

Möjligheter och utmaningar för tillgänglighet till friluftsliv och naturupplevelser: En fallstudie om Östersunds kommun

Rosemarie Ankre, Kai Kronenberg, Dimitri Ioannides

**Möjligheter och utmaningar för tillgänglighet till
friluftsliv och naturupplevelser:
En fallstudie om Östersunds kommun**

© Rosemarie Ankre, Kai Kronenberg, Dimitri Ioannides, 2017

Tryckt av Mittuniversitetet.
ISBN: 978-91-88527-41-7

Fotografier: Rosemarie Ankre

Humanvetenskapliga fakulteten
Mittuniversitetet
Tel: 010 142 80 00
Rapportserie: Etour Rapport 2017:3

Möjligheter och utmaningar för tillgänglighet till friluftsliv och naturupplevelser: En fallstudie om Östersunds kommun

Rosemarie Ankre
Kai Kronenberg
Dimitri Ioannides



Innehållsförteckning

Förord	3
Inledning	4
Disposition	4
Teoretiska utgångspunkter.....	5
Friluftsliv	5
Allemansrätten och tillgänglighet.....	6
Grönområden i det urbana rummet.....	7
Geografisk avgränsning och metod.....	8
Deltagande i friluftaktiviteter	10
Demografiska data	10
Friluftaktiviteter och deras betydelse.....	11
Viktigaste friluftaktiviteterna under sommarhalvåret i Östersunds kommun	18
Viktigaste friluftaktiviteterna under vinterhalvåret i Östersunds kommun	23
Naturområden i Östersunds kommun och informationsbehov	27
Särskilda naturområden och aktiviteter.....	32
Friluftsliv och hälsa.....	36
Friluftslivet inom olika grupper	38
Viktigaste friluftaktiviteterna under sommarhalvåret.....	41
Viktigast friluftaktiviteterna under vinterhalvåret.....	43
Naturområden i Östersunds kommun och var man utövar friluftsliv	45
Friluftslivet i Östersunds kommun i ett regionalt och nationellt perspektiv	51
Sammanfattande diskussion	52
Käll- och litteraturförteckning.....	56
Publicerad litteratur	56
Ej publicerad litteratur.....	56
Internet	56
Tidningsartiklar	57
Bilagor	57

Förord

Detta projekt har skett inom Östersund kommuns ”*Program för friluftsliv*” vars syfte är att skapa ett mer tillgängligt friluftsliv för alla kommuninvånare genom en rad olika insatser. Syftet med programmet är även att stärka kommunens friluftslivsprofil vilket har en inriktning mot både förbättrad folkhälsa och ökad tillväxt med fler invånare där friluftslivet anses skapa en ökad attraktivitet.

Östersunds kommun ville därmed i utvecklingen av sitt program för friluftsliv få bättre kunskap om bland annat kommuninvånarnas deltagande i friluftaktiviteter under sommar och vinter, vilka insatser kommunen bör göra, hur tillgängligheten till natur upplevs, olika sorters informationsbehov samt hur friluftslivet är inom olika grupper. Inom detta projekt genomfördes därmed under hösten 2016 en större friluftsvaneundersökning bland invånarna i Östersunds kommun. Resultaten presenteras i denna rapport.

Detta projekt har finansierats av Östersunds kommun. Arbetet har skett i samarbete och dialog med dåvarande friluftslivssamordnaren Fredrik Olausson, Östersunds kommun.

Vi som har arbetat med undersökningen och rapporten vill rikta ett stort tack till alla som tagit sig tid att besvara enkäten! Slutligen, vi är tacksamma att vår kollega prof. Peter Fredman frikostigt har bidragit till utformningen av enkätfrågor samt att vi har fått ta del av hans tidigare rapporter.

Rosemarie Ankre, Kai Kronenberg och Dimitri Ioannides, Östersund hösten 2017

Inledning

Friluftsliv och att vara i naturen inbegriper människor och deras upplevelser. Att många svenskar ägnar sig åt friluftsliv har bland annat har bekräftats i flera nationella undersökningar (se exempelvis resultaten från forskningsprogrammet *Friluftsliv i förändring*). Men i och med att vårt samhälle och våra behov av upplevelser förändras, så förändras också utövandet av friluftsliv (se Fredman et al., 2014). Hur och varför kommuninvånare i Östersund utövar friluftsliv, hur de upplever möjligheterna till att vara i naturen samt förslag på framtida utveckling är utgångspunkterna för denna rapport. För en framtida utveckling så behöver emellertid även definitionen av begreppet friluftsliv och vad det inkluderar förstås och diskuteras. Att betrakta friluftsliv som enbart att ströva i skog och mark är att begränsa och förenkla begreppet i dagens samhälle. Friluftsliv inbegriper så mycket mer som att till exempel nöjespromenera, cykla på vägar, åka motorbåt etc. (Sandell & Fredman, 2014).

Det kan finnas flera skäl till att en kommun vill skapa en grundförståelse för områdets friluftsliv. Förutom en hävdad positiv påverkan på folkhälsan, så förklaras friluftsliv ha betydelse för en kommuns attraktivitet för framtida tillväxt. Det inbegriper både besökare och turismutveckling samt en ökad inflyttning av nya kommuninvånare. Just Östersunds kommun vill stärka sin friluftspolprofil genom att skapa ett friluftsprogram utifrån den nationella friluftspolitik som ska genomsyra de olika nämndernas arbete (Östersund friluftspol webbplats, 2017). Samtidigt finns det flera utmaningar. I den fysiska planeringen för mark- och vattenanvändning ska bland annat områden för friluftsliv som skyddad och tätortsnära natur pekas ut, tillsammans med tillgänglighet till och i naturområden. Tillgängligheten till naturen kan uppfattas utifrån flera faktorer – fysiska, mentala, juridiska, sociala och ekonomiska - där planering och förvaltning samt information är viktiga verktyg för att förenkla och utveckla friluftslivet (Emmelin et al., 2010). Att tillgänglighet består av flera olika komponenter att ta hänsyn till gör utvecklingen av friluftsliv komplex. Samtidigt så är en fråga vilka naturområden det finns tillgång till när allt fler människor lever i städer, som till exempel Östersund.

Grönstruktur (eller så kallade gröna kilar) är en del av den fysiska planeringen av det urbana rummet. Av Sveriges befolkning bor idag ca 85% i tätorter (SCB urbanisering webbplats, 2017) vilket väcker frågan hur friluftslivet i det urbana rummet ser ut. Friluftslivet sker ofta nära där vi bor och närheten till grönområden värderas högt inte minst i samband med urbaniseringen. Men att ha tillgång till attraktiv natur i och kring tätorter¹ för friluftsliv är inte självklart eftersom det finns konkurrens mellan flera allmänna intressen. Enligt Boman et al. (2014) så kommer det tätortsnära friluftslivet att bli allt viktigare att förstå i den fysiska planeringen; allt fler bor i städer samtidigt som naturområdena kommer att bli allt mer mindre till storleken. Det urbana friluftslivets möjligheter och utmaningar är därmed intressant att lyfta i samband med friluftsvaneundersökningen i Östersund och dess resultat.

Disposition

Denna rapport har en kort inledning som ger en inblick i projektets utgångspunkter. Detta följs av en redogörelse för de teoretiska grunderna som är av intresse för rapporten vilket inkluderar friluftsliv, tillgänglighet och det urbana rummets grönområden. Därefter beskrivs den geografiska avgränsningen för undersökningen samt en beskrivning av den vetenskapliga metoden. I resultatdelen redogörs för demografiska data samt beskrivningar av deltagandet i friluftaktiviteter – betydelse, förekomst, med vem etc. – samt de viktigaste aktiviteterna under sommar och vinter. Naturområden och de informationsbehov som identifieras redovisas därefter. Rapporten innehåller sedan ett avsnitt gällande friluftsliv och hälsa. Slutligen, genom jämförelser av olika demografiska gruppers friluftsliv i Östersunds kommun kan eventuella likheter och skillnader urskiljas. Resultaten jämförs även med tidigare undersökningar som skett regionalt och nationellt. Rapporten innehåller sedan en sammanfattande diskussion.

¹ En tätort har sammanhängande bebyggelse med minst 200 invånare (SCB tätort webbplats, 2017).

Teoretiska utgångspunkter

Friluftsliv

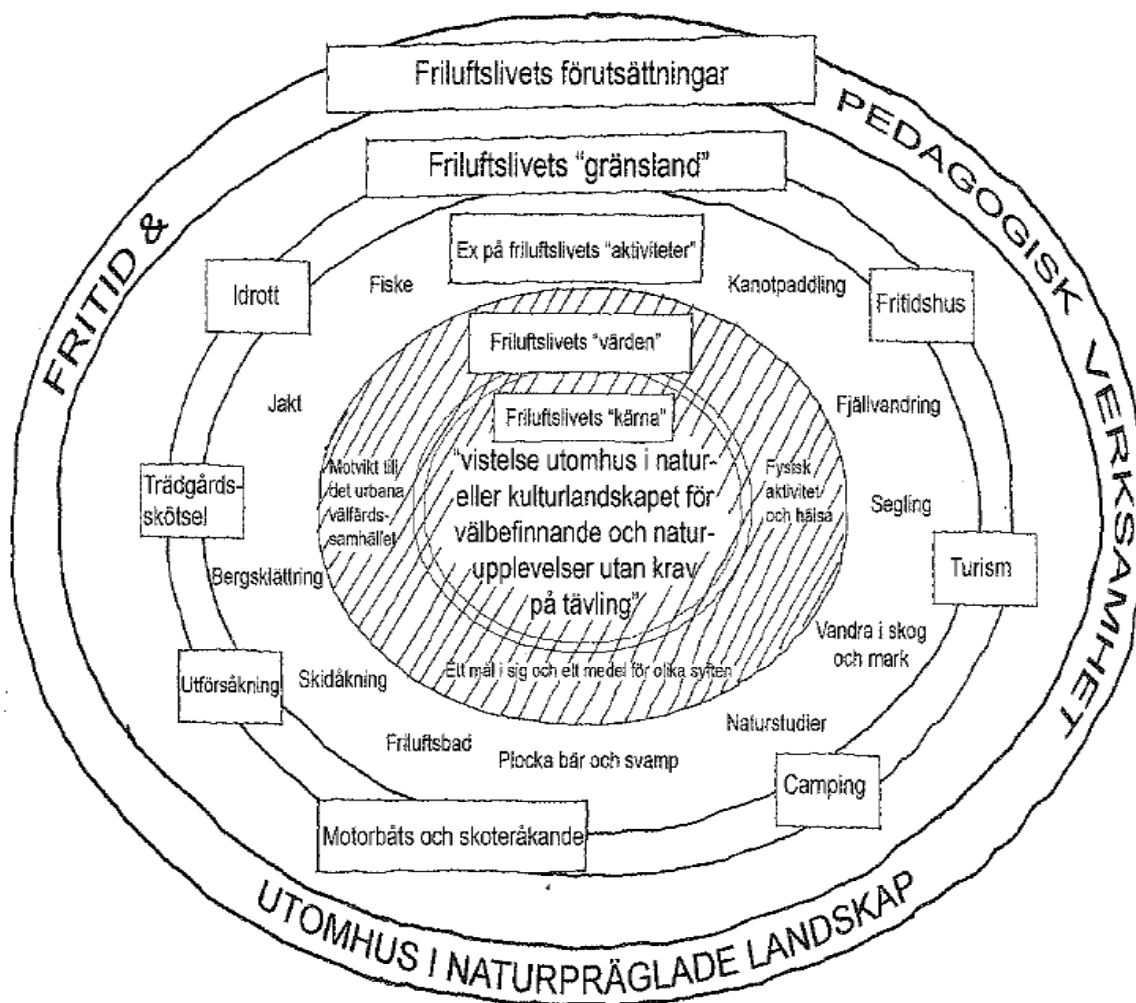
Vad är friluftsliv? Innebörden av friluftslivet skiljer sig mellan olika grupper, landskap samt över tid både vad det gäller nya aktiviteter, verksamheter och samhällets förändringar som exempelvis urbaniseringen (Fredman et al., 2014). En svensk officiell definition som bland annat Naturvårdsverket använder är "vistelse utomhus i natur- eller kulturlandskapet för välbefinnande och naturupplevelser utan krav på tävling". Eftersom friluftsliv ofta inkluderar fysisk aktivitet förknippas det med något hälsosamt. Men att vistas utomhus kan vara så mycket mer och begreppet "välbefinnande" innebär att det också finns andra upplevelser än de rent fysiska.

Enligt Emmelin et al. (2010) så har planering och förvaltning för friluftsliv fått ett ökat politiskt stöd. Detta just på grund av att friluftslivet inkluderar fysiska aktiviteter, men även andra mentala upplevelser kopplat till livskvalitet. I regeringens proposition *Framtidens friluftsliv* (2009/10:238) betonas att friluftslivets intressen genomsyrar hela samhället där den svenska staten kan skapa förutsättningar för friluftsliv genom exempelvis fysisk planering, information, arbete med folkhälsa, tillgänglighet, utbildning, beslut om skydd av naturområden samt störningsfria miljöer fria från buller. I regeringens skrivelse *Mål för friluftslivspolitik* (2012/13:51) utvecklas detta utifrån bland annat möjligheten att stötta alla människors möjlighet till friluftsliv för att få naturupplevelser, välbefinnande och ökade kunskaper om naturen med allemansrätten som grund.



Figur 1. Några av friluftslivets centrala delar och värden (från Emmelin et al., 2010 s. 43).

