

Vedlegg – Kommunedelplan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv 2020 - 2031:

1. Handlingsprogram for tiltak 2020 - 2023
2. Handlingsprogram for ordinære anlegg 2020 – 2023
3. Handlingsprogram for nærmiljøanlegg 2020 - 2023
4. Langsiktig/ uprioritert del for anlegg 2020 - 2031
5. Registrering av anlegg pr. 2019
6. Evaluering av tiltak og anlegg for kommunedelplanen for 2016 - 2019
7. Liste over aktuelle frivillige lag og organisasjonar
8. Folkehelseprofil Solund kommune 2018
9. Tilskotsordningar
10. Årshjul for søknader og rullering av handlingsplan
11. Meir om no og framtid

Forkortingar brukt i vedlegg 2 og 3.

SK= Solund kommune, DNT = Den Norske Turistforening, YST = Ytre Solund Turlag, SIL = Solund IL, YSIL = Ytre Solund IL, N = Næringslivet, SUL = Solund Ungdomslag, FF = Fjordkysten Friluftsråd

KM = Kommunale midlar/ administrasjonsutgifter/ MVA refusjon, SM = Spelemidlar, PM = Private midlar/ dugnad

1. Handlingsprogram for tiltak 2020 – 2023 *)

Bekreftlig tilrettelegging for fysisk aktivitet der folk bur, ferdest og oppheld seg	Solund barnehage har fysisk aktivitet, lek og friluftsliv som eit fokusområde, og alle born får varierte fysiske og motoriske utfordringar kvar dag	Barnehage	2020	Born, foreldre	Årsplan barnehagen
	Alle barneskuleelevene må ut i friminutta og det blir lagt til rette for varierte aktivitetar	Skule	2020		Årsplan skule
	Det er styrt mobilbruk, regulert av teama på skulen	Skule	2020	FAU	
	Skulen tilbyr valfag i friluftsliv og/ eller fysisk aktivitet	Skule	2020	Næringslivet	Årsplan skule
	60 minutt fysisk aktivitet er ein naturleg og timeplanfesta del av opplæringa. Dette inkluderer kroppsøving, fysak, uteskule, mm. Rørsleglede er i fokus.	Skule	2020		Årsplan skule
	Fysisk aktivitet er ein naturleg del av barnehagetilbodet.	Barnehage	2020		Årsplan barnehagen
	Skulen gjennomfører leirskule for 8. klasse med fokus på fysisk aktivitet og friluftsliv	Skule	2020	Næringslivet	Årsplan skule
	Skulen og barnehagen vidareutviklar sitt uteområde, slik at det legg til rette for og skapar fysisk aktivitet	Skule, barnehage	2020	Adminstrasjon, lag og organisasjonar	Årsplan skule
	Tilrettelegging for aktivitet for små barn ved idrettsbana	Lag og organisasjonar	2021	Adminstrasjon	
	Aktivitetsskapande nærmiljøanlegg vert etablert i buområde	Lag og organisasjonar	2020	Næringslivet, Adminstrasjonen	Bustadpolitisk handlingsplan?
	Sette av friluftsområde i kommuneplanen sin samfunnsdel, også små område i og ved sentrum	Adminstrasjonen	2020		Kommuneplanen
	Solund idrettspark og idrettsbygget vert vidareutvikla og stimulerer til varierte aktivitetar, både organiserte og uorganiserte	Lag og organisasjonar	2020	Adminstrasjonen	Lag og organisasjonar sine planar
	Halde ved like, vidareutvikle og etablere nye turvegar og turstiar	Lag og organisasjonar	2020	Adminstrasjonen, Fjordkysten friluftsråd	Idrettslag og turlag sine planar
	Det vert organisert lågterskel turar i naturen der alle kan vere med	Lag og organisasjonar	2020		Årsplanar
	Hånessanden vert tilrettelagt som universelt utforma badeplass	Adminstrasjonen	2022	Lag og organisasjonar	
Trafikktryggleiksplanen blir revidert med særleg fokus på trafikk inn mot skulen, barnehagen og idrettsbygget	Plan og utvikling	2021	Skule, barnehage, helsestasjonen, folkehelsekoordinator	Trafikktryggleiksplanen	
Området ved Kystarboretet vert gjennom prosjektet Draumeplassen utvikla som naturmøteplass for fysisk aktivitet og læring for alle	Adminstrasjonen	2021	Lag og organisasjonar, skule, barnehage	Lag og organisasjonar sine planar	

Mål	Tiltak	Ansvarlege	År	Samarbeidspartnarar	Andre planar
Bekreftig tilrettelegging for fysisk aktivitet der folk bur, ferdest og oppheld seg	Det vert organisert skyss til aktivitetar for grupper som treng det	Frivilegsentralen, Ungdområdet	2020	Lag og organisasjonar	Diverse planar, frivilligsentralen og lag og organisasjonar
	Etablere besøksven/ aktivitetsven	Frivilligsentralen, Folkehelsekoordinator	2022	Frivillige	
	Satsingar på gang- og sykkelveggar for god stadutvikling og auka mobilitet, trygg eigentransport til skule, arbeid, fritidsaktivitetar og daglege gjeremål	Adminstrasjonen, Plan og utvikling	2021		Trafikktryggleiksplanen
	Vidareutvikle universalt tilgjengeleg treningssenter (trimrommet e.l.)	Lag og organisasjonar	2022	Folkehelsekoordinator	Lag og organisasjonar sine planar
	Tilrettelegging for fysisk aktivitet i arbeidstida	Sound kommune, næringsliv	2022		
	Eablering av Skjergardsteneste*)	Fjordane Friluftsråd	2023	Adminstrasjonen	Fjordkysten Friluftsråd sine planar
	Stimulere til at det vert gått/ sykla mest mogleg til skulen, særskilt dei som ikkje har krav på skuleskyss	Skuleleiing og skulehelsetenesta	2021	Folkehelsekoordinator	Årsplan skule
	Tilrettelegging for fysisk aktivitet, særskilt dei med nedsett funksjonsevne, låg inntekt og inaktive	Helse og omsorg, lag og organisasjonar, folkehelsekoordinator	2021	Frivilligsentralen	
	Tilrettelegge med fortau, lys og leikeareal til og i Klubben.	Adminstrasjonen, Plan og utvikling	2022	Lag og organisasjonar	Trafikktryggleiksplanen og lag og organisasjonar sine planar
	Lage sjøsport-/padelkart	Adminstrasjonen	2022	Lag og organisasjonar	
	Stimulere til å auke bruken av naturen som leikeplass	Skule, barnehage	2020	Lag og organisasjonar	Årsplanar
	Vurdere å statleg sikre friluftsområde	Adminstrasjonen	2021	Fjordane Friluftsråd	
	Stimulere til mindre stillesitting på alle arenaer, både på skule og fritid	Skule, barnehage	2020	Folkehelsekoordinator, foreldre, lag og organisasjonar, helse og omsorg	Årsplan skule, planar for lag og organisasjonar

