



FRILUFTSLIV & HELSE

FRILUFTSLIV ER GRATIS HELSE I NATUREN

Friluftsliv er å være og bevege seg i naturen. Det kan være i parken og skogen, på fjellet eller stranda. Friluftsliv er for alle, uansett fysisk form, alder og bakgrunn. Det trenger ikke koste penger eller mye tid og utstyr. En tur i nærmeste naturområde der du bor kan være nok.

på et svaberg og nyte utsikten fra havet, eller ta med deg middagen i parken eller skogen. Det kalles allemannsretten.

Friluftsliv er gratis helse i naturen!

Forskning viser at fysisk aktivitet og naturopplevelser sammen kan bidra til god helse. Friluftsliv kan redusere stress, angst og depresjoner, påvirke immunforsvaret, hindre sykdom og øke levealderen. Natur- og friluftsopplevelser er bra for alle, og spesielt for barn og unges utvikling.



I Norge har de fleste tilgang til naturen. Den norske loven gjør også at alle kan være i naturen uansett hvem som eier området. Enten du vil plukke bær og sopp i skogen, sitte

I denne brosjyren kan du se hvordan friluftsliv og fysisk aktivitet i naturen er bra for både den fysiske og psykiske helsa.

Fysisk aktivitet

– er bevegelse og bruk av kroppen.

Fysisk helse

– handler om kroppen. God fysisk helse er en sunn og frisk kropp.

Psykisk helse

– handler om hodet, både følelser og tanker. God psykisk helse kan beskrives som en opplevelse av å ha det bra.

3 GODE GRUNNER TIL Å GÅ TUR

- Du får trim og blir i bedre form
- Du kommer bort fra mas og stress
- Du opplever naturens stillhet og fred

Å få litt høyere puls
30 minutter om dagen
er nok for bedre helse



FRILUFTSLIV & FYSISK HELSE

Det er bra for kroppen å bevege seg. Du må ikke trene hardt for å få bedre helse. Prøv heller å få inn litt lett aktivitet der du kan. Det viktigste er å sitte mindre stille. Det anbefales at voksne er aktive 30 minutter daglig, og 1 time for barn og unge.

Friluftsliv er en god måte å være i bevegelse på, der er skogen, havet og parken naturens eget treningssenter.

VISSTE DU AT...?

- Det er ikke bra for kroppen å sitte stille for lenge. Reis deg opp og ta korte pauser, gjerne ute i naturen.
- Forbrenningen øker så raskt du reiser deg opp, men også etter at du har vært aktiv.

01/ GODT FOR ØYNE

Synet har godt av dagslys, og noen timer utendørs hver dag kan forebygge nærsynthet. Synet vårt er laget for avstand, og vi blir slitne av å være for mye inne. Mer tid ute i naturen er godt for **øynene**.

02/ IMMUNFORSVARET

Fysisk aktivitet **styrker immunforsvaret**.

03/ D-VITAMIN

Sollys er den viktigste kilden til D-vitamin, som forebygger en rekke sykdommer. For lite D-vitamin kan gjøre en slapp og sliten, og gi benskjørhet, smerter i **skjelettet** og svak muskulatur.



04/ FORDØYELSEN

Regelmessig fysisk aktivitet har positiv effekt på **fordøyelsen**.

05/ HODEPINE

Trening og frisk luft har god effekt mot **hodepine**.

06/ GODT FOR HJERTET

Blodsirkulasjonen og pulsen øker allerede ved lett aktivitet og er bra for **hjertet**.

07/ FOREBYGGENDE

Fysisk aktivitet reduserer risikoen for å utvikle høyt **blodtrykk** og forebygger **blodpropp, muskel- og skjelettsykdommer, hjerte- og karsykdommer, diabetes 2, visse typer kreft og fedme**.

09/ MINDRE SKADER

Tur i skog og mark på både grus og gress er bra for musklene, **balanse** og **koordinasjon**. Variasjon i steg og muskelbruk kan bidra til å styrke **leddbånd** og gi **færre belastningsskader**.

07/ MINDRE SMERTER

Med fysisk aktivitet får du mindre vondt i **rygg og nakke**.