Figur 1 illustrerar några av friluftslivets centrala delar och olika värden identifierade av Emmelin et al., (2010). Detta inbegriper förutom människors fritid, också verksamheter relaterat till fysisk och psykisk hälsa, skola och inte minst turism som friluftsliv är tätt förknippat med. Som figur 1 exemplifierar så sker friluftslivet utomhus; vistelse ("bara vara") samt fysisk aktivitet. Även miljöombyte samt naturen i sig har betydelse (Emmelin et al., 2010).



Figur 2. Exempel på fokusering av friluftslivsbegreppet som studieområde (från Emmelin et al., 2010 s. 43).

Vilka exempel finns gällande friluftslivets olika delar? Emmelin et al., (2010) utgår från den svenska officiella friluftslivsdefinitionen som en slags "kärna" för friluftsliv. Sedan följer olika lager med värden, aktiviteter, gränsländ och förutsättningar för friluftsliv, se figur 2. Men som diskuterades inledningsvis så skiljer sig definitionen vad friluftsliv är och kan vara beroende på vem man frågar och i vilket sammanhang. Detta är tydligt exempelvis gällande snöskoteråkning som i figur 2 anges vara i friluftslivets gränsländ. Däremot så anser vissa som utövar snöskoteråkning att denna aktivitet är en naturlig del i vad de betraktar som friluftsliv (se Ankre & Kronenberg, 2015).

I samhällsplanering och vid mark- och vattenanvändning hävdas att hänsyn ska tas till friluftslivets efterfrågan av tillgång på attraktiva natur- och kulturmiljöer (Skrivelse 2012/13:51 s. 16). En del i detta är att skapa skyddade områden vilket traditionellt sett varit en del av friluftslivets utveckling sedan början av 1900-talet, där Naturvårdsverket (se webbplats, 20 nov 2017) poängterar att det är av särskild betydelse att skapa tillgång till natur i tätortsnära områden. Kunskap om var människor vill vara och var de faktiskt utövar sitt friluftsliv är viktigt när man ska planera för friluftsliv (Emmelin et al., 2010). Men det gäller även var människor uppfattar att de *kan* och *får* vara när de ska bedriva sitt friluftsliv. Där är allemansrätten och tillgänglighet av betydelse, vilket vidareutvecklas i nästa avsnitt.

Allemansrätten och tillgänglighet

I den svenska fysiska planeringen och förvaltningen av friluftsliv är tillgänglighet till den svenska naturen viktig vilket möjliggörs av allemansrätten. Det är en förutsättning för att vi med stor frihet kan få vara i den svenska naturen oavsett om du går en promenad, paddlar kajak, klättrar i berg eller

bara sitter på en sten och tänker. Allemansrätten är således en möjlighet att vara på annans mark utan lov. Genom allemansrätten måste markägare acceptera andra människors (tillfälliga) närvaro på deras mark, men markägarna ska även skapa förutsättningar för tillgänglighet (Ahlström, 2008). Allemansrätten är emellertid inte en egen lag, utan det är andra lagar som definierar vad som är tillåtet.

Men allemansrätten ger inte bara rättigheter utan även skyldigheter som kortfattat innebär att man inte får störa eller förstöra; man måste visa hänsyn, respektera hemfriden samt inte kränka markägarens ekonomiska intressen (Ahlström, 2008). De områden där allemansrätten kan vara begränsad eller utökad är nationalparker, naturreservat, naturminnen, strandskyddsområde, djur- och växtskyddsområde, kulturminnen och kulturresevat. Bestämmelserna i dessa områden kallas föreskrifter och gäller för alla, även för markägare (Emmelin et al., 2010). Föreskrifterna ser olika ut från område till område. I lokala ordningsföreskrifter kan kommunen ta bestämmelser som rör ordning och säkerhet på allmän plats som i vissa fall kan ha betydelse för motion och friluftsliv. Det kan röra sig om regler på motionsspår och i friluftsområden, till exempel gällande tältning, ridning, cykling och hundhållning. I lokala ordningsföreskrifter tas bara regler som inte finns i andra lagar eller förordningar. Det kan med andra ord finnas fler regler i ett friluftsområde än de som finns i kommunens ordningsföreskrifter; informationen fås från kommunen. Även länsstyrelserna kan begränsa eller förbjuda båttrafik i naturreservat, fågelskyddsområden och nationalparker. Inom militära skyddsområden kan det finnas andra regler att tänka på när det gäller tillgängligheten. Föreskrifterna kan också se olika ut från område till område, beroende på vad som krävs för att bevara de värden som finns där. Det kan exempelvis vara förbjudet att elda, lägga till med båt eller ha med sig hund i området. Cykling och ridning kanske är tillåtet, men bara på markerade leder. Bärplockning är ofta tillåten, även om du ibland bara får plocka så mycket som du kan äta på plats (se gärna Naturvårdsverkets webbplats angående allemansrätten för mer information).

Svenskt Friluftsliv (2008) är oroade över de många inskränkningarna av allemansrätten. Organisationen lyfter bland annat de kommunala beslut som sker med stöd av Ordninglagen för att reglera olika friluftsintressen i en kommun. I skriften "Friluftsliv i tätort" redovisas en genomgång av landets kommuner. Bland 290 kommuner har 277 infört någon form av lokala ordningsföreskrifter (Svenskt Friluftsliv, 2008). De bestämmelser som kommenteras är sådana "som innebär reglering av annars oreglerad vistelse i naturen för motion och friluftsliv, dvs. begränsningar i allemansrätten i vid bemärkelse". Framst berörs frågor om hund, ridning, löpning/gång, cykling, skidåkning, pulkaåkning och eldning.

Allemansrätten och lagstiftning är dock bara en del i friluftslivets tillgänglighet. De fysiska, mentala, sociala och ekonomiska faktorerna har också betydelse. Att öka tillgängligheten till det otillgängliga är en ständig fråga inom friluftslivet, vilket relaterar till upplevelser och natursyn samt eftersökta landskapskvalitéer enligt Emmelin et al., (2010 s. 170): *"Inte sällan är det just de åtgärder som avser att göra landskapet tillgängligt som av en del upplevs som något som gör landskapet mindre värt för friluftsliv."* Detta är vad planeringen och förvaltningen av friluftsliv ska balansera mellan. Ytterligare en dimension i tillgänglighet är genus där bland annat Lisberg Jensen och Ouis (2014) diskuterar förståelsen för kvinnor med olika etniska bakgrunder och eventuella begränsningar för rörelser i de urbana grönområdena. Även kontroll, heder och kultur är av betydelse. Vissa platser kan förknippas utifrån genus med ett mer accepterat friluftsliv jämfört med andra platser (Lisberg Jensen & Ouis, 2014). Tillgänglighet och avstånd hör också ihop, vilket är relevant i samband med friluftsliv i städernas grönområden vilka diskuteras ytterligare i nästa avsnitt.

Grönområden i det urbana rummet

Allt fler människor bor i städer och tätorter. Samtidigt behövs grönområden för att få vila, rekreation och återhämtning vilket relaterar till folkhälsa. De gröna kilarna har flera värden – ekologiska, sociala

och kulturella – som visar på dess många funktioner (Sandström, 2001). Ytterligare ett värde som tillkommit är det ekonomiska. Många är beredda att betala mer för ett boende som är nära ett grönområde och en underhållen park kan öka platsens attraktionsvärde (se t ex Byggvärlden, 2012).

Genom den fysiska planeringen av grönområden i städer skiljs stads- och landsbygdsområden åt, där utformningen av bland annat grönområden och tillgängligheten till nära natur skapar förutsättningar för exempelvis friluftsliv och motion (Emmelin et al., 2010). Ju närmare till naturen, desto mer täta besök i vardagen. Friluftslivet är därmed kortvarigt i detta perspektiv och beroende av att grönområdet – som inte behöver vara så stort - ligger nära inom någon kilometers avstånd (Boman et al., 2014). Hur närvaron av och tillgången till grönområden i urbana områden påverkar fysiska aktiviteter (som därmed kopplar till friluftsliv) samt självvärderad hälsa har undersökts ur ett finskt perspektiv av Pietilä et al. (2015). De konstaterar att det är av betydelse att grönområden bevaras för att främja människors hälsa. I de urbana områdena är det också av betydelse att infrastrukturen är trygg och fungerande eftersom många rör på sig i samband med att de samtidigt tar sig till jobbet genom att gå eller cykla (Pietilä et al., 2015). Grönområdenas betydelse betonas också i samband med barn och deras möjligheter till friluftsliv i vardagen. Idag är den urbana miljön allt viktigare för barnens kontakt med naturen (Mårtensson et al., 2011). Att det är viktigt för barn att vara i naturen är även ett egenvärde som grundats i en kulturellt präglad tillit till naturen, enligt Mårtensson et al. (2011). Hur planerarnas synsätt och föreställningar om hur grönområdena ska användas av människorna syns tydligt i den fysiska planeringen enligt Lisberg Jensen och Ouis (2014). Särskilt motion, promenader och exempelvis grillning kan identifieras. Naturen i stadsrummet är därmed en anlagd abstrakt besöksplats istället för att kunna nyttjas; det är till exempel sällan som fruktträd och bärbuskar hittas igen i dessa områden som gör det möjligt att plocka frukt eller bär (Lisberg Jensen & Ouis, 2014 s. 90).

Förutom planerarnas synsätt så påverkas förutsättningarna för friluftsliv i det urbana rummet av den rådande politiken och en balansering mellan olika allmänna intressen, där behovet av att bygga nya boenden är ett exempel. En rådande planeringsideologi är förtätning av staden som framhålls vara hållbar. Ju fler människor på samma yta, desto enklare att skapa en fungerande infrastruktur som också inkluderar service. Men att uppnå hållbarhet kopplar mycket till människors livsstil med konsumtion och resor, vilket diskuteras av Nyström och Tonell (2011) i samband med att Hammarby Sjöstad lyfts som det goda exemplet på en svensk hållbar stadsdel. I Boverkets vision för 2025 (webbplats, 22 nov 2017) förklaras att exploatering av tidigare obebyggda områden bör undvikas och att förtätningen av städer kommer att fortsätta. Enligt Boverket har grönområdena fått en ökad betydelse i den fysiska planeringen eftersom dessa anses vara viktiga för människor och biologisk mångfald men också som stadsmiljöernas luftrenare, vattenavrinnare och bullerdämpare. Samtidigt konstateras att: *"Att förtäta på ett genomtänkt sätt så att de gröna ytornas funktioner inte förstörs är en utmaning."* (Boverkets webbplats, 22 nov 2017). Att inte ha tänkt igenom grönområdenas olika betydelser är synligt i många kommuners stadsplanering. Petersson Forsberg (2012) kommer fram till att det behövs en ökad förståelse för förtätningens negativa konsekvenser i kommunernas arbete. För att gå vidare med friluftslivets utveckling i det urbana rummet går det inte från kommunernas sida att hävda att det ändå finns så många grönområden (men någon annanstans) där friluftslivet kan ske.

Geografisk avgränsning och metod

Den geografiska avgränsningen för friluftsvaneundersökningen är Östersunds kommun, se figur 3, vilket omfattar 2 517 km². Kommungränsen sträcker sig emellertid något ytterligare norr om Norderåsen. Enligt den senaste statistiken (2016) har kommunen nästan 62 000 invånare varav ca 29 000 invånare i Östersunds församling (Östersunds kommuns webbplats, 2017). I kommunerna så är de större orterna Östersund, Brunflo, Lit, Ope, Tandsbyn, Häggenås och Orrviken. Ytterligare ett område som har inkluderats i denna undersökning är Annersia ("andra sidan" på jamtska) som ligger längs Storsjöns strand vid Vallsundsbronns södra brofäste, vilket på kartan är något väster om Marieby (figur 3).



Figur 3. Karta över större delen av Östersunds kommun. © Lantmäteriet Geodata.

För att få ett representativt urval (dvs. ungefär samma spridning geografiskt i enkäten som i verkligheten) delades Östersunds kommuns geografiska yta upp i fem områden med en beräkning av hur många kommuninvånare (procentuellt) som bor i respektive område. Utifrån ett obundet och slumpmässigt urval skickades i början av september 2016 ett följebrev med en länk till en web-enkät (se bilaga 1 och 2) till 3000 kommuninvånare i Östersunds kommun i åldern 18 år och uppåt. Adresserna kom via SPAR (*Statens personadressregister*). De personer som inte kunde eller ville besvara enkäten via webben uppmanades att istället kontakta kommunen och därmed få möjligheten att fylla i en pappersenkät. För att få ytterligare spridning om friluftsvaneundersökningen, publicerades information om enkätundersökningen på kommunens webbplats samt på dess Facebook-sida.

Totalt meddelade 61 personer att de inte ville eller kunde besvara enkäten. Orsakerna till bortfallet var främst att man ansåg sig vara för gammal, att den som avsetts att besvara enkäten var avliden eller att det inte fanns något intresse. Även studier på annan ort eller vistelse utomlands var orsaker till att man inte kunde eller ville besvara enkäten. En orsak till bortfall var också felaktig adress. För ett fåtal personer var den geografiska avgränsningen inte korrekt, då några invånare i Föllinge (i Krokoms kommun) råkade ha blivit inkluderade av SPAR. En påminnelse skickades sedan ut till 2452 personer i början av oktober med ett följebrev som återigen innehöll länken till web-enkäten.

I tabell 1 nedan finns en översikt av de geografiska områden som ingick i undersökningen samt antalet utskick, svar och svarsfrekvens.