*) Skjergardsteneste driv med renovasjon, vedlikehold og skjøtsel, informasjons- og haldningskapande arbeid og oppsynsoppgåver i verneområde, alt knytt til sjøområda.

Mål	Tiltak	Ansvarlege	År	Samarbeidspartnarar	Andre planar
Berekraftig tilrettelegging for fysisk aktivitet der folk bur, ferdest og oppheld seg	Etablere hjertesone*) rundt skule og barnehagen	Skule, Plan og utvikling	2021	FAU	Trafikktryggleiksplanen
	Leggje betre til rette for å skape aktivitets- og gåvennelege bu- og nærmiljø. Ta vare på område som t.d. leikeområde, naturområde, parkar, grøntområde og stiar nær der folk bur. Ta ynskjert om auka fysisk aktivitet med i planprosessane.	Adminstrasjonen, Plan og utvikling	2020	Folkehelsekoordinator	Alle planar
	Ha treningar i forlenginga av skuledagen	Lag og organisasjonar	2020		Lag og organisasjonar sine planar
	Sikre gode praktiske driftsvilkår for Fjordane Friluftsråd	Adminstrasjonen	2020		
	Integrere tankegangen om berekraft og klima og miljø ved tilrettelegging for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv.	Adminstrasjonen, Plan og utvikling	2020	Lag og organisasjonar	Alle planar
	Lage ein overordna drifts- og vedlikehaldsplan for anlegg for idrett og friluftsliv	Adminstrasjonen	2020		Vedlikehaldsplanen
	Regelmessig trim og tilpassa aktivitetar	Lag og organisasjonar	2020		Lag og organisasjonar sine planar

*) Hjertesone er ei sone der ein gjer det tryggare for elevane å gå og sykle. Den fører til mindre biltrafikk og tryggare stopp og hentesoner.

***) Mange av tiltaka i denne tabellen vert allereie gjennomført. På desse er 2020 sett som år. Solund kommune ynskjer å bruke 2020 til å involvere ulike kommunale einingar, frivillig sektor og andre samarbeidspartar i arbeidet med å utforme handlingplan for tiltak og aktivitetar slik at tiltaka er konkretisert og det er fastsett tydeleg ansvar, samarbeidspartar og gjennomføringstidspunkt. Det er også nokre nye tiltak som ein tek sikte på å implementere i 2020.

Mål	Tiltak	Ansvarlege	År	Samarbeidspartnarar	Andre planar
Informere, motivere og byggje kunnskap for å stimulere til eit aktivt liv etter evne, heile livet	Aktiv på dagtid vert vidareutvikla og tilpassa for å nå fleire	Helse og omsorg	2020	Frivilligsentralen, Folkehelsekoordinator,	Årsplanar
	Halde kosthalds-, motivasjons- og mosjonskurs	Folkehelsekoordinator	2020	Fysioterapeut, Frivilligsentralen, Næringslivet	
	Kosthald og helse vert tema foreldremøte	Skule, barnehage	2020	Helsestasjonen	Årsplanar
	Forbetre kommunen si "Lag og ogranisasjons-side"	Administrasjonen	2020	Lag og ogranisasjonar	Innbyggjar-portal
	Oppvekst har fokus på førebyggjande trafikktryggleik	Skule, barnehage	2020	Politi	Årsplanar
	Drive haldningsskapande arbeid for "sportaus ferdsetel"	Skule, barnehage, Fjordane Friluftsråd	2020	Lag og organisasjonar	Årsplanar
	Tilrettelegge lettare stiar og vegar som ikkje går i bratt terreng	Lag og organisasjonar	2023	Administrasjonen, Plan og Utvikling	Lag og organisasjonar sine planar
	Helsestasjonen og skulehelsetenesta skal rettleggje og gje informasjon om fysisk aktivitet	Helsestasjonen	2020		Årsplan
	Leggje til rette og motivere for at ungdom og vaksne brukar naturen til variert friluftsliv	Lag og organisasjonar	2020		Lag og organisasjonar sine planar
	Tiltak for å motivere fleire til å sykle eller gå på jobb, og elles i det daglege	Folkehelsekoordinator	2020	Administrasjonen, helse og omsorg, lag og organisasjonar, næringsliv	
	Uteområdet ved skulen og parkeringsareala i sentrum er utforma på ein måte som inviterer til at fleire går eller sykklar	Plan og utvikling	2021		Trafikktryggleiksplan
	Kommunen samlar fakta på nettsidene og informerer i ulike lokale kanalr, som Solund nyheter	Folkehelsekoordinator	2020		Innbyggjarportal
	Etablere utstyrsentral med utlån av utstyr	Administrasjonen, Folkehelsekoordinator	2021	Frivilligsentralen	
	Etablere attraksjonspunkt på ulike stader i kommunen	Lag og organisasjonar	2020	Administrasjonen, Fjordkysten friluftsråd, næringsliv	
	Barnehage- og skule informerer om gevinstar ved fysisk aktivitet, og oppmodar føresette om å vere fysisk aktive saman med barna sine	Barnehage og skule	2020	Helsestasjonen	Årsplanar for oppvekst
	Etablere kultur- og naturstiar i ulike delar av kommunen	Lag og organisasjonar	2022	Administrasjonen	Planar for lag og organisasjonar
Solund kommune informerer om fysisk aktivitet og ernæring	Folkehelsekoordinator	2020	Helsestasjonen		