VISSTE DU AT...?

- Det sunneste er å gå fort og bli litt svett. Men alle turer er bedre enn ingen tur.
- Forskning viser at gravide som er ute i naturen har lavere blodtrykk



HVORDAN KOMME SEG UT I NATUREN?

- **En fast daglig gåtur.** Husk den trenger ikke være lang, og ikke lengre unna enn ditt nærmeste naturområde. Avtal med en venn eller nabo, eller meld deg inn i en gruppe, da blir det lettere å gjennomføre.
- **Gå eller sykle** i stedet for å kjøre korte avstander.
- **Hopp av bussen** en holdeplass eller to før, og gå siste biten hjem. Gjerne på stien om det er et naturområde rett ved.
- **Finn frem fiskestanga** og ta med familien på fisketur. Alle fisker gratis i havet.
- **Ta med barna ut og lek med dem.** Ak i snøen, kast snøball, plask i søledammen, og dra på «skattejakt» etter ting man finner i naturen.
- **Dra på tur og plukk bær, sopp eller andre nyttevekster.** Blåbær er for eksempel en god kilde til C-vitamin og antioksidanter som holder deg frisk.

FRILUFTSLIV & PSYKISK HELSE

Natur og friluftsliv er bra for den psykiske helsa. Det som er godt for hjertet er også godt for hjernen. Fysisk aktivitet kan hindre psykiske plager og forskning viser at naturen er beroligende, gir mer energi og motvirker stress og negative tanker.

VISSTE DU AT...?

- Du blir mindre stressa av å være i naturen. 20-30 minutter i naturen senker stresshormonene i kroppen mest effektivt.
- Selv korte turer i naturen har en positiv effekt på negative tanker.

01/ STILLHET

Stillhet og fravær av støy er beroligende og motvirker stress.

02/ MOTVIRKE ANGST

Når vi går ute i naturen bekymrer vi oss mindre, og får mer trivsel. Friluftsliv kan **motvirke angst og depresjon**.

03/ BEDRE SØVN

Frisk luft og fysiske aktivitet gir bedre **søvn**.

04/ KONSENTRASJON

Man **lærer** bedre og får **økt konsentrasjon**.



05/ MINDRE STRESS

Man slapper bedre av og bruker mindre **hjernekapasitet** når man ser på noe grønt. Bymiljøer overstimulerer hjernen og kan føre til mer **stress**.

06/ MER LIVSGLEDE

Friluftsliv gir mer **livsglede**.

07/ MESTRINGSFØLELSE

Det er enkelt å gå ut i naturen og gjør at vi får en følelse av å lykkes, og **klarer oppgaver og utfordringer bedre**.

08/ FORBYGGER DEPRESJON

Med lange og mørke vintre er frisk luft og sollys ekstra viktig for å forebygge **vinterdepresjon**.

09/ MER TRIVSEL

Daglig tilgang til naturen er viktig for **generell trivsel**.

A man and a woman are relaxing in a purple hammock. The man is leaning back, and the woman is smiling and looking towards the camera. They are on a hillside with a city and greenery in the background. The image is part of a brochure or magazine page.

VISSTE DU AT:

- Friluftsliv og fysisk aktivitet sammen med andre bidrar til mer trivsel og godt humør.
- Friluftsliv er en gratis lykkepille uten negative bivirkninger.

NATUREN GJØR DEG GLAD!

- **Gå på tur med en venn.**
Eller inviter med deg naboen eller noen du ikke har sett på lenge.
- **Gå ut og observer naturen.**
Legg merke til hvor vakker naturen er, se hvordan årstidene endrer seg, og kjenn hvordan været føles mot ansiktet.
- **Prøv en ny aktivitet.**
For eksempel ski, klatring eller padling. Det er mange organisasjoner som kan hjelpe deg. Se info på baksiden av brosjyren.
- **Ta med familien ut** og dra på piknik, spis middagen ute i ditt nærmeste naturområde.
- På vinteren er det lite dagslys. Et tips er å gå **en liten tur i lunsjen** slik at du får nok sol.



HVA ER GOD HELSE?