Tabell 1. Översikt av utskick, svar och svarsfrekvens per geografiskt område.

	Antal utskick	Utskick som returnerades	Svar	Svarsfrekvens %	Totalt %
Östersund	2250	46	718	33%	76%
Annersia	150	0	46	31%	5%
Brunflo	300	7	102	35%	11%
Fåker	90	0	32	36%	3%
Lit	210	8	44	22%	5%
Totalt	3000	61	942	32%	100%

Sammanlagt besvarade 942 personer enkäten vilket motsvarar en svarsfrekvens på 32%. Det var 52 personer som deltog i undersökningen via pappersenkät.

Deltagande i friluftaktiviteter

Demografiska data

Nedan redogörs för friluftsvaneundersökningens demografiska data, se tabell 2. Fördelningen mellan män och kvinnor är ungefär lika; 48% män och 52% kvinnor. Genomsnittsåldern bland männen är 55 år och bland kvinnorna 54 år. Åldersgruppen 18-24 år har lägst antal svarande (5%), medan åldersgruppen 45-64 år har flest antal svarande (39%), se tabell 2. Den äldsta svarande i hela undersökningen är 101 år.

Enligt Östersunds kommun statistik (se dess webbplats) så består kommunens befolkning av 51% kvinnor och 49% män. Av dessa är 19% mellan 18-29 år, 15% mellan 30-39 år, 39% mellan 40-64 år samt 20% mellan 65-79 år. Resterande (7%) är 80 år och äldre. Vi kan därmed konstatera att undersökningen har representativitet gällande fördelning av män och kvinnor, men att det är färre som besvarat enkäten i åldersgruppen 18-29 år än vad som representerar antalet kommuninvånare i den åldersgruppen. Därför har Östersunds kommun sagt sig vilja göra kompletterande undersökningar riktat mot den yngre målgruppen.

Av de som besvarat web-enkäten bor 76% i Östersunds tätort, medan 24% bor på Annersia, i Brunflo, Fåker och Lit (vilket i rapporten definieras som landsbygd), se tabell 2. En majoritet (88%) bland de svarande har tillgång till bil.

De flesta (81%) av de som besvarade friluftsvaneundersökningen har varit bosatta i Östersunds kommun mer än tio år. Av de som ingått i studien så har 95% vuxit upp i Sverige (tabell 2).

Av de som deltog i friluftsvaneundersökningen så har nära hälften en universitets- eller högskoleutbildning. Månadsinkomst (efter skatt) är mellan 20 001-40 000 SEK för 42% och över 40 000 SEK för 35%. Som huvudsaklig sysselsättning de senaste 12 månaderna så anger ungefär hälften att de har heltidsarbete och drygt en tredjedel att de är pensionärer. Bland de svarande så är 11% deltidsarbetande, 4% studerande samt 1% arbetsökande.

Tabell 2. Demografisk översikt friluftsvaneundersökningen Östersunds kommun 2016.

	Antal (N)	Procent %
Kvinna	425	52%
Man	396	48%
18-24 år	38	5%
25-44 år	198	24%
45-64 år	323	39%
> 65 år	262	32%
Med bil	713	88%
Utan bil	95	12%
Obligatorisk skola	90	10%
Gymnasieutbildning	346	43%
Universitets-/högskoleutbildning	381	47%
Heltidsarbete	403	49%
Deltidsarbete	87	11%
Studerar	36	4%
Pensionär	253	31%
Arbetssökande	11	1%
Annat	31	4%
Inkomst månad < 20.000 SEK (efter skatt)	190	23%
Inkomst månad 20.001-40.000 SEK (efter skatt)	342	42%
Inkomst månad > 40.000 SEK (efter skatt)	286	35%
Östersund tätort	718	76%
Landsbygd	224	24%
<i>Bosatt i Östersunds kommun...</i>		
Mindre än 1 år	14	2%
1-5 år	74	9%
5-10 år	67	8%
Mer än 10 år	670	81%
Jag växte upp i Sverige	783	95%
Jag växte upp i Norge, Finland eller Danmark	10	1%
Jag växte upp i annat land	32	4%

Friluftaktiviteter och deras betydelse

I undersökningen ombads de svarande att ange vilka aktiviteter de ägnat sig åt på fritiden samt ungefär hur många gånger under de senaste tolv månaderna, se nedan i tabell 3. De som svarat annan aktivitet (än alternativen nedan) redovisas i bilaga 3.

Bland de aktiviteter som utövats mer än 60 gånger så är de fem främsta följande: nöjes- och motionspromenader (40%), cykla på vägar (20%), promenera med hund (17%), arbeta i trädgården (11%) samt ströva i skog och mark (7%). Bland de aktiviteter som utövats mer än 1-5 gånger så är de fem främsta: bada utomhus i sjö/hav (43%), picknick/grilla (40%), vandra på vandringsleder (40%), ströva i skog och mark (35%) samt solbada (33%).

Tabell 3. Ange aktivitet och ungefär hur många gånger du har ägnat dig åt respektive alternativ på fritiden i Östersunds kommun de senaste 12 månaderna.

Aktiviteter och antal gånger för utövande i Östersunds kommun de senaste 12 månaderna.	Ingen gång	1-5 ggr	6-20 ggr	21-60 ggr	Mer än 60 ggr
1. Tagit nöjes- och motionspromenader av annat slag	5% (N=46)	12% (N=111)	21% (N=184)	22% (N=198)	40% (N=352)
2. Promenerat med hund	62% (N=556)	10% (N=93)	7% (N=58)	4% (N=33)	17% (N=154)
3. Solbadat	38% (N=340)	33% (N=297)	22% (N=191)	5% (N=41)	2% (N=17)
4. Haft picknick eller grillat i naturen	25% (N=220)	40% (N=359)	28% (N=249)	6% (N=55)	1% (N=8)
5. Vandrat på vandringsleder	36% (N=318)	39% (N=348)	18% (N=165)	5% (N=44)	2% (N=17)
6. Tältat/övernattat i naturen	81% (N=727)	15% (N=132)	3% (N=26)	0,5% (N=2)	0,5% (N=3)
7. Gått stavgång	71% (N=631)	11% (N=95)	9% (N=77)	5% (N=49)	4% (N=40)
8. Joggat/terrängsprungit	53% (N=474)	15% (N=129)	12% (N=104)	11% (N=100)	9% (N=83)
9. Cyklat på vägar	28% (N=251)	17% (N=151)	19% (N=169)	16% (N=142)	20% (N=182)
10. Cyklat i terrängen (MTB)	83% (N=735)	10% (N=85)	4% (N=38)	2% (N=15)	2% (N=17)
11. Klättrat, bestigit berg	87% (N=790)	10% (N=86)	2% (N=11)	0% (N=0)	1% (N=2)
12. Ridit i terräng	95% (N=839)	3% (N=29)	0,5% (N=4)	0,5% (N=5)	1% (N=11)
13. Badat utomhus i pool/äventyrsbad	69% (N=618)	23% (N=205)	6% (N=54)	1% (N=7)	1% (N=6)
14. Badat utomhus i sjö/hav	39% (N=345)	43% (N=383)	14% (N=128)	3% (N=25)	1% (N=6)
15. Paddlat kanot/kajak/forsränning	88% (N=773)	10% (N=92)	1% (N=13)	0,5% (N=3)	0,5% (N=1)
16. Seglat, vind/vågsurfat, seglat kite/drake	96% (N=853)	2% (N=20)	1% (N=11)	0,5% (N=2)	0,5% (N=4)
17. Dykt, snorklat	94% (N=836)	5% (N=42)	1% (N=8)	0% (N=1)	0% (N=1)
18. Kört/åkt motorbåt	67% (N=593)	23% (N=205)	7% (N=65)	2% (N=20)	1% (N=6)
19. Kört/åkt vattenskoter/jetski	97% (N=862)	3% (N=27)	0% (N=1)	0% (N=0)	0% (N=0)
20. Kört/åkt vattenskidor/wakeboard	97% (N=864)	2% (N=20)	0,5% (N=2)	0,5% (N=1)	0% (N=0)
21. Fiskat med mängdfångande redskap, t ex nät	85% (N=757)	10% (N=89)	3% (N=29)	1% (N=6)	1% (N=5)
22. Sportfiskat med handredskap, t ex metat, pimplat	55% (N=489)	25% (N=224)	13% (N=116)	5% (N=41)	2% (N=22)
23. Jagat	89% (N=784)	4% (N=32)	4% (N=36)	2% (N=19)	1% (N=9)
24. Strövat i skog och mark (t ex för att titta på naturen, plocka svamp och bär)	12% (N=108)	35% (N=316)	34% (N=305)	12% (N=105)	7% (N=60)
25. Studerat växter/djur/fågelskådat	64% (N=572)	24% (N=213)	8% (N=70)	2% (N=20)	2% (N=14)
26. Fotograferat eller målat i naturen	60% (N=531)	21% (N=188)	14% (N=125)	4% (N=31)	1% (N=13)
27. Mediterat, yoga eller liknande i naturen	88% (N=788)	7% (N=63)	3% (N=23)	1% (N=8)	1% (N=7)
28. Arbetat i trädgården	26% (N=231)	16% (N=146)	30% (N=264)	17% (N=154)	11% (N=99)
29. Utomhusgympa, styrketräning utomhus	72% (N=634)	18% (N=157)	7% (N=65)	2% (N=19)	1% (N=5)
30. Åkt rullskridskor/inlines/rullskidor	92% (N=817)	4% (N=36)	2% (N=21)	1% (N=7)	1% (N=9)
31. Spelat golf	90% (N=799)	5% (N=41)	2% (N=23)	2% (N=20)	1% (N=9)
32. Åkt skateboard/parkour	98% (N=869)	1% (N=8)	1% (N=4)	0% (N=2)	0% (N=2)
33. Spelat paintball, rollspel (lajv)	98% (N=871)	1,5% (N=13)	0,5% (N=3)	0% (N=0)	0% (N=1)
34. Geocaching ("skattjakt" med GPS)/ Pokémon Go	84% (N=748)	9% (N=80)	5% (N=42)	1% (N=13)	1% (N=10)
35. Orienterat	88% (N=786)	8% (N=75)	2% (N=17)	1% (N=8)	1% (N=4)
36. Hanggliding, fallskärm, basejump etc.	99% (N=877)	1% (N=8)	0% (N=0)	0% (N=0)	0% (N=2)
37. Sportflugit motor- eller segelflygplan	99% (N=879)	1% (N=8)	0% (N=3)	0% (N=1)	0% (N=1)
38. Åkt utför på skidor eller snowboard	69% (N=613)	16% (N=140)	11% (N=96)	3% (N=31)	1% (N=12)
39. Åkt längskidor eller turskidor	38% (N=336)	22% (N=198)	25% (N=222)	11% (N=101)	4% (N=38)
40. Kört/åkt snöskoter	67% (N=588)	17% (N=154)	11% (N=98)	3% (N=28)	2% (N=14)
41. Åkt pulka/kälke	67% (N=592)	23% (N=204)	8% (N=74)	1% (N=12)	1% (N=5)
42. Gått med snöskor	96% (N=856)	3% (N=25)	1% (N=4)	0% (N=2)	0% (N=2)
43. Kört/åkt hundspann	96% (N=853)	3% (N=29)	1% (N=5)	0% (N=2)	0% (N=0)
44. Åkt skridskor på naturis	69% (N=612)	23% (N=198)	7% (N=65)	1% (N=9)	0% (N=1)
45. Åkt skridskor på anlagd is	76% (N=670)	19% (N=167)	4% (N=39)	0,5% (N=4)	0,5% (N=5)
46. Annan aktivitet (uppge vilken nedan)	87% (N=523)	3% (N=20)	4% (N=22)	2% (N=12)	4% (N=26)



Sommarbad i Storsjön. Foto R Ankre.

Bland de aktiviteter som inte utövats alls under de senaste 12 månaderna, så är följande fem i topp: Sportflygning, motor- eller segelflygplan (99%), hanggliding, fallskärm, basejump eller liknande (99%), paintball/rollspel (98%), skateboard/parkour (98%) samt köra/åka vattenskoter eller wakeboard (97%). Samtidigt kan här konstateras att enkätundersökningen inte i hög grad har nått den användargrupp som främst utövar flera av ovan nämnda aktiviteter som till exempel skateboard.

Tabell 4. Hur viktigt är det för dig att kunna utöva friluftaktiviteter?

Mycket viktigt	47% (N=435)
Viktigt	28% (N=261)
Ganska viktigt	18% (N=165)
Inte viktigt	5% (N=47)
Inte alls viktigt	2% (N=17)

Nära hälften anser att det är mycket viktigt för dem att kunna utöva friluftaktiviteter och ungefär en fjärdedel anser att det är viktigt (tabell 4).

Tabell 5. Vad anser du om möjligheterna att utöva friluftaktiviteter i kommunen?

Mycket bra	Ganska bra	Varken bra eller dålig	Ganska dåliga	Mycket dåliga	Vet ej
35% (N=302)	49% (N=423)	9% (N=74)	2% (N=20)	1% (N=7)	4% (N=38)

Bland de som besvarat enkäten så anser 35% att möjligheten att utöva friluftaktiviteter i Östersunds kommun är mycket bra samt 49% ganska bra. I jämförelse anser 2% att möjligheterna till friluftaktiviteter är ganska dåliga och 1% mycket dåliga, se tabell 5.