Mål	Tiltak	Ansvarlege	År	Samarbeidspartnarar	Andre planar
Informere, motivere og byggje kunnskap for å stimulere til eit aktivt liv etter evne, heile livet	Legge til rette for læring og tradisjonell leik, og sosialt samvær på tvers av generasjonar.	Lag og organisasjonar	2020	Skule, barnehage, helse og omsorg	
	Folk i Solund har god tilgang på kurs i ulike friluftaktivitetar	Lag og organisasjonar	2020	Næringsliv	Planar for lag og organisasjonar, næringsliv og idrettskrets
	Arrangere kurs og samlingar, skulere aktiviteisleiarar	Lag og organisasjonar	2020	Idrettskretsen	Planar for lag og organisasjonar, næringsliv og idrettskrets
	Kompetanseheving for pedagogar og fagarbeidarar i skule og barnehage	Barnehage og skulefaglegansvarleg	2020	Helsestasjonen	Kompetanse-plan
	Treningskontaktar vert brukt aktivt for å få fleire i aktivitet	Helse og omsorg	2020		
	Solund barnehage har fysisk aktivitet og friluftsliv som eit fokusområde, der barna skal få oppleve varierte aktivitetar og friluftsliv med ei stor spennvidde	Barnehage	2020		Årsplan
	Fjelltrimopplegget vert drifta og vidareutvikla for å få fleire med	Lag og organisasjonar	2020		Planar for lag og orgniasasjonar
	Lag og organisasjonar som har eigne nettstader held desse gode og oppdaterte	Lag og organisasjonar	2020		Planar for lag og orgniasasjonar
	Oppdaterte digitale kart over turstiar	Adminstrasjonen	2021		
	I størst mogeleg grad tilrettelegge for universell utforming i planlegging	Adminstrasjonen, Plan og utvikling	2020		Alle planar
	Kartlegge, tilrettelegge og informere om teltplassar i Solund	Adminstrasjonen	2021	Næringsliv, lag og organissasjonar	
	Kartlegge og informere om uthamner	Adminstrasjonen, Plan og utvikling	2021	Næringsliv, lag og organissasjonar	
	Felles kart med turstiar og avmerka parkering	Adminstrasjonen	2021	Lag og organisasjonar	
	Det er heile tida ein mest mogeleg oppdatert aktivitetskalender lett tilgjengeleg	Solund Frivilligsentral	2020	Lag og organisasjonar, Adminstrasjonen	Innbyggjar-portal

Mål	Tiltak	Ansvarlege	År	Samarbeidspartnarar	Andre planar
Samarbeid om tilrettelegging for fysisk aktivitet	Kommunen stiller lokale og område til rådvelde gratis	Adminstrasjonen	2020		
	Utarbeide ei frivillegplattform	Adminstrasjonen	2021	Frivilligsentralen, lag og organisasjonar, Fjordane Friluftsråd	
	Etablere ein koordineringsfunksjon for tiltak og frivillig arbeid	Adminstrasjonen	2021		
	Utarbeide ein plan for å sikre kontinuitet og fornying i lag og organisasjonar	Adminstrasjonen	2022	Lag og organisasjonar	
	Inkludere barn og unge i planleggingsprosessar	Adminstrasjonen	2020		Alle planar
	Etablere felles fjelltrim for heile kommunen	Lag og organisasjonar	2022		Planar for lag og organisasjonar
	Samarbeide og hjelpe til med søknader om tilskot	Adminstrasjonen	2020	Lag og organisasjonar	
	Solund kommune inviterer til eit årleg møte med lag og organisasjonar i mars/april	Solund Frivilligsentral	2020	Adminstrasjonen	Årsplan for Frivilligsentralen
Mål	Tiltak	Ansvarlege	År	Samarbeidspartnarar	Andre planar
Tilrettelegge for tiltak som gjev ein samfunnsmessig meirverdi	Integrere tanken på folkehelse og fysisk aktivitet som ein del av planlegging av nye tiltak og utbyggingar	Adminstrasjonen, Plan og utvikling	2020	Folkehelsekoordinator	Alle planar
	Tilrettelegge for tiltak og anlegg som gjev rom for fleirbruk både i tid og bruk	Adminstrasjonen, Lag og organisasjonar	2020		
	Skape ordningar som gratis utstyrsutlån og gratis organiserte aktivitetar.	Adminstrasjonen, Folkehelsekoordinator	2021	Frivilligsentralen, Lag og organisasjonar	
	Etablere Frisklivssentral eller liknande	Helse og omsorg	2021	Frivilligsentralen, Folkehelsekoordinator	Plan for avdelinga
	Målrretta innsats for å fremje fysisk aktivitet, endre levevanar, for meistring av eigen sjukdom og for å halde oppe funksjonsevne og evne til sjølvhjelp.	Helse og omsorg	2020	Folkehelsekoordinator	Plan for avdelinga

4. Langsiktig/ uprioritert del for anlegg 2020 – 2031

Anleggsnamn	Anleggsstad
Rehabilitering skyttarhus, standplass og utviding bane	Solund Skytebane
Opprusting/utviding idrettshall, evt ny med aktivitetsflate minimum 16 x 24 m	Hardbakke
Ordinært anlegg	Leknessund
Legge nytt dekke i idrettshall	Hardbakke
Utvikle eit nettverk av overnattingshytter/ dagsturhytter ved sjø og i fjellet	Solund
Tilrettelegging for leikeareal i Brattelia	Hardbakke
Universell tilrettelegging av badeplass Hånessanden	Hardbakke
Universell tilrettelegging av badeplass Sandvika i Strembeneset	Pollen
Tilrettelegging for kano og kajakk i Engevikvassdraget	Indre Solund
Etablere tursti Solund på tvers	Solund
Tilrettelegging av friluftsområde ved Hersvikvatnet	Hersvik
Lager og friluftsområde	Hardbakke
Rehabilitering og forlening av tursti ved Valsvatnet	Hardbakke
Tilrettelegging i Gylteskogen	Gylta
Kajakkløype Ytre Solund på tvers	Ytre Solund
Etablere løype for stisykling Ramnenipa rundt	Hardbakke
Tilrettelegge turstiar som utgangspunkt for Stormwatching (Kråka, Kverhella, m.v.)	Solund
Via ferrata i Ramnenipa	Hardbakke