Verdens helseorganisasjon (WHO) definerer god helse som «en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom og lyte». God helse er når du føler deg bra psykisk og fysisk.



Design: Studio Løvelann - Foto: Paulina Cervenkova

GOD TUR!

Ønsker du å komme deg ut på tur i natur er det mange som kan hjelpe deg. På www.norskfriluftsliv.no/tur finner du en oversikt over forskjellige organiserte aktiviteter du kan gjøre ute i naturen.

Opplysninger i brosjyren er hentet fra helsenorge.no og norskfriluftsliv.no

NORSK
FRILUFTSLIV

PRODUSERT
MED STØTTE FRA



MILJØ-
DIREKTORATET



OUTDOOR RECREATION & HEALTH

OUTDOOR RECREATION PROVIDES FREE HEALTH BENEFITS

Outdoor recreation is about being and moving in nature. This could be the local park or forest, a mountain or beach. Outdoor recreation is for everyone, regardless of physical shape, age or background. Outdoor recreation doesn't need to cost money or consume a lot of time and equipment. A trip into nature close to where you live can be sufficient.

Research shows that physical activity combined with exposure to nature can contribute to good health. Outdoor recreation can reduce stress, anxiety and depression, affect the immune system, prevent illness and increase life expectancy. Nature and outdoor activities benefit everyone, particularly regarding the development of children and young persons.

The majority of people in Norway have access to nature. Norwegian law also ensures that everyone can enjoy nature regardless of who owns

the land. Whether you would like to pick berries and mushrooms in the forest, sit on a rock face and enjoy the view of the sea, or have dinner in the park. It's called "the right to roam".



Outdoor recreation provides free health benefits!

This brochure tells you how outdoor recreation combined with physical activity in nature are good for both your physical and mental health.

Physical activity

– is movement and use of the body.

Physical health

– is about the body. Good physical health is a healthy body.

Mental health

– is about the mind, in terms of both feelings and thoughts. Good mental health can be described as a feeling of well-being.

3 GOOD REASONS TO GO FOR A WALK

- ▶ You will get fit and be in better shape
- ▶ You will get away from bother and stress
- ▶ You will experience the peace and quiet of nature

Increasing your pulse rate for 30 minutes a day is sufficient to improve your health



OUTDOOR RECREATION & PHYSICAL HEALTH

Movement is good for your body. You don't have to exercise vigorously in order to improve your health. Instead, try to introduce some light activity where you can. The most important thing is to be less stationary. It is recommended that adults are active for 30 minutes each day and children and young persons for one hour.

Outdoor recreation is a good way to keep moving, where the forest, sea and park are nature's own gym.

DID YOU KNOW THAT...?

- It's not good for the body to remain stationary for long. Stand up and take short breaks, preferably out in nature.
- Your metabolism increases as soon as you stand up and after you have been active.

01/ GOOD FOR THE EYES

Eyesight benefits from daylight and a few hours spent outdoors each day can prevent short-sightedness. Our eyesight is made to register distance and we become tired if we spend too much time indoors. Time spent out in nature is good for the **eyes**.

02/ IMMUNE SYSTEM

Physical activity **strengthens the immune system**.

03/ VITAMIN D

Sunlight is the most important source of vitamin D, which prevents a number of diseases. Too little vitamin D makes you listless and tired and causes osteoporosis, **skeletal** pain and weak musculature.



04/ DIGESTION

Regular physical activity has a positive effect on **digestion**.

05/ HEADACHES

Exercise and fresh air are an effective remedy against **headaches**.

06/ GOOD FOR THE HEART

Blood circulation and pulse rate increase even with light activity, which is good for the **heart**.

07/ PREVENTIVE

Physical activity reduces the risk of developing high **blood pressure** and prevents **blood clots, musculoskeletal disorders, cardiovascular diseases, type II diabetes, as well as certain types of cancer and obesity**.

08/ LESS INJURIES

Walking on both gravel and grass is good for the muscles, **balance** and **coordination**. Varying your stride and muscle use can help strengthen **ligaments** and **reduce strain injuries**.