På frågan om varför man har dessa åsikter om möjligheterna – både bra och dåliga - till att utöva friluftsliv (se bilaga 4) så är det positiva framförallt att det finns mycket natur som är nära och tillgänglig, att det finns många alternativ till aktiviteter samt bra skidspår. Några citat kan sammanfatta de svarandes åsikter om möjligheterna till friluftsliv:

"Naturen är runt hörnet – det finns allt från vatten, berg och skog."

"Det finns olika aktiviteter som passar var och en bäst."

"Nära till skidspår som sköts föredömligt på vintern med de väderförutsättningar som finns numera."

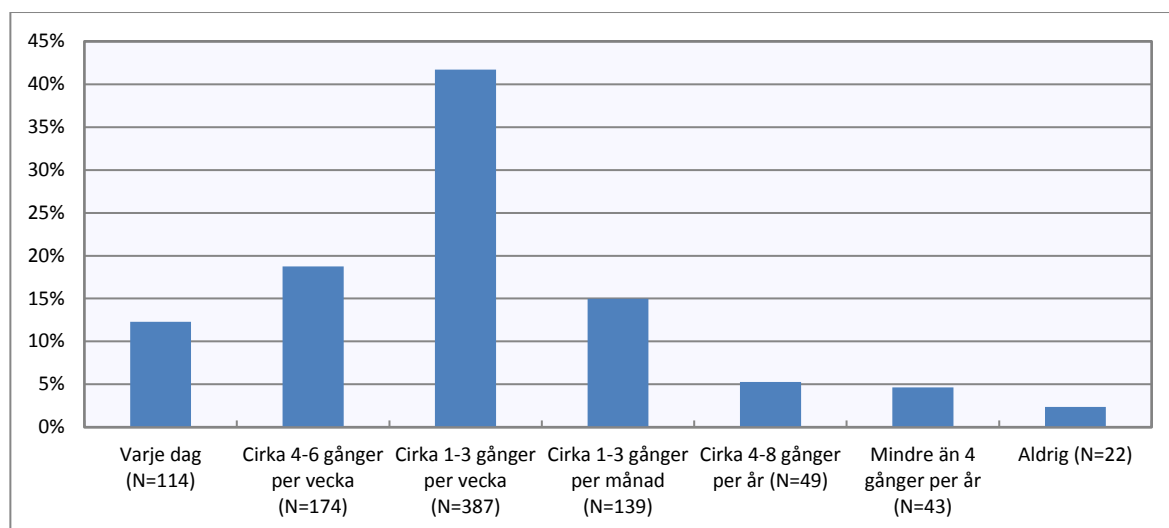
Bland det negativa anges ekonomiska skäl och dålig information. Även hög ålder anges som ett skäl. Det uttrycks också behov av utveckling, särskilt gällande iordningsställande av badstränder och hundrastgårdar. Några av de svarande uttrycker följande som orsaker till att möjligheterna är dåliga till friluftsliv i kommunen:

"Jag har ingen båt och ingen båtplats. Det kostar pengar och det är för dyrt att utöva de aktiviteter som jag vill."

"Dålig information om vad man kan göra och vart. Särskilt över fjäll, ridsport och vandringsleder."

"Önskar bättre badplatser för barn med familj att bada och möjlighet att vara vid vattnet. Varför inte hälla ut sand o göra en liten strand i Badhusparken? Titta hur andra städer har gjort."

Avslutningsvis konstaterar någon att: *"Det finns tillgång till mycket [friluftsliv] om man har råd, sällskap och möjlighet att ta sig dit."*



Figur 4. Ungefär hur ofta brukar du utöva friluftaktiviteter?

Att utöva friluftsliv är bland de som besvarat enkäten vanligast att det sker 1-3 gånger i veckan (42%) samt 4-6 gånger i veckan (19%). Drygt en tiondel av alla som deltog i undersökningen utövar friluftsliv varje dag, se figur 4.

De svarande fick också ange vad de anser är den viktigaste insatsen Östersunds kommun bör göra för att underlätta för deras möjlighet att utöva friluftsliv. Här inkom många förslag, se bilaga 5, och några exemplifieras nedan i figur 5. För att kunna utöva friluftsliv är fysisk planering och förvaltning av betydelse där förståelse för användarnas behov och attityder är viktiga. Det speglas i de insatser som kommuninvånarna eftersöker gällande hur möjligheterna till friluftsliv ska kunna förenklas i kommunen. Ett exempel är trygghet, som också återkommer nedan.



Figur 5. Vilken är den viktigaste insatsen som kommunen bör göra för att underlätta för dina möjligheter för friluftsliv? Foto R Ankre.

Sammanfattningsvis så urskiljs särskilt önskemål om tillgänglighet med exempelvis underhållna leder och spår. Ytterligare en del i tillgänglighet är att förstå vart man ska ta sig och att ha kunskap om ett område. Utvecklingen av hur man som kommuninvånare kan ta del av information om friluftslivet önskades som insatser av kommunen. Även betydelsen av grönområden är tydligt bland svaren. Det finns också önskade insatser på grund av att friluftslivet kopplas till folkhälsa.

Bland de svarande syns även att man vill ha en utveckling som skapar förenklade möjligheter till friluftsliv för alla åldrar. Barnen lyfts särskilt i samband med skridskobanorna dvs. att det ska finnas spolad is nära där man bor. Även den ekonomiska delen blir belyst bland de önskade insatserna, det vill säga att det ska finnas alternativ inom friluftslivet som inte kräver stora kostnader (eller inga alls).

Var utövar man sitt friluftsliv? Nära hälften (46% N=425) av de svarande har utövat det mesta av sitt friluftsliv i kommunen. Ungefär en fjärdedel (23% N=215) har utövat hälften av sina friluftaktiviteter i Östersunds kommun och 15% (N=139) har utövat alla sina aktiviteter i kommunen. I jämförelse har 12% (N=108) utövat en mindre del av sina friluftaktiviteter i Östersunds kommun och 4% (N=33) inte några alls.

Tabell 6. Med vem utövar du oftast dina friluftaktiviteter?

Familj	46% (N=419)
Vänner	14% (N=129)
Ensam	32% (N=299)
Förening	3% (N=29)
Organiserad/Verksamhet	1% (N=11)
Annat	4% (N=34)

Det är framförallt med familj alternativt ensam som man utövar friluftsliv följt av sällskapet av vänner, se tabell 6. Som andra alternativ på sällskap är det särskilt hunden samt hemtjänstpersonal som anges.

Tabell 7. Hur viktiga är följande faktorer för ditt utövande av friluftaktiviteter?

Hur viktiga är följande faktorer för ditt utövande av friluftaktiviteter? Att det...	Inte alls viktigt	Inte viktigt	Ganska viktigt	Viktigt	Mycket viktigt
... finns iordningsställda rastplatser, toaletter, soptunnor, eldstäder mm.	18% (N=158)	26% (N=234)	31% (N=281)	16% (N=147)	9% (N=85)
... finns markerade spår och leder	11% (N=97)	14% (N=126)	32% (N=289)	26% (N=232)	17% (N=147)
... finns områden med intressanta växter och djur	13% (N=112)	30% (N=265)	33% (N=297)	17% (N=155)	7% (N=64)
... finns områden med intressanta kulturvärden	12% (N=107)	31% (N=274)	34% (N=301)	17% (N=149)	6% (N=61)
... finns områden fria från oönskat ljud/buller	5% (N=48)	10% (N=89)	32% (N=287)	29% (N=263)	24% (N=212)
... finns naturvägledning i form av guider	28% (N=246)	44% (N=392)	19% (N=170)	7% (N=62)	2% (N=20)
... finns gång- och cykelbanor som leder till naturområden	12% (N=108)	18% (N=163)	33% (N=300)	22% (N=200)	15% (N=130)
... går att åka kollektivt till naturområden	25% (N=224)	32% (N=287)	23% (N=204)	13% (N=110)	7% (N=61)
... finns opåverkade områden som inte är exploaterade	5% (N=42)	15% (N=138)	26% (N=228)	26% (N=231)	28% (N=253)
... inte är nedskräpat	1% (N=13)	1% (N=12)	9% (N=76)	28% (N=246)	61% (N=545)
... finns tystnad; upplevelse av lugn och ro	2% (N=17)	3% (N=28)	19% (N=176)	34% (N=304)	42% (N=374)
... jag känner mig trygg på platsen/i området	3% (N=24)	5% (N=47)	19% (N=169)	33% (N=298)	40% (N=367)

I friluftsvaneundersökningen fick de svarande även ta ställning till olika påståenden och därmed avgöra hur viktiga olika faktorer var för deras utövande av friluftsliv, se tabell 7. Enligt de svarande så är de fyra främsta faktorerna som anses vara mycket viktiga för friluftslivet följande, att det inte är nedskräpat, att det finns tystnad med upplevelser av lugn och ro, att man känner sig trygg samt att det finns opåverkade områden som inte är exploaterade. Den femte faktorn med hög procent som anses vara mycket viktigt för friluftslivet är att det finns områden fria från buller.

Det fyra faktorer som däremot inte anses som viktiga för utövande av friluftslivsaktiviteter är enligt de svarande följande: naturvägledning genom guider, kollektivtrafik för att kunna ta sig till naturområden, iordningsställda rastplatser, toaletter, soptunnor etc. samt områden med intressanta växter och djur (tabell 7).

Tabell 8. Redogörelse för olika ställningstaganden till påståenden relaterat till friluftsliv.

Ta ställning till följande påståenden:	Helt oenig	Delvis oenig	Varken oenig eller enig	Delvis enig	Helt enig	Vet ej
Möjligheter till friluftslivsaktiviteter har påverkat mitt val av bostadsområde	25% (N=209)	6% (N=47)	22% (N=179)	25% (N=206)	19% (N=156)	4% (N=29)
Närhet till grönområden har påverkat mitt val av bostadsområde	20% (N=168)	7% (N=58)	18% (N=150)	26% (N=215)	25% (N=206)	3% (N=24)
Min kommun är bra på att skydda mark för medborgarnas friluftslivsaktiviteter	7% (N=56)	13% (N=104)	27% (N=221)	23% (N=188)	8% (N=66)	23% (N=186)
I min kommun är allmänheten delaktig i planeringen av hur mark och vatten bäst bör användas	12% (N=99)	14% (N=117)	27% (N=218)	12% (N=99)	3% (N=26)	31% (N=257)
Det är viktigt att samhället satsar resurser för människors möjligheter till naturupplevelser	2% (N=19)	1% (N=8)	7% (N=59)	16% (N=131)	69% (N=557)	5% (N=38)
Tillgängligheten till stränder och strandnära områden är god	7% (N=57)	10% (N=82)	17% (N=135)	34% (N=279)	26% (N=209)	7% (N=53)
Skyddad natur (naturreservat, nationalparker, riksintressen etc.) är viktiga för mina utomhusaktiviteter	8% (N=62)	7% (N=60)	26% (N=209)	25% (N=199)	29% (N=232)	6% (N=50)
Barn och ungas friluftsliv leder till ökat fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande	1% (N=11)	0% (N=3)	3% (N=27)	7% (N=60)	82% (N=671)	6% (N=48)
Det finns ett värde av att bevara och tillgängliggöra grönområden nära skolor och förskolor	1% (N=11)	0% (N=3)	3% (N=27)	9% (N=75)	80% (N=652)	6% (N=50)
Allemansrätten är viktig för mitt friluftsliv	2% (N=14)	1% (N=8)	6% (N=52)	11% (N=90)	74% (N=607)	6% (N=50)
Digitalisering och spelifiering av friluftslivet ökar attraktionskraften	11% (N=91)	6% (N=47)	25% (N=205)	23% (N=187)	15% (N=119)	20% (N=159)
Digitalisering och spelifiering förhöjer en utomhusupplevelse	18% (N=146)	9% (N=74)	27% (N=220)	17% (N=135)	8% (N=66)	20% (N=164)

I tabell 8 redogörs för de svarandes olika ställningstaganden gällande friluftsliv kopplat till exempelvis fysisk planering och förvaltning, val av boende, deltagande, skydd av natur samt digitalisering och spelifiering av friluftslivet. Det påstående som flest svarande (82%) är helt eniga gällande att barn och ungas friluftsliv leder till ett ökat fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. 80% är också helt eniga att det finns ett värde av att bevara och tillgängliggöra grönområden nära skolor och förskolor.

Att allemansrätten är viktigt för ens friluftsliv är tre fjärdedelar helt eniga om. Ytterligare ett påstående där flertalet av de svarande är helt eniga (69%) gällande betydelsen av att samhället satsar resurser så att människor ska få möjligheter till naturupplevelser, se tabell 8.

Däremot är en fjärdedel helt oenig gällande att möjligheterna till friluftslivsaktiviteter påverkar valet av bostadsområde. En femtedel är även helt oenig mot att närheten till grönområde påverkat valet av bostadsområde, samtidigt som en fjärdedel menar att de är helt eniga gällande detta påstående.

Bland de som besvarat enkäten är 18% helt oeniga att digitalisering och spelifiering förhöjer utomhusupplevelsen, medan 20% inte vet. Det påstående som flest svarande (31%) inte kunde besvara - alternativet *vet ej* - gällde huruvida allmänheten är delaktig i planeringen av hur mark och vatten bäst bör användas i Östersunds kommun (tabell 8).

Viktigaste friluftaktiviteterna under sommarhalvåret i Östersunds kommun

Vilka friluftslivsaktiviteter man ägnar sig åt i Östersunds kommun skiljer sig naturligtvis åt mellan sommar- och vinterhalvåret. För att få kunskap om vad man som kommuninvånare i Östersund utövar för slags friluftsliv och varför under skilda tidsperioder, så undersöktes friluftaktiviteterna och deras betydelse under vardagar, helger och längre ledigheter under sommaren respektive vintern i friluftsvaneundersökningen.

