 (KOM-sak 029/19). Planprogrammet viser kva tema ein skal sjå nærare på i planen, og korleis ein skal gjennomføre planarbeidet. Sjølve kommunedelplanen er utarbeidd frå det fastsette planprogrammet, med nokre justeringar i innhald og rekkjefølgje.

Oppstart av planarbeidet har vore kunngjort i lokalavisa Firda, og på heimesida til kommunen. I prosessen fram til ferdig plan har det vore informert om revideringa på møte med lag og organisasjonar, Torsdagslunsj, i råd for eldre og funksjonshemma og på Kva skjer i Solund. Det har vore sendt ut skriv til lag, organisasjonar og etatar om arbeidet med frist for innspel. Arbeidsgruppa har hatt 4 møter og planen har vore ute på offentleg ettersyn og høyring i 6 veker.

Kommedelplan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv er underordna kommuneplanen, og står seg på målsettingar som er i denne. Det er

likevel slik at kommuneplanen til Solund er under revidering og ein har difor prøvd i større grad å ta inn i seg signal frå stat og region, samt samfunnstrendar.

Føringar og tilrådingar

I tillegg til desse føringane og tilrådingane gjeld lovverk og retningslinjer.



Verdas helseorganisasjon sin globale handlingplan for auka fysisk aktivitet

Verdas helseorganisasjon kom i 2018 med ein global handlingsplan for auka fysisk aktivitet.

(<https://apps.who.int/iris/bitstream/handl>

e/10665/272722/9789241514187-eng.pdf)

Det er fire mål i denne planen:

- Skape aktive samfunn – skape nye normer og haldningar ved å auke kunnskap om fordelane ved å vere jamnleg fysisk aktiv
- Skape aktive omgjevnader - tilrettelegge for fysisk aktivitet på ein trygg måte med god tilgang som kan nyttast jamnleg til fysisk aktivitet
- Skape aktive mennesker – ein auke i program og mulegheiter som kan hjelpe befolkninga til å vere jamnleg fysisk aktive, uavhengig av alder og førlegheit
- Skape aktive system – implementering av system som gjev effektive og koordinerte tiltak for å tilrettelegge for fysisk aktivitet



Meld. St. 19

2014-2015

Melding til Stortinget

Folkehelsemeldingen
Mestring og mulegheiter



Folkehelsemeldinga

Folkehelsemeldinga

(<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-20182019/id2639770/sec1>) har desse satsingsområda:

- Tidleg innsats for barn og unge
- Førebygginga av einsemd
- Mindre sosial ulikskap i helse

Stortingsmeldinga «Resepten på et sunnere Norge»

Denne Stortingsmeldinga kom i 2003 og rettar søkelyset mot folkehelsearbeidet i Norge. Den omhandlar forhold som bidreg til å skape helseproblem, eller

som bidreg til å motverke sjukdom:

<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/stmeld-nr-16-2002-2003-/id196640/sec1>

Målet er eit sunnare Norge gjennom ein politikk som bidreg til:

- Fleire leveår med god helse i befolkninga som heilheit.
- Å redusere helseforskjellar mellom sosiale lag, etniske grupper og kjønn.
-

Handlingplan for friluftsliv

Denne handlingsplanen kom i 2018 og inneheld tiltak på ulike område.

Handlingsplanen finn ein her:

https://www.regjeringen.no/contentassets/c89f9ea09a1e40fab3fefba28668fddb/96030_kld_handlingsplan_uu.pdf

Handlingplanen er delt inn i tiltak innan:

- Friluftsløva og allemannsretten
- Friluftslivet sine areal og infrastruktur, det vil seie blant anna nærmiljø, ferdselsårar, statlege bidrag til anlegg og område, skjergardsteneste,

kunnskapsgrunnlag og arealforvaltning

- Friluftsliv, herunder grunnopplæring, tilskot, nærmiljø, friluftsliv som helsetiltak, rekruttering til deltaking, eldre og digitale verktøy
- Hausting og naturressursar i friluftsliv
- Friluftsliv og verdiskaping.

Handlingplan for fysisk aktivitet



Denne handlingsplanen kom tilbake i 2005 og inneheld prioriteringar for kor det skal jobbast spesielt for å auke den fysiske aktiviteten:

https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/hod/vedlegg/planer/hod_kortversjonfysisk.pdf

Måla i denne er:

- Fleire i fysisk aktivitet

- Mulegheiter for fysisk aktivitet i barnehage, skule og på arbeidsplass
- Fysiske omgjevnader som fremjar ein aktiv livsstil
- Fokus på fysisk aktivitet i sosial- og helsetenesta
- Sektorovergripande og samordna innsats for å fremje fysisk aktivitet i befolkninga
- Styrka kunnskapsgrunnlag og betre kompetanse om fysisk aktivitet og helse
- Folkeopplysing om fysisk aktivitet og helse – motivering til ein aktiv livsstil.