5. Registrering av anlegg pr. 2019

Anlegg	Type anlegg
Aktivitetsområde Eide	Fleirbruk; ballbinge
Hånessanden	Badeplass
Hardbakke båthamn	Båthamn
Litle Færøyna Kystlednaust	Kystlednaust
Solund skule	Fleirbruk; ballbinge, volleyball, fotballbane
Nord Solund bygdetun	Fleirbruk; innandørs og utandørs
Sandpøyla friluftsområde	Badeplass mm
Solund idrettsplass	Idrettspark; kunstgrasbane, hopp- og kast, klatrepark, skatepark, diskolf
Gapahuk	Turmål
Solund grendehus	Bygdehus
Solund idrettsbygg	Treningshall, symjebasseng, treningsrom
Ytre Solund Bygdehus	Fleirbruk; innandørs og utandørs
Solund skytebane	Skytebane
Kystarboretet	Turområde; gapahuk, arboret, turveg, diskolf, klatrefelt
Nessa klatrefelt	Klatrefelt
Treningsrom	Treningsrom
Hellevikhammaren - S19	Turløype - Kystarvløype
Nordsjøløypa på Utvær - S20	Turløype - Kystarv- og Nordsjøløype

Anlegg	Type anlegg
Losnedalrunden - S1	Turløype - Kystarvløype
Stigfjellet - S2	Turløype - Kystarvløype
Bondefjellet - S3	Turløype - Kystarvløype
Erdalssanden - S4	Turløype - Kystarvløype
Husefjellet - S5	Turløype - Kystarvløype
Uranipa - S6	Turløype - Kystarvløype
Espa - S7	Turløype - Kystarvløype
Stranda - Tveranger S8	Turløype - Kystarvløype
Pollatinden - S9	Turløype - Kystarvløype
Storevatnet - Råke - S10	Turløype - Kystarvløype
Rammenipa rundt - S11	Turløype - Kystarvløype
Rammenipa - S12	Turløype - Kystarvløype
Stokkevåg - S13	Turløype - Kystarv- og Nordsjøløype
Rånekletten - S14	Turløype - Kystarvløype
Oddenova - S15	Turløype - Kystarvløype
Håfjellet - S16	Turløype - Kystarvløype
Nordsjøløypa Ytre Sula - S17	Turløype - Kystarv- og Nordsjøløype
Sperrefjellet - S18	Turløype - Kystarvløype

Anlegg	Type anlegg
Nordre Hjørnevåg - Søre Hjørnevåg	Tursti
Plantefeltet	Tursti
Rongsneset	Tursti
Dynga	Tursti
Krakhellenipa	Tursti
Fonnaheia	Tursti
Dumbetinden	Tursti
Hellelinipa	Tursti
Vardefjellet	Tursti
Salane	Tursti
Strandafjellet/ Karihåjen	Tursti
Buskøygavlen	Tursti
Hammarstakken	Tursti
Hamnefjellet	Tursti
Kletten	Tursti
Ospa	Tursti
Sognesjøhytta	Tursti

6. Evaluering

Evaluering av tiltak i 2016 - 2019

Utført	I gang	Ikkje utført
--------	--------	--------------

Mål	Tiltak	Kommentar
Alle under 18 er fysisk aktive minimum 60 minutt kvar dag	Solund barnehage har fysisk aktivitet, leik og friluftsliv som eit satsingsområde, og alle born får varierte fysiske og motoriske utfordringar kvar dag	Gjennomført
	Solund-skulen innfører ein time fysisk aktivitet, som ein integrert del av skulekvardagen, for alle alderstrinna i løpet av planperioden	Trinna har kroppsøvningsfaget fordelt på fleire dagar i veka. Kvar dag er det 2x 10 friminutt i tillegg til 30 min lang friminutt midt på dagen. Småskuletrinnet har systematisk 3 timar skule ute kvar veke. Mellomtrinnet har 1 time fysisk aktivitet pr veke
	Alle elevane må ut i friminutta og det blir lagt til rette for varierte aktivitetar	Barneskuleelevar skal ut i friminutta. Trivselseiarar har aktivitetar i matfriminutt.
	Det er mobilfri skulekvardag	Ja
	Skulen tilbyr valfag i friluftsliv og fysisk aktivitet	Ja, skulen har to ulike valfag på ungdomskulen som dekkjer dette. Faget har gjennomsnitt to timar pr veke
	Fysisk aktivitet er ein naturleg del av opplæringa i dei einskilde faga	Skulen har mål om at fysisk aktivitet vert del av undervisningsopplegga i faga. Dette kan vere opplegg som elevane allereie kjenner gjennom Trivselsprogrammet.
	Skulen gjennomfører leirskule for 8. klasse med fokus på fysisk aktivitet og friluftsliv	Kompetanseheving vert gjeve gjennom deltaking på kurs (TL-kurs) og erfaringsdeling.
	Skulen vidareutviklar sitt uteområde, slik at det legg til rette for og skapar fysisk aktivitet	Ja