I tabellerna nedan sorteras resultaten för sommarhalvåret i fallande ordning. De aktiviteter som inte har fått någon procent (0%) har uteslutits.

Tabell 9. De viktigaste friluftaktiviteter under sommarhalvåret.

Viktigast för mig på sommarhalvåret är:	Antal (N)	Procent (%)
1. Tagit nöjes- och motionspromenader av annat slag	189	22%
8. Jogga/terrängsprungit	94	11%
9. Cyklat på vägar	68	8%
14. Badat utomhus i sjö/hav	52	6%
2. Promenerat med hund	50	6%
24. Strövat i skog och mark (t ex för att titta på naturen, plocka svamp och bär)	49	6%
4. Haft picknick eller grillat i naturen	47	5%
22. Sportfiskat med handredskap, t ex metat, pimplat	46	5%
28. Arbetat i trädgården	42	5%
3. Solbadat	41	5%
5. Vandrat på vandringsleder	32	4%
31. Spelat golf	28	3%
46. Annan aktivitet	20	2%
7. Gått stavgång	17	2%
10. Cyklat i terrängen (MTB)	15	2%
18. Kört/åkt motorbåt	12	1%
6. Tältat/övernattat i naturen	9	1%
13. Badat utomhus i pool/äventyrsbad	8	1%
29. Utomhusgympa, styrketräning utomhus	7	1%
30. Åkt rullskridskor/inlines/rullskidor	7	1%
12. Ridit i terräng	6	1%
16. Seglat, vind/vågsurfat, seglat kite/drake	6	1%
21. Fiskat med mängdfångande redskap, t ex nät	6	1%
35. Orienterat	5	1%

I tabell 9 framgår att under sommaren är nöjes- och motionspromenader viktigast (22%) följt av att jogga och springa i terräng (11%), cykla på vägar (8%) och att bada utomhus i sjö och hav (6%).

Tabell 10. Varför är denna aktivitet viktigast för dig på sommarhalvåret?

Varför är denna aktivitet viktigast för dig på sommarhalvåret?	Inte alls viktigt	Inte viktigt	Ganska viktigt	Viktigt	Mycket viktigt
För att utöva fysisk aktivitet	9% (N=73)	12% (N=101)	22% (N=183)	28% (N=232)	30% (N=249)
För att vara nära naturen	2% (N=20)	4% (N=36)	26% (N=216)	38% (N=311)	29% (N=239)
För att umgås med vänner	15% (N=121)	25% (N=198)	25% (N=196)	22% (N=178)	13% (N=102)
För att umgås med familj/barn	12% (N=99)	15% (N=116)	21% (N=171)	24% (N=190)	28% (N=222)
För att koppla av	2% (N=15)	3% (N=26)	16% (N=133)	34% (N=283)	45% (N=371)
Annat	65% (N=156)	2% (N=4)	5% (N=11)	10% (N=23)	19% (N=46)

Kopplat till varför en aktivitet upplevs som viktig är naturligtvis orsakerna bakom. De svarande fick ta ställning till olika faktorer och hur de i olika grad bidrog till att aktiviteten var viktig för dem. Som redogörs i tabell 10, så är att koppla av viktigt och mycket viktigt enligt 80%.

Att vara nära naturen (67%) och att utöva en fysisk aktivitet (58%) anses också som mycket viktiga och viktiga orsaker. Att umgås med vänner - den sociala funktionen - anses inte alls viktig eller inte viktig enligt 40%, se tabell 10. För en översikt över fler exempel på andra viktiga faktorer, se bilaga 6. Det som är markant är att flera svarande anger att aktiviteten är viktig för att den är rolig!

Enligt 78% (N=677) kan man utöva denna sommaraktivitet i den utsträckning man önskar, medan 22% (N=196) menar att så inte är fallet.

Tabell 11. Varför kan du inte utöva denna sommaraktivitet i den utsträckning du önskar?

Orsak	Procent %
Saknar tid (N=90)	42%
Ej tillgång till lämpliga platser nära min bostad (N=65)	31%
Annan orsak (N=47)	22%
Ej möjlighet till lämpliga platser - allmänna kommunikationer (N=25)	12%
Funktionsnedsättning (N=24)	11%
Kostar för mycket pengar (N=23)	11%
Familjesituationen (små barn) (N=22)	10%
Sjukdom (N=18)	8%
Saknar någon att utöva aktiviteten med (N=16)	8%
Alltför fysiskt krävande (N=15)	7%
Känner mig inte trygg (N=10)	5%
Familjesituationen (annat, t.ex. vård av anhörig) (N=6)	3%
Saknar kunskap/ utbildning (N=23)	2%
Saknar utrustning (N=5)	2%
Saknar mod (N=4)	2%

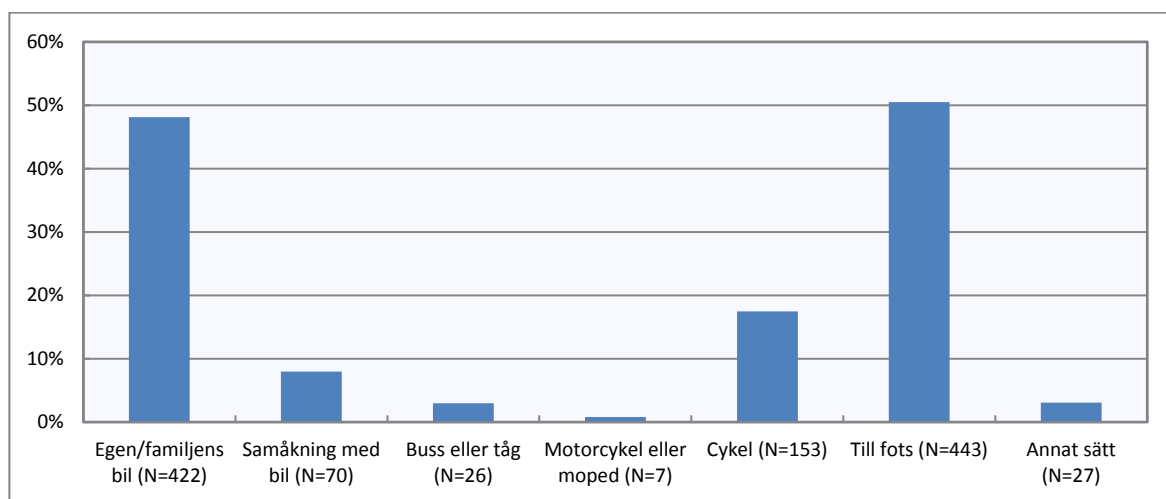
Orsakerna till varför man inte kan utöva aktiviteten är särskilt att man saknar tid (42%) och att det inte finns lämpliga platser nära där man bor (31%), se tabell 11. Avsaknaden av kunskap, utrustning och mod anges av 2% som orsaker till varför inte sommaraktiviteten utförs lika mycket som man önskar. För beskrivning av andra orsaker, se bilaga 7.

Det som framgår av orsakerna är bland annat att det saknas ett tillrättaläggande av kommunen för friluftslivet och att man konkurrerar med andra friluftslivutövare:

"Dåligt med iordninggjorda platser för bad i kommunen."

"Saknar lämpliga platser där jag kan vara själv med hundarna, nu mera så "slåss" man med cykelåkarna på skogsstigarna och de visar dessvärre ingen hänsyn när de kommer dundrande i skogen."

"Att åka skateboard är en frihet för mig, man kan åka överallt. Men den enda åkytan som är bra nog är under Frösöbron, men den är för liten för alla dess skateboard-, kickbike- och bmx-åkare."



Figur 6. Hur man oftast färdas till denna friluftaktivitet (sommarhalvåret).

Vanligast är att man inom Östersunds kommun tar sig till fots (51%) eller med egen/familjens bil (48%) till sin viktigaste friluftaktivitet under sommaren. Även cykel (17%) är vanligt, se figur 6.



Vid Storsjöns strand, Verkö. Foto R Ankre.

Tabell 12. Vilken av aktiviteterna på listan är viktigast för dig i kommunen på vardagar (sommar)?

Vilken av aktiviteterna på listan är viktigast för dig i kommunen på vardagar (sommar)?	Antal svarande (N)	Procent %
1. Tagit nöjes- och motionspromenader av annat slag	219	25%
24. Strövat i skog och mark (t ex för att titta på naturen, plocka svamp och bär)	78	9%
8. Joggat/terrängsprungit	73	8%
2. Promenerat med hund	65	7%
4. Haft picknick eller grillat i naturen	64	7%
5. Vandrat på vandringsleder	41	5%
22. Sportfiskat med handredskap, t ex metat, pimplat	34	4%
39. Åkt längdskidor eller turskidor	34	4%
9. Cyklat på vägar	32	4%
28. Arbetat i trädgården	29	3%
46. Annan aktivitet	25	3%
7. Gått stavgång	23	3%
31. Spelat golf	18	2%
10. Cyklat i terrängen (MTB)	17	2%
23. Jagat	17	2%
3. Solbadat	12	1%
30. Åkt rullskridskor/inlines/rullskidor	10	1%
38. Åkt utför på skidor eller snowboard	10	1%
40. Kört/åkt snöskoter	8	1%
12. Ridit i terräng	6	1%
13. Badat utomhus i pool/äventyrsbad	5	1%
18. Kört/åkt motorbåt	5	1%
34. Geocaching ("skattjakt" med GPS) / Pokémon Go	5	1%

Nöjes- och motionspromenader anses av en fjärdedel vara den viktigaste aktiviteten under sommaren på vardagar (tabell 12). Detta följs av att ströva i skog och mark, vilket anges som viktigt av en tiondel. Det är en relativt stor spridning mellan aktiviteterna där bland annat jogging, promenera med hund, picknick och grillning samt vandring anges som de viktigaste aktiviteterna under vardagar.

Tabell 13. Vilken av aktiviteterna på listan är viktigast för dig i kommunen på helger (sommar)?

Vilken av aktiviteterna på listan är viktigast för dig i kommunen på helger (sommar)?	Antal svarande (N)	Procent %
1. Tagit nöjes- och motionspromenader av annat slag	202	24%
5. Vandrat på vandringsleder	63	7%
24. Strövat i skog och mark (t ex för att titta på naturen, plocka svamp och bär)	56	7%
22. Sportfiskat med handredskap, t ex metat, pimplat	48	6%
8. Joggat/terrängsprungit	46	5%
2. Promenerat med hund	45	5%
4. Haft picknick eller grillat i naturen	39	5%
9. Cyklat på vägar	34	4%
3. Solbadat	32	4%
14. Badat utomhus i sjö/hav	30	3%
39. Åkt längdskidor eller turskidor	30	3%
46. Annan aktivitet	26	3%
6. Tältat/övernattat i naturen	25	3%
28. Arbetat i trädgården	24	3%

38. Åkt utför på skidor eller snowboard	20	2%
7. Gått stavgång	18	2%
31. Spelat golf	16	2%
23. Jagat	15	2%
10. Cyklat i terrängen (MTB)	11	1%
18. Kört/åkt motorbåt	10	1%
40. Kört/åkt snöskoter	9	1%
12. Ridit i terräng	7	1%
13. Badat utomhus i pool/äventyrsbad	7	1%
26. Fotograferat eller målat i naturen	6	1%
16. Seglat, vind/vågsurfat, seglat kite/drake	5	1%

Under helger så är det framförallt nöjes- och motionspromenader, vandring på vandringsleder och ströva i skog och mark som är viktigast under sommarhalvåret. Men som påvisas i tabell 13, så går det inte att direkt särskilja någon särskilt aktivitet som den mest framträdande (förutom just promenader) under helgerna.

Tabell 14. Vilken av aktiviteterna på listan är viktigast för dig i kommunen på längre ledigheter (sommar)?

Vilken av aktiviteterna på listan är viktigast för dig i kommunen på längre ledigheter (sommar)?	Antal svarande (N)	Procent %
1. Tagit nöjes- och motionspromenader av annat slag	202	24%
5. Vandrat på vandringsleder	63	7%
24. Strövat i skog och mark (t ex för att titta på naturen, plocka svamp och bär)	56	7%
22. Sportfiskat med handredskap, t ex metat, pimplat	48	6%
8. Joggat/terrängsprungit	46	5%
2. Promenerat med hund	45	5%
4. Haft picknick eller grillat i naturen	39	5%
9. Cyklat på vägar	34	4%
3. Solbadat	32	4%
14. Badat utomhus i sjö/hav	30	3%
39. Åkt längdskidor eller turskidor	30	3%
46. Annan aktivitet	26	3%
6. Tältat/övernattat i naturen	25	3%
28. Arbetat i trädgården	24	3%
38. Åkt utför på skidor eller snowboard	20	2%
7. Gått stavgång	18	2%
31. Spelat golf	16	2%
23. Jagat	15	2%
10. Cyklat i terrängen (MTB)	11	1%
18. Kört/åkt motorbåt	10	1%
40. Kört/åkt snöskoter	9	1%
12. Ridit i terräng	7	1%
13. Badat utomhus i pool/äventyrsbad	7	1%
26. Fotograferat eller målat i naturen	6	1%
16. Seglat, vind/vågsurfat, seglat kite/drake	5	1%

Under längre ledigheter så är det framförallt nöjes- och motionspromenader, vandring på vandringsleder och att ströva i skog och mark som är viktigast under sommarhalvåret, se tabell 14. Återigen går det inte direkt att särskilja någon särskilt aktivitet som den mest framträdande - förutom just promenader.