Idrettsmeldinga

Kulturdepartementet har sett i gang arbeidet med ei melding til Stortinget om den statlege idrettspolitikken. Meldinga skal drøfte viktige vegval i idrettspolitikken, herunder sentrale mål, målgrupper og staten si rolle i idrettspolitikken. Denna har høyringsfrist 31.12.2019:

<https://www.regjeringen.no/no/tema/kultur-idrett-og-frivillighet/innsiktsartikler/utarbeiding-av-ny-idrettsmelding/id2643181/>

Solund kommune si kartlegging og verdsetting av friluftsområde



For å nå målet om at alle skal ha mogelegheit til å drive friluftsliv i nærmiljøet og i naturen elles, er det viktig å ta vare på eit breidt spekter av område med forskjellige kvalitetar som gjev befolkninga mogelegheit til å drive friluftsliv ut frå eigne preferansar og der dei helst ynskjer det.

Kartlegging og verdsetting av friluftslivsområde er ein metode som er løfta fram i Nasjonal strategi for eit aktivt friluftsliv og Nasjonal handlingsplan for statleg sikring og tilrettelegging av friluftslivsområde.

Solund kommune slutførte dette arbeidet i slutten av 2018, og ein finn kartlegginga til dømes på fylkesatlas.no, på kartlaget Friluftsliv og reiseliv – DOK Kartlagte og verdsatte friluftsområde.

Solund kommune er, utifrå denne kartlegginga, i stor grad eit stort friluftsområde, og difor er dette først og fremst eit verktøy som bør nyttast i generell planlegging i Solund, for å sikre gode og allsidige friluftsområde og stogge bit for bit nedbygging og fragmentering av friluftsområde. Dette ivaretek ein best med å sette av område i kommuneplanen sin samfunnsdel.

Styresmaktene sine tilrådingar for fysisk aktivitet og stillesitting

Barn og unge

Helsedirektoratet tilrår at barn og unge deltar i fysisk aktivitet med moderat eller høg intensitet i minimum 60 minutt dagleg. I tillegg bør barn og unge utføre aktivitet med høg intensitet minst tre gongar i veka. Tida i ro bør avgrensast, og stykkast opp med meir aktive periodar.

Her finn ein tilrådingar for barn 1-5 år:
[https://helsenorge.no/SiteCollectionDoc](https://helsenorge.no/SiteCollectionDocuments/Nasjonale%20anbefalinger%201-5.pdf)

[uments/Nasjonale%20anbefalinger%20-5.pdf](https://helsenorge.no/SiteCollectionDocuments/Nasjonale%20anbefalinger%206-12.pdf)

Her finn ein tilrådingar for barn 6-12 år:
[https://helsenorge.no/SiteCollectionDoc](https://helsenorge.no/SiteCollectionDocuments/Nasjonale%20anbefalinger%206-12.pdf)

Her finn ein tilrådingar for barn 13-17 år:
[uments/Nasjonale%20anbefalinger%2013-17.pdf](https://helsenorge.no/SiteCollectionDocuments/Nasjonale%20anbefalinger%2013-17.pdf)

Vaksne

Vaksne bør vere i moderat fysisk aktivitet 150 minutt kvar veke, eller 75 minutt med aktivitet med høg intensitet i veka. I tillegg er det tilrådd at ein driv musklestyrkande aktivitet to gongar i veka. Tida i ro bør reduserast, lange

periodar i ro bør stykkast opp med avbrekk med lett aktivitet. Ein fullstendig tilråding frå helsedirektoratet her:
[https://helsenorge.no/SiteCollectionDoc](https://helsenorge.no/SiteCollectionDocuments/Nasjonale%20anbefalinger%2018-64.pdf)

Dei over 65 år får i hovudsak dei same tilrådingane som vaksne, og er i tillegg tilrådd å gjere balanse og koordinasjonsøvingar minimum 3 gongar i veka ved behov. Her finn ein tilrådingar for dei over 65 år:
[https://helsenorge.no/SiteCollectionDoc](https://helsenorge.no/SiteCollectionDocuments/Nasjonale%20anbefalinger%2065%20pluss.pdf)

Vedlegg:

1. Handlingsprogram for tiltak
2. Handlingsprogram for anlegg 2020-2023
3. Langsiktig/ uprioritert del for anlegg
4. Registrering av anlegg
5. Evaluering av tiltak og anlegg
6. Liste over aktuelle frivillige lag og organisasjonar
7. Folkehelseprofil Solund kommune 2018
8. Tilskotsordningar
9. Årshjul for søknader og rullering av handlingsplan
10. Meir om no og framtid

Vedlegga ligg i eit eige dokument: «Vedlegg – Kommunedelplan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv 2020-2031»