	Aktivitetsskapande nærmiljøanlegg vert etablert i buområde	I delar av kommunen. Turstiar etablert og opprusta mange stader i kommunen.
	Helsestasjonen og skulehelsetenesta skal rettlege og gje informasjon om fysisk aktivitet	Ja, fysisk aktivitet er et tema som blir tatt opp med foreldre, barn og elever både i helsestasjonen og i skulehelsetjenesta i fleire konsultasjonar.
	Solund idrettspark og idrettsbygget vert vidareutvikla og stimulerer til varierte aktivitetar, både organiserte og uorganiserte	Ja, det er etablert diskgolfbane, hopp og kast-område, klatrepark, turveg, tursti og kunstgrasbane.
	Ungdommar deltek i organiserte aktivitetar	Ja
	Leggje til rette og motivere for at ungdom brukar naturen til variert friluftsliv	Ja, det vert arrangert fellesturar og friluftsskular om sommaren. Det er muleg å velje friluftsliv som valfag på ungdomsskulen.
	Tiltak for å motivere fleire til å sykle eller gå på skulen, og elles i det daglege	Ja, m.a. som ein del av premierte kampanjer, livsstilskurs, via jamleg helseopplysning på FB-side og skulen har hatt egne kampanjer retta mot skuleelevar. Det er og jobba for ifht. belysning av veg. Det er tidlegare jobba godt med tilrettelegging med fortau og nærmiljøplanlegging i kommunesentrum.
Alle over 18 år er fysisk aktive minimum 30 minutt kvar dag	Halde ved like, vidareutvikle og etablere nye turveggar og turstiar	Ja, det har vore vedlikehald og nye-etablering av store delar av Solund kommune.
	Leggje til rette og motivere for at vaksne brukar naturen til variert friluftsliv	Ja, det vert arrangert fellesturar og det er tilrettelagt turstiar i store delar av kommunen.
	Det er tilrettelagt ein universelt utforma turveg på Hardbakke	Delvis, turvegen til Arboretet kan vere nok bratt
	Vaksne deltek i organiserte aktivitetar	Ja, eigenorganisert aktivitet er også viktig for denne gruppa
	Tiltak for å motivere fleire til å sykle eller gå på jobb, og elles i det daglege	Ja, m.a. som ein del av premierte kampanjer, livsstilskurs, via jamleg helseopplysning på FB-side og skulen har hatt egne kampanjer retta mot skuleelevar. Det er og jobba for ifht. belysning av veg. Det er tidlegare jobba godt med tilrettelegging med fortau og nærmiljøplanlegging i komunestenteret.

Skulen i Solund har trygg skuleveg og flest mogleg sykklar eller går til skulen	Trafikktryggleiksplanen blir revidert med særleg fokus på trafikk inn mot skulen	Ja
	Uteområdet ved skulen og parkeringsareala i sentrum er utforma på ein måte som inviterer til at fleire går eller sykklar	Ja, informasjon vert stadig lagt ut på kommune sine nettsider. Det er sykkelparkering på strategiske stader på Hardbakke
Alle innbyggjarane i Solund har god kunnskap om fysisk aktivitet og veit gevinsten ved å vere fysisk aktiv	Kommunen samlar fakta på nettsidene og informerer i ulike media	Ja, jamleg på både nettside, mest FB-side, samt skriftleg informasjon via kommunens infoavis (for å nå alle). Helseopplysning er lovpålagt i folkehelslova.
	Barnehage- og skule informerer om gevinstar ved fysisk aktivitet, og oppmodar føresette om å vere fysisk aktive saman med barna sine	Ja
	Solund kommune informerer om fysisk aktivitet og ernæring	Ja, via Solund kommune sine nettsider, Solund nyheter og i opplæringssektoren
	Folk i Solund har god tilgang på kurs i ulike friluftaktivitetar	Nokon kurs, i stor grad kajakk
Alle som bidreg til å gjere andre aktive, har høg kunnskap om det å vere aktiv og å aktivisere andre.	Arrangere kurs og samlingar, skulere aktivitetsleiarar	I noko grad, innan til dømes kajakk
	Kompetanseheving for pedagogar og fagarbeidarar i skule og barnehage	Kompetanseheving vert gjeve gjennom deltaking på kurs (TL-kurs) og erfaringsdeling.
Det er lagt til rette for lågterskeltilbod, der barrieren for å vere fysisk aktiv blir redusert	Aktiv på dagtid vert vidareutvikla og tilpassa for å nå fleire	Ja, det er aukande deltakartal
	Det vert organisert lågterskel turar i naturen der alle kan vere med	Ja, av lag og organisasjonar
	Hånæssanden vert tilrettelagt som universelt utforma badeplass	Ikkje utført
	Det vert organisert skyss til aktivitetar for grupper som treng det	Ja, servcie- og ungdomsskyss vert nytta
	Treningskontaktar vert brukt aktivt for å få fleire i aktivitet	Det vert informert om mulegheita for å søke om treningskontakt via inntaknemnda i helse og omsorg. Tilbodet vert nytta ved behov.

<p>Fleire av innbyggjarane nyttar naturen som arena for fysisk aktivitet og det blir fleire organiserte friluftstilbod</p>	<p>Solund barnehage har fysisk aktivitet og friluftsliv som eit satsingsområde, der barna skal få oppleve varierte aktivitetar og friluftsliv med ei stor spennvidde</p>	<p>Ja</p>
	<p>Fjelltrimopplegget vert drifta og vidare utvikla for å få fleire med</p>	<p>Fjelltrimopplegga er drifta vidare</p>
	<p>Området ved Kystarboretet vert gjennom prosjektet Draumeplassen utvikla som naturmøteplass for fysisk aktivitet og læring for alle</p>	<p>Delvis, det er etablert ein gapahuk i område</p>
<p>Alle bebuarar i institusjon/offentleg bu tilbod skal ha høve til å vere tilstrekkeleg aktiv</p>	<p>Regelmessig trim og tilpassa aktivitetar</p>	<p>Ja, trim på sjukeheimsavdelinga, og høve for meir oppfølging med fysioterapi, ergoterapi og personale ved behov.</p>
<p>Solund kommune samarbeider med lag og organisasjonar for å sikre god informasjon til innbyggjarane om eksisterande aktivitetstilbod i kommunen</p>	<p>Solund kommune inviterer til eit årleg møte mellom lag og organisasjonar</p>	<p>Ja</p>
	<p>Det er heile tida ein mest mogeleg oppdatert aktivitetsskalender lett tilgjengeleg</p>	<p>Nokre aktørar er flinke å melde inn på oppfordring</p>
	<p>Lag og organisasjonar som har eigne nettstader held desse gode og oppdaterte</p>	<p>Delvis</p>