Viktigaste friluftaktiviteterna under vinterhalvåret i Östersunds kommun

Friluftslivet i Östersunds kommun är aktivt under vinterhalvåret då snö och kyla skapar förutsättningar för att åka längdskidor, åka slalom i Gustavsbergsbacken och Ladängen på Frösön samt långfärdsskridskor på Storsjön och andra mindre sjöar. Med utgångspunkt i Vinterparken i Östersund finns ett stort spårssystem på Storsjöns is med gångvägar, skidspår och långfärdsskridskobanan *Medvinden* som sträcker sig två mil. I Brunflo och andra ställen finns exempelvis elljusspår.

Det är av intresse att få kunskap om vad man gör och varför inom friluftslivet under vintern i Östersunds kommun, samt aktiviteternas betydelse under vardagar, helger och längre ledigheter. I tabellerna nedan sorteras resultaten i fallande ordning. De aktiviteter som inte fått någon procent (0%) har uteslutits.

Tabell 15. De viktigaste friluftaktiviteter under vinterhalvåret.

Viktigast för mig på vinterhalvåret är:	Antal (N)	Procent (%)
39. Åkt längdskidor eller turskidor	257	30%
1. Tagit nöjes- och motionspromenader av annat slag	242	28%
2. Promenerat med hund	52	6%
38. Åkt utför på skidor eller snowboard	52	6%
40. Kört/åkt snöskoter	42	5%
22. Sportfiskat med handredskap, t ex metat, pimplat	29	3%
46. Annan aktivitet	29	3%
44. Åkt skridskor på naturis	20	2%
7. Gått stavgång	19	2%
8. Joggat/terrängsprungit	14	2%
9. Cyklat på vägar	14	2%
4. Haft picknick eller grillat i naturen	11	1%
23. Jagat	11	1%
41. Åkt pulka/kälke	10	1%
45. Åkt skridskor på anlagd is	10	1%
5. Vandrat på vandringsleder	6	1%

Som beskrivs i tabell 15, så är den viktigaste friluftaktiviteten under vintern att åka längd- eller turskidor enligt 30% av de som deltog i undersökningen. Detta följs av nöjes- och motionspromenader (28%), promenad med hund (6%) och att åka utför på skidor eller snowboard (6%). Förutom att åka längd- eller turskidor samt promenader, är det inga större skillnader procentuellt i aktiviteternas betydelse.

De som svarade att längdskidåkning var deras viktigaste aktivitet under vinterhalvåret, fick även ta ställning till att kommunen tar ut en spåravgift på Östersunds skidstadion. Bland totalt 256 svarande ansåg 7% att det var mycket positivt och 25% att det var positivt. I jämförelse var 16% negativa och 6% mycket negativa inför spåravgiften.

Tabell 16. Varför kan du inte utöva denna vinteraktivitet i den utsträckning du önskar?

Orsak	Procent %
Saknar tid (N=88)	37%
Annan orsak (N=63)	27%
Ej tillgång till lämpliga plats närheten av min bostad (N=62)	26%
Funktionsnedsättning (N=29)	12%
Kostar för mycket pengar (N=27)	11%
Familjesituationen (N=25)	11%
Sjukdom (N=23)	10%
Saknar någon att utöva aktiviteten med (N=22)	9%
Ej möjlighet att ta mig till lämpliga platser- allmänna kommunikationer (N=14)	6%
Alltför fysiskt krävande (N=12)	5%
Saknar utrustning (N=12)	5%
Känner mig inte trygg på platsen eller i området (N=7)	3%
Saknar mod (N=5)	2%
Saknar kunskap/ utbildning (N=1)	0%

Att man saknar tid är den främsta orsaken enligt 37% för att man inte kan utöva sin friluftaktivitet som man önskar, se tabell 16. Förutom andra orsaker – se bilaga 8 - följs detta av att det inte finns tillgång till lämpliga platser i närheten av bostaden (26%) samt funktionsnedsättning (12%).

Andra orsaker till varför man inte kunde utöva denna friluftaktivitet på vintern är särskilt att det har varit dåliga vintrar som är snöfattiga, men det finns även exempel på önskemål av ytterligare planering och förvaltning:

"För dåliga isar pga varma vintrar."

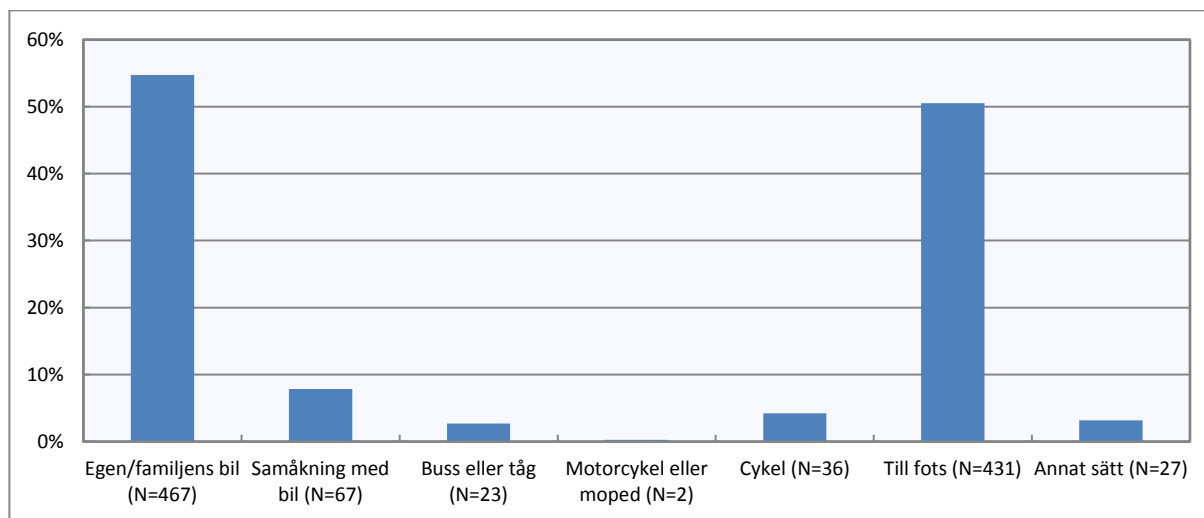
"Det finns för få cykelbanor som känns säkra att cykelträna på vintertid. Likaså vägarna känns mycket mer osäkra att vistas på vintertid då snövallar tvingar oss längre ut i körfältet som skapar irritation hos bilisterna."

"Spåren nära bostad har varit dåligt uppkörda senaste åren (Lövsta-Östberget)."

Tabell 17. Varför är denna aktivitet viktigast för dig på vinterhalvåret?

Varför är denna aktivitet viktigast för dig på vinterhalvåret?	Inte alls viktigt	Inte viktigt	Ganska viktigt	Viktigt	Mycket viktigt
För att utöva fysisk aktivitet	3% (N=25)	7% (N=58)	20% (N=169)	34% (N=284)	35% (N=293)
För att vara nära naturen	3% (N=24)	5% (N=42)	25% (N=204)	41% (N=329)	26% (N=210)
För att umgås med vänner	15% (N=116)	27% (N=208)	25% (N=193)	23% (N=177)	10% (N=80)
För att umgås med familj/barn	10% (N=81)	16% (N=121)	25% (N=194)	26% (N=201)	23% (N=181)
För att koppla av	2% (N=18)	5% (N=39)	19% (N=155)	38% (N=303)	36% (N=288)
Annat	64% (N=117)	3% (N=6)	5% (N=10)	8% (N=14)	20% (N=37)

Orsakerna bakom varför aktiviteten ansågs som viktigast beskrivs i tabell 17. Att koppla av är enligt 74% en mycket viktig och viktig anledning. Att utöva en fysisk aktivitet och att vara nära naturen anses också som mycket viktiga och viktiga orsaker. Enligt 42% är umgänge med vänner inte alls viktigt eller inte viktigt. För en översikt över vilka exempel som finns på andra orsaker till varför denna aktivitet är viktigast, se bilaga 9. Bland annat anges att få frisk luft och få uppleva äventyr, samt att ha roligt!



Figur 7. Hur man oftast färdas till denna friluftaktivitet (vinterhalvåret).

Vanligast är att man inom Östersunds kommun färdas med egen/familjens bil (55%) eller till fots (51%) för att ta sig till sin viktigaste friluftaktivitet under vintern. Även samåkning med bil (8%) förekommer. Exempel på andra sätt är att man tar skidorna direkt från huset eller att man tar snöskotern (figur 7).

Tabell 18. Vilken av aktiviteterna på listan är viktigast för dig i kommunen på vardagar (vinter)?

Vilken av aktiviteterna på listan är viktigast för dig i kommunen på vardagar (vinter)?	Antal svarande (N)	Procent %
1. Tagit nöjes- och motionspromenader av annat slag	341	40%
39. Åkt längdskidor eller turskidor	155	18%
2. Promenerat med hund	105	12%
8. Joggat/terrängsprungit	39	5%
9. Cyklat på vägar	39	5%
7. Gått stavgång	28	3%
46. Annan aktivitet	27	3%
22. Sportfiskat med handredskap, t ex metat, pimplat	13	2%
45. Åkt skridskor på anlagd is	12	1%
24. Strövat i skog och mark (t ex för att titta på naturen, plocka svamp och bär)	11	1%
41. Åkt pulka/kälke	10	1%
38. Åkt utför på skidor eller snowboard	9	1%
40. Kört/åkt snöskoter	6	1%
23. Jagat	5	1%

Under vardagar vintertid är nöjes- och motionspromenader viktigast enligt 40% av de som besvarat enkäten, följt av att åka längd- eller turskidor (18%) och promenera med hund (12%), se tabell 18.

Tabell 19. Vilken av aktiviteterna på listan är viktigast för dig i kommunen på helger (vinter)?

Vilken av aktiviteterna på listan är viktigast för dig i kommunen på helger (vinter)?	Antal svarande (N)	Procent %
39. Åkt längdskidor eller turskidor	202	24%
1. Tagit nöjes- och motionspromenader av annat slag	200	24%
38. Åkt utför på skidor eller snowboard	56	7%
2. Promenerat med hund	47	6%
40. Kör/åkt snöskoter	46	6%
22. Sportfiskat med handredskap, t ex metat, pimplat	33	4%
44. Åkt skridskor på naturis	29	3%
4. Haft picknick eller grillat i naturen	27	3%
46. Annan aktivitet	24	3%
24. Strövat i skog och mark (t ex för att titta på naturen, plocka svamp och bär)	22	3%
8. Jogga/terrängsprungit	20	2%
7. Gått stavgång	19	2%
23. Jagat	15	2%
41. Åkt pulka/kälke	12	1%
5. Vandrat på vandringsleder	11	1%
45. Åkt skridskor på anlagd is	11	1%
9. Cyklat på vägar	10	1%
28. Arbetat i trädgården	8	1%
12. Rudit i terräng	6	1%
3. Solbadat	5	1%

Under helgerna vintertid är de viktigaste aktiviteterna att åka längd- eller turskidor (24%) och att ta nöjes- och motionspromenader (24%), enligt de som besvarat enkäten. Att åka utför på skidor eller snowboard anses som den viktigaste aktiviteten av 7%, se tabell 19.

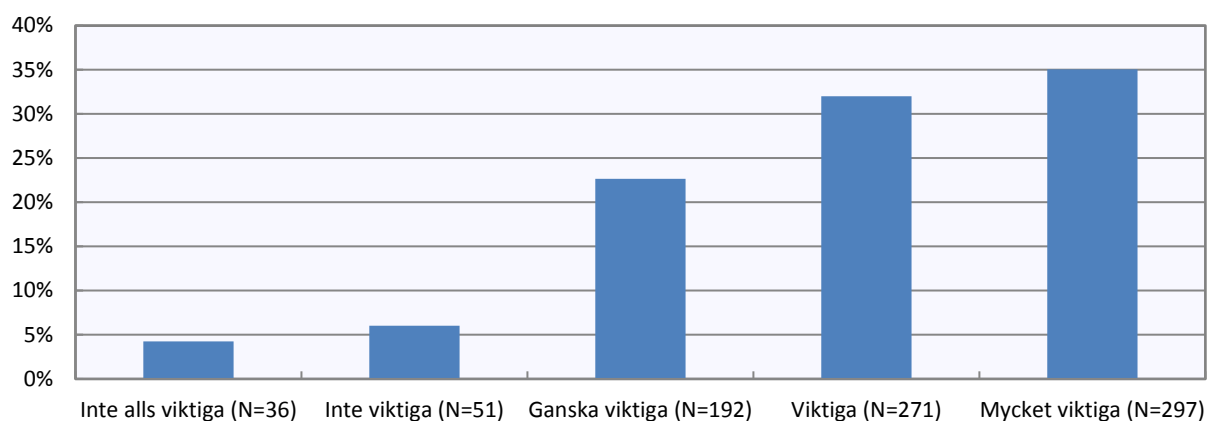
Tabell 20. Vilken av aktiviteterna på listan är viktigast för dig i kommunen på längre ledigheter (vinter)?