09/ LESS PAIN

Engaging in physical activity means you will experience less pain in **the back and neck**.

DID YOU KNOW THAT...?

- It is healthiest to walk quickly and break into a slight sweat. However, any walk is better than no walk at all.
- Research shows that pregnant women who take walks have lower blood pressure.



HOW TO ACCESS NATURE?

- **A regular daily walk.** Remember that it doesn't have to be a long walk – no further away than your closest recreational area. Plan something with a friend or neighbour or join a group. This will make it easier to stick to the plan.
- **Walk or cycle** short distances instead of driving.
- **Alight the bus** a stop or two before your regular stop and walk the rest of the way home, preferably along a path if there is a nature area close by.
- **Dig out your fishing rod** and take the family on a fishing trip. All sea fishing is free.
- **Take the children out and play with them.** Go tobogganing, throw snowballs, splash in puddles and go on a treasure hunt for things that can be found in nature.
- **Pick berries, mushrooms or other edible plants.** For example, blueberries are a good source of vitamin C and antioxidants that keep you healthy.

OUTDOOR RECREATION & MENTAL HEALTH

Nature and outdoor recreation is good for your mental health. What is good for the heart is also good for the brain. Physical activity can prevent mental ailments and research shows that nature has a calming effect, gives more energy and counters stress and negative thoughts.

DID YOU KNOW THAT...?

- Being in nature will reduce your stress level. 20 –30 minutes in nature reduces the stress hormones in your body most effectively.
- Even short trips into nature have a positive effect on negative thoughts.

01/ SILENCE

Silence and the absence of noise are calming and counter the effects of stress.

02/ COUNTERS ANXIETY

When we are out in nature we worry less and we feel better. Outdoor recreation can **counter anxiety and depression**.

03/ BETTER SLEEP

Fresh air and physical activity will help you **sleep** better.

04/ CONCENTRATION

You will **learn** better and **be able to concentrate more**.



05/ LESS STRESS

You relax better and used less **brain capacity** when you have a green view. Urban environments overstimulate the brain and can lead to more **stress**.

06/ GREATER ZEST FOR LIFE

Outdoor recreation gives greater **zest for life**.

07/ SENSE OF ACCOMPLISHMENT

It's easy to go out in nature and gain a sense of accomplishment, as well as **manage tasks and challenges better**.

08/ PREVENTS DEPRESSION

With long, dark winters, fresh air and sunlight are particularly important to prevent **winter depression**.

09/ GREATER SENSE OF WELL-BEING

Daily access to nature is important for **general well-being**.

A couple is relaxing in a purple hammock on a hillside. The man is on the left, and the woman is on the right, smiling. They are overlooking a city with a river and mountains in the background. The scene is bright and sunny.

DID YOU KNOW THAT...?

- ▶ Outdoor recreation and physical activity together with other people contribute to a greater sense of well-being and a good mood.
- ▶ Outdoor recreation is a free antidepressant without any negative side effects.

NATURE MAKES YOU FEEL HAPPY!

- ▶ **Take a trip with a friend,** or invite a neighbour or someone you haven't seen in a long time.
- ▶ **Go out and observe nature.** Note how beautiful nature is; see how the seasons change and sense how the weather feels against your face.
- ▶ **Try a new activity,** for example, skiing, climbing or paddling. There are many organisations that can help you. See the information on the back of the brochure.
- ▶ **Take the family on a picnic;** have dinner in a nature area close to you.
- ▶ During the winter, there is minimal daylight. A good tip is to take **a brief walk during lunch** so that you get enough sun.



WHAT IS GOOD HEALTH?

The World Health Organisation (WHO) defines good health as "a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity". Good health is when you are feeling good both mentally and physically.



Design: Studio Løveidam - Photo: Paulina Cervenka

HAVE A GREAT TRIP!

If you want to get out into nature there are many sources of help. The website www.norskfriluftsliv.no/tur has a list of different organised activities in which you can participate.

The information in this brochure has been obtained from helsenorge.no and norskfriluftsliv.no

NORSK
FRILUFTSLIV

PRODUCED WITH
SUPPORT FROM



MILJØ-
DIREKTORATET