Evaluering av anleggsbygging 2016 – 2019

Utført	I gang	Ikkje utført
--------	--------	--------------

Ordinære anlegg

Anleggsnamn	Stad	Kommentar
Kunstgrasdekke og lys	Solund idrettsbane	Utført
Sjøsportpadlekart	Solund	Ikkje utført
Tursti til Grønehellaren	Ytre Solund	Er i gang
Klubbhus, garderobe	Solund idrettsbane	Er i gang med søknad, det vert ein fellessøknad på idrettshus
Klubbhus, lager	Solund idrettsbane	Er i gang med søknad, det vert ein fellessøknad på idrettshus
Klubbhus, møterom	Solund idrettsbane	Er i gang med søknad, det vert ein fellessøknad på idrettshus
Klubbhus, aktivitetssal	Solund idrettsbane	Er i gang med søknad, det vert ein fellessøknad på idrettshus
Klubbhus, styrketreningsrom	Solund idrettsbane	Er i gang med søknad, det vert ein fellessøknad på idrettshus
Kystled Solund, fleire landingsplassar kajakk	Solund	Ikkje utført
Båthus for kajakk - lagringsplass	Hardbakke	Er i gang
Båthus for kajakk - lagringsplass	Ytre Solund	Ikkje utført
Sanitæranlegg friluftsliv	Hardbakke	Er i gang
Rampe for vannsport	Hardbakke	Ikkje utført
Rampe for vannsport	Ytre Solund	Ikkje utført
Sanitæranlegg friluftsliv	Ytre Solund	Ikkje utført

Nærmiljøanlegg

Ballbinge, rehabilitering	Solund skule	Utført
Diskgolf, 18 hol	Hardbakke	Utført
Tilrettelegging av Arboretet/ Draumeplassen som tur- og aktivitetsområde	Hardbakke	Tilrettelegging av turveg og turstiar
Tursti Plantefeltet	Ytre Solund	Utført
Tursti Dynga	Ytre Solund	Utført
Solund klatrepark	Hardbakke	Utført
Nærmiljøanlegg	Ytre Solund	Ikkje utført
Diskgolfbane, 9 hol	Leknessund	Ikkje utført
Turveg/ joggeløype	Hardbakke	Det er laga turveg ved Arboretet

Langsiktige behov/ uprioritert

Rehabilitering skyttarhus, standplass og utviding bane	Solund Skytebane	Ikkje utført
Opprusting/utviding adrettshall, evt ny med aktivitetsflate minimum 16 x 24 m	Hardbakke	Ikkje utført
Stinettverk i Pollatindmassivet (Strand, Råke, Hardbakke, Tveranger, Vaulen, Gylta, Lending, Nessa og Drengenes)	Midt Solund	Ikkje utført
Utvikle eit nettverk av overnattingshytter/ dagsturhytter ved sjø og i fjellet	Solund	Sognesjøhytta er etablert, gapahuk ved Arboretet
Tilretteleging for kano og kajakk i Engevikvassdraget	Indre Solund	Ikkje utført
Tilrettelegging av friluftsområde ved Hersvikvatnet	Hersvik	Ikkje utført
Tilrettelegging i Gylteskogen	Gylta	Ikkje utført
Kajakkløype Ytre Solund på tvers	Ytre Solund	Ikkje utført
Tilrettelegge turstiar som utgangspunkt for Stormwatching (Stroka, Kråka, Kverhella, m.v.)	Solund	Tursti til Avløypeneset ved Kråka.

7. Liste over aktuelle frivillige lag og organisasjoner

Lag	Kontaktinformasjon
Solund Idrettslag, Solund Sende Brettlaug	info@solundil.no
Solund Skyttarlag	kent_strand@hotmail.com
Ytre Solund Idrettslag	anne.kristine.dyrdal@eninvest.net
Ytre Sogn Turlag, Barnas Turlag Solund	ytresogn.turlag@dnt.no

8. Folkehelseprofil Solund kommune 2018

http://www.folkehelseoversikt.no/wiki/index.php/Solund_kommune

9. Tilskotsordninger

Lista er ikkje komplett.

Spelemidler til ordinære anlegg og nærmiljøanlegg:

<https://www.godeidrettsanlegg.no/temaside/hvordan-søke-om-spillemidler-til-idrettsanlegg>

Tilskot til friluftslivsaktivitetar:

<https://soknadssenter.miljodirektoratet.no/Soknader/Info.aspx?id=7&Menyvalg=SOKNADSSENTER>

Statleg sikring av friluftslivsområder:

<https://soknadssenter.miljodirektoratet.no/Soknader/Info.aspx?id=8&soknadsaar=2017&Menyvalg=SOKNADSSENTER>

Tilskot til friluftaktivitet for personer med innvandrarbakgrunn:

<https://soknadssenter.miljodirektoratet.no/Soknader/Info.aspx?id=20&soknadsaar=2018&Menyvalg=SOKNADSSENTER>

Spelemidler til utstyr, Lokale utviklingsmidlar og Oppstart og utviklingsstøtte til Allidrett for barn og ungdom:

<https://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/stotteordninger/>

Legathåndboken

<https://www.legathandboken.no/>

Sparebankstiftinga:

<https://www.sparebankstiftinga.no/>

Sparebanken Vest:

<https://www.spv.no/om-oss/b%C3%A6rekraft/prosjektmidler>

Sparebankstiftinga DNB:

<https://www.sparebankstiftelsen.no/no/sok-stotte>

Gjensidigestiftinga:

<https://www.gjensidigestiftelsen.no/>

Fond og eksterne støtteordningar:

<https://www.idrettsforbundet.no/paraidrett/om-idrett/soke-midler/>

10. Årshjul for søknader og rullering av handlingsplan

Tidspunkt	Hending	Ansvarlig	Merknad
Sommar	Dei som skal søkje spelemidlar må ta kontakt med kommunen for å informere om at dei planlegg å søkje. Dersom det er aktuelt å søkje kommunal medfinansiering må dette meldast inn så tidleg som mogeleg.	Søklar	Det er viktig å kome tidlig i dialog med tanke på å utarbeide ein god søknad. Informasjon om krav til søknader er å finne på: www.idrettsanlegg.no
1. sept	Frist for innsending av søknader om spelemidlar til kommunen.	Søklar	Dette gjerast elektronisk på søknadsskjema som du finn på: https://www.anleggsregisteret.no/
Desember	Kommunal sakshandsaming og kommunestyret handsamar rullering av handlingsprogrammet. Evt. søknader om kommunal medfinansiering blir handsama i samband med at kommunestyret vedtek økonomiplan og budsjett.	Kommunen	
15 jan	Kommunal frist for oversending av søknadene til fylkeskommunen.	Kommunen	
15 mars	Fylkeskommunen sin frist for oversending av søknadene til departementet.	Fylkeskommunen	Denne perioden nyttar Fylkeskommunen til å gå gjennom og godkjenne dei formelle krava til kvar einskild søknad.
1 mai	Departementet gjer tilbakemelding til fylka om kvart fylke si ramme.	Departementet	Dei siste åra har ramma til Sogn og fjordane vore på ca. 25% av omsøkt beløp for ordinære anlegg Dette inneberer at det kan vere opp til 4 –5 års "ventetid" for å få innvilga søknaden. Unntaket i Sogn og Fjordane er søknader om tilskot til friluftsliv der søknader blir innvilga fyrste året. For nærmiljøanlegg er der 1 – 2 års "ventetid"
Juni	Fylkeskommunal prioritering av søknadene. Dette vert gjort av hovudutvalet. Det kommunale handlingsprogrammet blir tillagt stor vekt når Fylkeskommunen prioriterer søknadene.	Fylkeskommunen	Søklar kan forvente å få tilsegnsbrev/avslag i løpet av juni.
To år etter tilsegn.	Anlegget skal vere ferdig og rekneskap levert.	Søklar	Sjå https://www.anleggsregisteret.no/ for krav til regnskap.

11. Meir om no og framtid

Meir om notsituasjonen

Ikkje nok aktive

Nye data i [Folkehelsemeldinga 2018-2019](#) viser at dagens aktivitetsnivå er for lågt blant ungdom, vaksne og eldre, medean dei minste barna utgjer eit positivt unntak. Årsaken til dette er m.a. passiviserande samfunnsendringar som gjer at vi bruker stadig meir tid i ro og til stillesitjing. Mindre rørsle i det daglege forklarar altså mykje av det låge aktivitetsnivået totalt sett.

Stillesitjing

Det er ungdommar som sit mest i ro. Av passiviserande, kjende faktorar i kommunen viser m.a. data frå Ungdata Solund 2017 at få (14%) på ungdomstrinnet brukar meir enn ein time dagleg til lekser, samanlikna med 52% blant elever i landet forøvrig. Derimot brukar langt fleire enn landsnivået, 92%, dagleg meir enn to timar framføre ein skjerm. Dei siste 10-15 åra har imidlertid samanhengen

mellom skjermtid og tid i ro tid blitt langt meir kompleks, og mykje av skjermtida til barn og unge kan i dag potensielt ikkje lenger lenkast til vedvarande tid i ro. [Kartlegging av fysisk aktivitet, sedat tid og fysisk form blant barn og unge 2018 \(ungKan3\)](#)

Slik inaktivitet kan bidra til helseskadeleg overvekt. Etter ei tid med høgare andel med slik overvekt i eit utval av befolkninga ligg kommunen no på ca 1 av 5, og er ikkje signifikant ulikt frå landsnivået (2013-2017). [\(Kommunens folkehelseprofil 2019, Folkehelseinstituttet\)](#) På landsbasis i 2017 er trenden aukande, der 1 av 4 ungdommar og middelaldrande menn og 1 av 5 kvinner no har overvekt/fedme. Blant barn ser det ut til at den samla andelen har stabilisert seg på 1 av 6. [\(Folkehelse rapporten, 2017\)](#)

Mange ungdommar trimmar

I UngData Solund 2017 svara heile 81% på ungdomstrinnet at dei trenar/trimmar minst ein gong i veka.

Mange; 75%, trenar meir enn 3 gonger i veka. Delar av treninga gjer 70% av jentene via medlemskap i idrettslag, men idrettslag fenger ikkje gutane (38%) like mykje. Treningssenter er populært nasjonalt både blant menn og kvinner, og blir i aukande grad brukt av ungdom (Folkehelsemeldinga).

Eigentrening vanlegast og aukande – Friluftsliv og uorganisert trim mest populært

Vi ser at på landsbasis er eigentrening vanlegast aktivitet og aukande, og av dei over 15 år trimmar dei aller fleste (2/3) mest friluftaktivitetar som fotturar i skog, mark og fjell. Det same gjeld uorganisert trening/mosjon, som jogging/løp, sykling og symjing. Blant dei over 40 og oppover er det friluftaktivitetar som er føretrekt aktivitetsform. Fitness/kommersiell trening som styrke- og vekttraining og gymnastikk er òg populært blant vaksne.