Vilken av aktiviteterna på listan är viktigast för dig i kommunen på längre ledigheter (vinter)?	Antal svarande (N)	Procent %
39. Åkt längdskidor eller turskidor	202	24%
1. Tagit nöjes- och motionspromenader av annat slag	179	22%
38. Åkt utför på skidor eller snowboard	93	11%
2. Promenerat med hund	45	5%
40. Kör/åkt snöskoter	40	5%
22. Sportfiskat med handredskap, t ex metat, pimplat	34	4%
46. Annan aktivitet	28	3%
4. Haft picknick eller grillat i naturen	23	3%
5. Vandrat på vandringsleder	17	2%
8. Jogga/terrängsprungit	17	2%
44. Åkt skridskor på naturis	15	2%
7. Gått stavgång	14	2%
24. Strövat i skog och mark (t ex för att titta på naturen, plocka svamp och bär)	14	2%
9. Cyklat på vägar	12	1%
23. Jagat	12	1%
41. Åkt pulka/kälke	12	1%
3. Solbadat	7	1%
28. Arbetat i trädgården	7	1%
12. Rudit i terräng	6	1%
6. Tältat/övernattat i naturen	5	1%
45. Åkt skridskor på anlagd is	5	1%

Under längre ledigheter under vintertid, anges att åka längd- eller turskidor som den viktigaste aktiviteten av en fjärdedel av de som besvarat enkäten, följt av att ta nöjes- och motionspromenader (22%) och åka utför på skidor eller snowboard (11%), se tabell 20. Under både vardagar, helger och längre ledigheter är det förutom de främsta aktiviteterna – skidåkning, promenader och utförsåkning - en stor spridning bland de olika aktiviteterna.

Naturområden i Östersunds kommun och informationsbehov

För att kunna utöva friluftsliv anses tillgången till naturområden ha betydelse. Därmed är det intressant att få kunskap om hur viktiga naturområden är för invånarna i Östersunds kommun, vilka dessa naturområden är, vad som eventuellt hindrar kommuninvånarna från att vara i naturen och vad som behöver utvecklas. Även hur nära man har till naturområden och hur ofta man är i dessa områden för friluftaktiviteter är av betydelse.



Figur 8. Hur viktiga är naturområden för dina friluftaktiviteter i Östersunds kommun?

Bland de som besvarade enkäten anser 32% att naturområden är viktiga och 35% mycket viktiga för deras friluftsliv i Östersunds kommun, se figur 8. På frågan om man skulle vilja tillbringa mer tid i naturen och utöva friluftsliv svarar 80% (N=742) ja och 20% (N=188) nej. Därmed är det relevant att förstå vad det är som hindrar från att tillbringa mer tid i naturen.

Tabell 21. Vad hindrar dig från att tillbringa mer tid i naturen?

Vad hindrar dig från att tillbringa mer tid i naturen?	Stämmer inte alls	Stämmer inte särskilt väl	Stämmer ganska väl	Stämmer väl	Stämmer mycket väl	Ingen åsikt/ Vet ej
Jag upplever att naturen inte är tillgänglig för mig, det finns för många fysiska hinder	67% (N=481)	23% (N=166)	5% (N=37)	2% (N=15)	2% (N=13)	1% (N=10)
Det är alltför fysisk krävande	63% (N=458)	23% (N=163)	8% (N=61)	3% (N=22)	2% (N=14)	1% (N=4)
Jag saknar transportmöjligheter	73% (N=525)	12% (N=90)	7% (N=48)	3% (N=23)	4% (N=27)	1% (N=4)
Kollektivtrafiken är inte tillgänglig för mig	55% (N=391)	17% (N=123)	10% (N=70)	4% (N=33)	7% (N=48)	7% (N=51)
Jag har ingen som kan göra mig sällskap i naturen	61% (N=434)	19% (N=138)	12% (N=89)	3% (N=23)	4% (N=27)	1% (N=8)
Jag känner mig otrygg i naturen	68% (N=488)	20% (N=142)	8% (N=58)	2% (N=12)	1% (N=11)	1% (N=6)
Det finns inget naturområde nära min bostad	73% (N=527)	17% (N=124)	6% (N=42)	2% (N=15)	1% (N=7)	1% (N=2)
Det kostar för mycket pengar	64% (N=459)	23% (N=166)	8% (N=56)	2% (N=19)	1% (N=4)	2% (N=13)
Jag saknar kunskap och utbildning om natur- och friluftsliv	55% (N=390)	28% (N=202)	11% (N=80)	4% (N=25)	1% (N=8)	1% (N=10)
Jag tycker att informationen som finns om tillgängliga naturområden är bristfällig	27% (N=194)	30% (N=210)	22% (N=157)	7% (N=53)	3% (N=21)	11% (N=79)
Jag tycker att det är svårt att hitta information om tillgängliga naturområden	27% (N=193)	27% (N=193)	24% (N=171)	8% (N=59)	4% (N=26)	10% (N=74)
Jag har inte tid	29% (N=215)	23% (N=167)	22% (N=159)	13% (N=92)	12% (N=85)	1% (N=5)
Andra anledningar	30% (N=163)	7% (N=36)	7% (N=41)	6% (N=30)	5% (N=27)	45% (N=245)

På frågan om vad som hindrar invånarna i Östersunds kommun att tillbringa mer tid i naturen (se tabell 21) är det särskilt bristen på tid (*"Jag måste jobba och ibland måste städa och tvätta också"*), att det är svårt att hitta information om tillgängliga naturområden (*"Jag tycker att det är svårt att hitta informationen om var och när det finns aktiviteter i kommunen"*) samt att informationen om tillgängliga naturområden är bristfällig (*"Saknar inbjudande miljöer i min närhet som passar för aktiviteter med barn. Till exempel trevliga kortare vandringsleder, naturstigar och eldplatser i trevlig och fin natur"*).

Brist på transportmedel stämmer inte alls enligt 73% (se tabell 22 nedan) som hinder. Att det inte finns något naturområde nära bostaden stämmer inte alls som hinder enligt 73%. Otrygg i naturen och att det skapar hinder för att tillbringa mer tid i naturen anser 68% inte stämmer alls och 20% stämmer inte särskilt väl.

För andra orsaker till varför att man hindras att tillbringa mer tid i naturen, se bilaga 10. Där framkommer bland annat att man hindras på grund av ålder och sjukdom, att man är trött eller att andra saker prioriteras:

"Har haft stroke och har problem med att gå i skogen (använder käpp). Var ute i svampskogen igår, men det var för jobbigt, så jag fick avbryta."

"Det blir som bara inte. Grejar hemma på gården istället."

"Vädret är det största hindret för mig."

Tabell 22. Vad tycker du borde utvecklas och förbättras för att du ska tillbringa mer tid i naturen?

Vad tycker du borde utvecklas och förbättras för att du ska tillbringa mer tid i naturen?	Inte alls viktigt	Inte viktigt	Ganska viktigt	Viktigt	Mycket viktigt
Fler naturområden nära där jag bor	17% (N=134)	25% (N=197)	32% (N=251)	19% (N=146)	7% (N=56)
Information tillgänglig om naturområden inom kommunen/länet	11% (N=85)	13% (N=101)	33% (N=260)	28% (N=225)	15% (N=117)
Information om vad det finns för naturområden i min närhet	11% (N=88)	14% (N=106)	33% (N=261)	27% (N=215)	15% (N=121)
Information om vad jag kan göra i ett naturområde	12% (N=94)	16% (N=129)	32% (N=254)	27% (N=209)	13% (N=100)
Tydligare ledmarkeringar	11% (N=91)	17% (N=134)	34% (N=267)	24% (N=190)	14% (N=108)
Framkomlighet på leder och stigar	8% (N=67)	13% (N=99)	32% (N=255)	32% (N=251)	15% (N=118)
Fler tillgängliga dass och toaletter	13% (N=100)	26% (N=204)	32% (N=249)	18% (N=143)	11% (N=87)
Öka tillgängligheten till och på dass/toaletter	15% (N=120)	27% (N=210)	31% (N=241)	16% (N=124)	11% (N=85)
Fler anläggningar så som bänkar, bord, vindskydd, eldstäder	10% (N=77)	21% (N=165)	39% (N=308)	19% (N=152)	11% (N=92)
Öka tillgängligheten på anläggningar så som bänkar, bord, vindskydd, eldstäder	11% (N=87)	23% (N=177)	37% (N=288)	19% (N=150)	10% (N=79)
Parkeringsmöjligheter	11% (N=83)	18% (N=141)	37% (N=294)	23% (N=183)	11% (N=86)
Ökad mobiltelefon täckning	22% (N=173)	30% (N=234)	21% (N=170)	13% (N=99)	14% (N=108)
Möjlighet att åka med kollektivtrafik till naturen	20% (N=160)	27% (N=216)	27% (N=211)	17% (N=137)	9% (N=66)
Möjlighet att få guidade turer	38% (N=297)	40% (N=315)	15% (N=114)	5% (N=37)	2% (N=18)
Annat	72% (N=178)	10% (N=25)	5% (N=13)	2% (N=6)	11% (N=27)

För att kunna tillbringa mer tid i naturen kan flera åtgärder tas i beaktning i planering och förvaltning inom Östersunds kommun. Deltagarna i friluftsvaneundersökningen fick ställning till olika påståenden samt betydelsen av utveckling och förbättring för att man skulle tillbringa mer tid i naturen, se tabell 22. För exempel på andra förslag om förbättringar, se bilaga 11.

Att kunna få guidade turer är inte alls viktigt (38%) eller inte viktigt (40%) enligt de som deltog i friluftsvaneundersökningen. Ökad mobiltelefon täckning eller möjlighet att åka med kollektivtrafik till naturen är inte alls viktigt eller inte viktigt enligt hälften av de svarande (tabell 22). Fler naturområden där man bor anses inte viktigt (17%) eller inte viktigt (25%).

Framkomlighet på leder och stigar är mycket viktigt (15%) och viktigt (32%) enligt de som besvarat friluftsvaneundersökningen. Information tillgänglig om naturområden inom kommunen/länet anses som mycket viktigt av 15% och viktigt av 28%.

Vilka naturområden som finns i närheten samt information om vad man kan göra i ett naturområde anses som mycket viktigt av drygt en tiondel och viktigt av en fjärdedel.

Tabell 23. Hur viktiga är följande informationskanaler för dina möjligheter att utöva friluftaktiviteter i Östersunds kommun?

	Inte alls viktigt	Inte viktigt	Ganska viktigt	Viktigt	Mycket viktigt
Broschyrer	20% (N=162)	23% (N=182)	36% (N=291)	15% (N=124)	6% (N=45)
Guideböcker	26% (N=208)	35% (N=279)	25% (N=199)	11% (N=83)	2% (N=17)
Internet	9% (N=74)	8% (N=66)	23% (N=185)	30% (N=238)	29% (N=231)
Kartor (tryckta på papper)	14% (N=110)	18% (N=144)	34% (N=267)	26% (N=203)	9% (N=72)
Kartor (på Internet)	9% (N=74)	10% (N=80)	29% (N=232)	31% (N=247)	20% (N=154)
Sociala medier (Twitter, Facebook, mm.)	27% (N=212)	29% (N=226)	22% (N=174)	15% (N=122)	7% (N=58)
Information på kommunens webbplats	10% (N=83)	9% (N=68)	28% (N=227)	28% (N=225)	24% (N=194)
Information på Turistbyrån eller liknande inrättningar	15% (N=122)	17% (N=131)	28% (N=225)	24% (N=187)	16% (N=128)
Information från vänner/bekanta	8% (N=64)	10% (N=81)	38% (N=300)	30% (N=237)	14% (N=109)
Skyltar, informationstavlor ute i naturen	8% (N=61)	7% (N=54)	33% (N=262)	34% (N=275)	19% (N=148)
Genom att ringa ett särskilt telefonnummer	35% (N=273)	38% (N=300)	16% (N=125)	8% (N=66)	3% (N=23)
Appar för mobiltelefoni	24% (N=187)	27% (N=210)	27% (N=212)	12% (N=97)	10% (N=81)
Filmer på t ex Youtube	36% (N=284)	39% (N=309)	15% (N=120)	5% (N=39)	4% (N=34)
Information i Daisy-format	53% (N=407)	35% (N=268)	8% (N=58)	2% (N=16)	2% (N=15)
Teckenspråksfilmer	47% (N=364)	23% (N=180)	14% (N=112)	10% (N=80)	5% (N=41)
Information om friluftslivet på flera språk	44% (N=338)	18% (N=141)	16% (N=121)	13% (N=103)	9% (N=66)

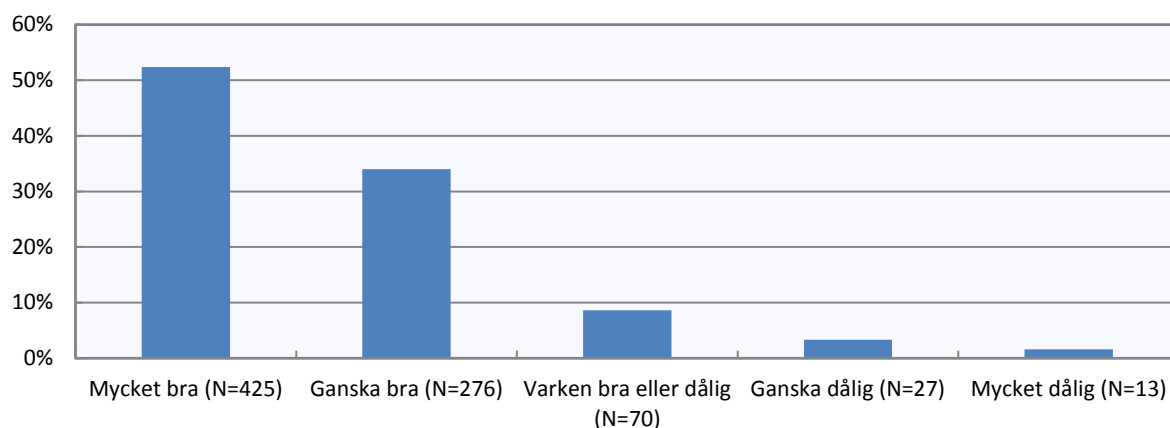
Det finns olika sätt att få information vilket är en förutsättning för friluftsliv. De svarande fick därmed ta ställning till flertalet informationskanaler och deras betydelse för möjligheterna att utöva friluftsliv i Östersunds kommun, se tabell 23.