Idrett engasjerer helst barn

Overraskende nok driv mindre enn 1/5 med henholdsvis livsstilsaktivitetar, som klatring og roing, og organisert trening/mosjon. Her finn vi og ballspel som fotball, som tradisjonelt har fått mykje av anleggsmidla, samt orientering og karate/judo. Idretten engasjerer ein stor andel av barn og unge over heile landet, men er i mindre grad ein arena som bidrar til aktive vaksne. I idrettslag er fotball, ski og handball dei mest populære. (Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet, 2017, s. 39, Breivik G & Rafoss K))

Gåing mest populært i alle aldersgrupper

Gåing er den mest populære aktiviteten i alle aldersgrupper. Å drive med fysisk aktivitet i naturen og i nærmiljøet skårar høgast når det gjelder det folk ønsker å gjere meir av i kvardagen. Studiar viser og at dersom nærleik til parkar og grøntområde er lenger unna enn 10 minuttar, så fell bruken med 50 %. Eldre og små barn tilbakelegg ca. 200 meter på 10 minutt, medan personar i god fysisk form rekk 1 km. Godt tilrettelagte bu- og nærmiljø

har betydning for utjevning av aktivitetsvaner knytta til sosial ulikskap i helse. Det er spesielt naturomgjevnader som påverkar motorikk og fysisk aktivitetsnivå i positiv retning hos dei minste barna. I aldersgruppa 8-15 år i landet er sykling, ski og symjing er dei vanlegaste eigenorganiserte aktivitetane.

Barn mest aktive i vekedagane – ikkje i helga

Blant både gutar og jenter i alle aldersgrupper utøvast det meir moderat-til-hard fysisk aktivitet på vekedagar enn på helg. Fråværet av aktivitetstoppene som kjenneteikner vekedagane fører dermed til at det akkumulerast signifikant meir tid i ro på helgedagar enn vekedagar hos 6- og 9-åringane.. ([Kartlegging av fysisk aktivitet, sedat tid og fysisk form blant barn og unge 2018 \(ungKan3\)](#))

Meir om framtida

Stabilt aktivitetsnivå blant barn – men fallande for 9-årige gutar

Det gjennomsnittlige aktivitetsnivået i landet for barn og unge har vore relativt stabilt sidan 2005, med unntak av for 9-årige gutar, der resultatene viser en negativ utvikling. Når vi samanliknar 2011 og 2018, ser vi at tid i ro har auka med 15 minuttar blant 9 år gamle gutar og med 8 minuttar blant 15 år gamle gutar. ([Kartlegging av fysisk aktivitet, sedat tid og fysisk form blant barn og unge 2018 \(ungKan3\)](#)).

10 minuttar ekstra dagleg kan gje store utslag

Ferske funn indikerer at samfunnets samla innsats for å auke aktivitetsnivået og redusere fallet i fysisk aktivitet gjennom barne- og ungdomsåra ikkje har vore tilstrekkeleg. Dersom vi lukkast i å få til ei generell auke på 10 minuttar moderat-til-hard fysisk aktivitet per dag hos alle 9- og 15-åringar, ville vi klare å redusere andelen inaktive med 15-20%.

[Kartlegging av fysisk aktivitet, sedat tid og fysisk form blant barn og unge 2018 \(ungKan3\)](#). Vi må derfor tenke nytt i lag med målgruppene, og nytte tiltak vi veit virker.

8-16 gode leveår å hente

Ein inaktiv person kan vinne drygt 8 kvalitetsjusterte leveår (fleire leveår, betre livskvalitet) ved å auke aktivitetsnivået frå inaktiv til aktiv i et livsløpsperspektiv. Dersom aktivitetsnivået aukast ytterlegare, kan gevinsten doblast til 16 kvalitetsjusterte leveår. 1 kvalitetsjustert leveår = 588 000 kr i økonomisk verdi i sektorovergripande, samfunnsøkonomiske analyser. Kommunen sin innsats for å tilrettelegge for meir fysisk aktivitet og mindre stillesitting kan m.a. redusere førekomsten av fleire sjukdommar, som muskel- og skjelettplager, hjarte- og karsjukdom, KOLS og kreft. I tillegg kan det førebygge fall, tap av fysisk funksjon og kognitiv svikt og demens.

Lengre liv – fleire eldre - leve heile livet

Vi lever og lenger, og det krev tilrettelegging for aktivitet, deltaking og

god livskvalitet i høg alder. Vi veit at Solund er av dei kommunane som i framtida antakeleg får høg prosentdel eldre, og dermed ei eldrebefolkning med dårlegare ressursar. Denne planen bør derfor henge saman med kommunen si satsing på programmet for ein aldersvenleg kommune. (Folkehelseoversikta for Solund, 2018, [Meld. St. 15 \(2017–2018\) Leve heile livet](#).)

Eit av måla der er å planlegge eigen alderdom, m.a. ved å oppretthalde best mogleg funksjonsemne og klare seg sjølv i størst mogeleg grad gjennom eit aktivt liv. Utdrag frå satsinga er m.a. at eldre bør delta aktivt i kartlegging og planlegging av eit trygt og aldersvenleg nærmiljø. Dei bør og få tilbod om minst ein time aktivitet daglig med bakgrunn i egne interesser, ynske og behov. Det er m.a. ynskjeleg å skape generasjonsmøter via møteplassar mellom unge og eldre i dagleglivet og å organisere aktivitet på tvers av generasjonane. Sjukeheim og omsorgsbustader bør byggjast slik at de vert ein integrert del av lokalmiljøet, gjerne med felles møteplasser og naboskap på tvers av generasjonar og funksjonar. Målretta

bruk av fysisk trening og aktivitet som førebyggjande, behandlande og rehabiliterande tiltak bør vere naturlege val, og her veit vi at organiserte tilbod som trening i gruppe gjev best effekt.

Både nye og veldokumenterte arenaer må satsast på

Det er ein aukande mengde dokumentasjon på at arbeidsplassen er ein viktig arena for å fremje fysisk aktivitet og helse for arbeidstakarar, òg blant dei som er lite aktive. Det same bør gjelde for skulelevar.

Friluftsliv i nærmiljøet og anlegg som turvegar, turløyper og turstiar har brei appell i befolkninga. Det er godt dokumentert at friluftsliv og kontakt med naturen bidreg til god livskvalitet, sosial kontakt og fellesskap, og er viktig for å førebyggje einsemd og behandle ulike psykiske lidningar, som depresjon og angst.