Bland informationskanalerna för möjligheterna att utöva friluftsliv i Östersunds kommun, anges Internet (59%), skyltar och informationsskyltar i naturen (53%), information på kommunens webbplats (52%) och kartor på Internet (51%) som viktigt och mycket viktigt. Appar för mobiltelefoner anses som ganska viktigt av 27% och viktigt av 12%.

De informationskanaler som framförallt anses som inte alls viktiga är information i Daisy-format² (53%), teckenspråksfilmer (47%) och information om friluftslivet på flera språk (44%).

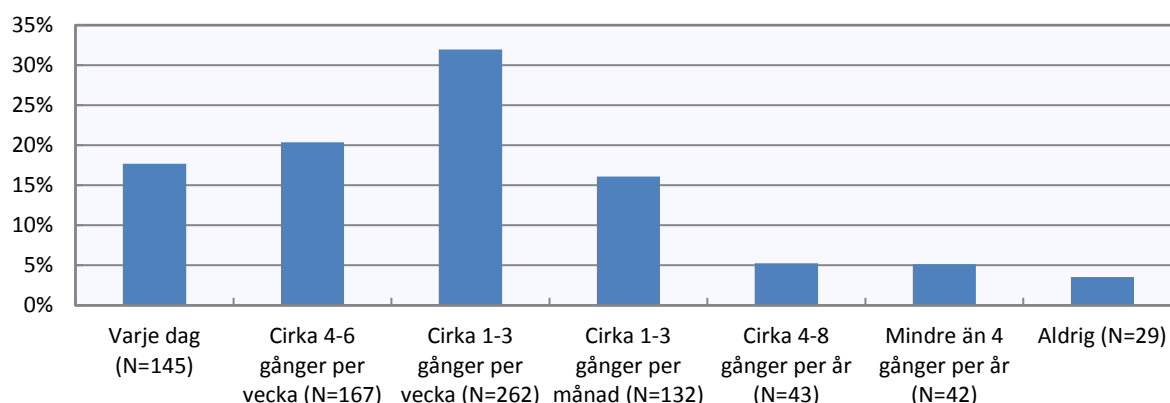
Bland olika exempel på saknade informationskanaler så finns bussreklam, flygblad, information i de lokala gratistidningarna, föreningar, fysiska brev, radio och TV, gpx-filer på spår, leder och mountainbike-sträckor. Det påpekas också att det saknas uppdaterade kartor på Turistbyrån och att dessa kartor är dyra (tabell 23).

² Flertalet svarande har påpekat att de inte vet vad Daisy-format är för något.



Figur 9. Vad anser du om tillgången till naturområden inom gångavstånd (ca 10 min promenad) från din bostad?

Över hälften (52%) anser att tillgången till naturområden inom gångavstånd från bostaden är mycket bra och 34% ganska bra, se figur 9.



Figur 10. Ungefär hur ofta vistas du i naturområden inom gångavstånd (ca 10 min promenad) från din bostad?

Hur ofta man vistas i naturområden inom gångavstånd är främst 1-3 gånger per vecka (32%) och 4-6 gånger per vecka (20%), se figur 10. Av de svarande har 56% (N=449) huvudsakligen ägnat sig åt nöjes- och motionspromenader i naturområden inom gångavstånd från bostaden. Andra vanliga aktiviteter är att promenera med hund (16% N= 125), jogga/terrängspringa (9% N=73), stavgång (4% N=29), picknick eller grilla (3% N=20) samt cykla på vägar (2% N=17).

På frågan om det händer att man känner sig otrygg när man vistas i naturområden inom gångavstånd till bostaden svarar 69% (N=564) *nej*, *aldrig* och 26% (N=212) *ja*, *någon gång ibland*. Det är 4% (N=29) som *ganska ofta* känner sig otrygga och 1% (N=12) *alltid otrygga*.

På frågan varför man känner sig otrygg framkommer särskilt att det är mörkt och dålig belysning. Som kvinna känner man sig särskilt utsatt (*"Som kvinna kan man ju lättare bli offer för överfall, om det är mörkt..."*) samt om man är ute ensam. Det finns även oro för andra människor som kommer i grupper eller är onyktra. Bland vissa av de som besvarat enkäten finns erfarenhet av eller rädsla för att möta vilda djur (varg, lo, björn eller älg) samt att flera uppger risken för att möta hundar som inte är i koppel (*"Jag har blivit attackerad av en ilsken hund två gånger"*). Svarande uppger också att man är medveten om att det har skett överfall, vilket skapar oro.

Det finns även konkret angivna geografiska platser som exempel för otrygghet: *"Gångvägarna från Valla till Frösöstrand och Östersund som är dåligt röjda från sly, buskar och träd. Det gör att kvinnor är rädda att gå där ensamma kvällstid. Mjällebacken är helt igenväxt av sly."*

Tabell 24. Det naturområde i Östersund som är viktigast för möjligheterna att utöva friluftaktiviteter.

Plats	Antal	Procent %
ÖSK	111	9%
Spikbodarna	109	9%
Lillsjön	54	4%
Frösön	52	4%
Andersön	45	4%
Torvalla	35	3%
Storsjön	32	3%
Brunflo	22	2%
Svartsjöarna	21	2%
Frösöberget	21	2%

I tabell 24, anges de tio platser (som också förekommer i ordmolnet i figur 11) som är vanligast bland svaren. Dessa platser består av olika sorters miljöer såsom skyddad natur (t ex Andersön) samt olika utgångspunkter för skidspår (t ex Östersund Skidstadion ÖSK och Spikbodarna).

Det är många egenskaper som gör naturområdet attraktivt att besöka och nyttja för friluftsliv enligt de svarande. Men möjligheten till variation, det estetiska (att det är vackert), tystnad, lugn och fridfullhet samt att det är nära och tillgängligt är vanliga egenskaper som uppskattas (se även bilaga 12):

"Man kan både springa, gå och sitta ner på en bänk och prata. Dessutom slipper man stadens buller."

"Fint stadsnära område, relativt lugnt, sjönära och fjällvy."

"Man kan åka skidor på vintern och vandra både på vägar och i skogen på sommaren. Finns mycket att utforska."

"Naturen är fin och rofylld."

"Det är det som är närmast där jag bor, så det är lättast att ta sig dit eftersom jag inte har något annat färdmedel än mina fötter."

"Skogen och massor med små grusvägar och små stigar i skogen, som är spännande att gå på... man hör tystnaden."

Tabell 25. Vilken eller vilka friluftaktiviteter har du huvudsakligen ägnat dig åt i naturområdet under de senaste 12 månaderna?

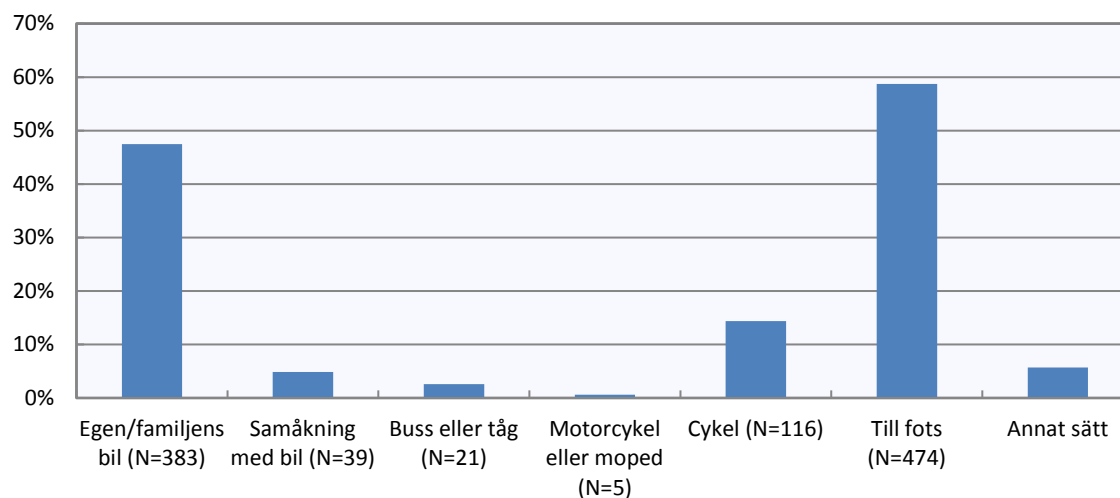
	Aktivitet 1	Aktivitet 2	Aktivitet 3
1. Tagit nöjes- och motionspromenader av annat slag	42% (N=341)	19% (N=133)	13% (N=78)
39. Åkt längskidor eller turskidor	9% (N=72)	12% (N=85)	13% (N=78)
2. Promenerat med hund	13% (N=105)	7% (N=46)	4% (N=24)
8. Jogga/terrängsprungit	9% (N=70)	10% (N=73)	5% (N=29)
4. Haft picknick eller grillat i naturen	4% (N=32)	6% (N=43)	8% (N=45)
24. Strövat i skog och mark (t ex för att titta på naturen, plocka svamp och bär)	3% (N=22)	7% (N=48)	8% (N=47)
7. Gått stavgång	3% (N=28)	5% (N=35)	3% (N=17)
9. Cyklat på vägar	2% (N=15)	4% (N=30)	5% (N=30)
5. Vandrat på vandringsleder	2% (N=14)	4% (N=30)	5% (N=27)
3. Solbadat	1% (N=8)	4% (N=25)	4% (N=25)

I friluftsvaneundersökningen ombads deltagarna att ange vilken eller vilka friluftaktiviteter som man huvudsakligen ägnat sig åt i naturområdet (som man angivit ovan) under de 12 senaste månaderna. Högst tre aktiviteter fick anges och de tio främsta aktiviteterna beskrivs i procent och antal i tabell 25. Övriga aktiviteter hade 1-2% bland de svarande (för att se utformningen av frågan, se bilaga 2).

Tabell 26. Hur motsvarar nedan beskrivningar naturområdet som du har angivit?

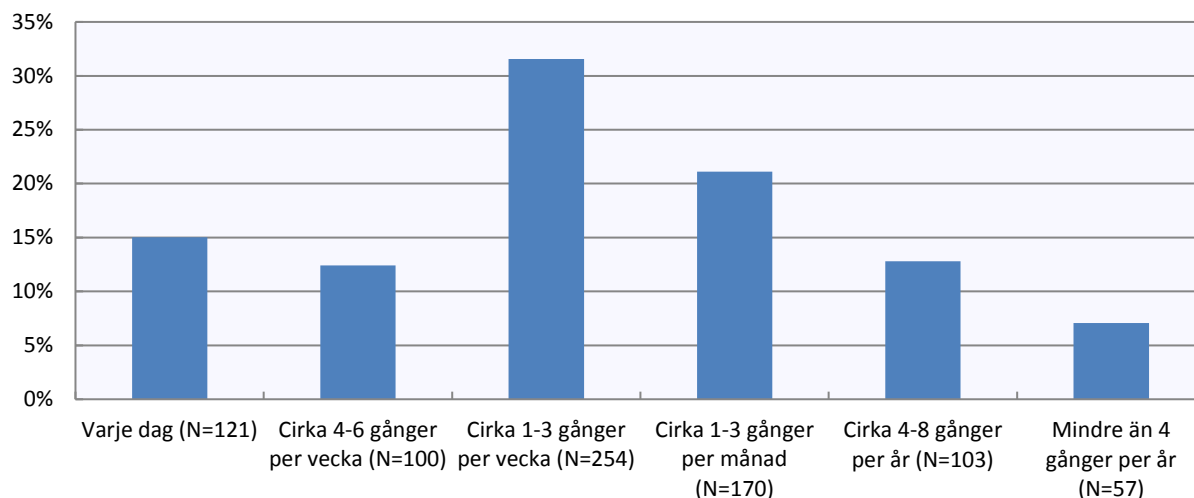
Tänk nu på naturområdet som du angivit. Hur motsvarar nedan beskrivningar?	Inte alls	Något	Delvis	I hög grad	Helt och hållet
Sjöar och vattendrag	28% (N=219)	12% (N=97)	14% (N=106)	26% (N=205)	20% (N=154)
Skog	5% (N=43)	5% (N=41)	13% (N=105)	51% (N=406)	25% (N=196)
Hygge	33% (N=247)	21% (N=161)	30% (N=228)	11% (N=81)	4% (N=32)
Ängs- och hagmark	20% (N=152)	25% (N=194)	32% (N=244)	18% (N=136)	5% (N=39)
Åker	40% (N=299)	21% (N=160)	24% (N=180)	11% (N=85)	4% (N=29)
Fjäll	73% (N=557)	9% (N=68)	7% (N=56)	7% (N=53)	3% (N=26)
Myr- eller våtmark	39% (N=295)	27% (N=205)	23% (N=174)	8% (N=60)	3% (N=25)
Bebyggelse	27% (N=207)	38% (N=289)	22% (N=164)	10% (N=75)	4% (N=27)
Park	54% (N=407)	19% (N=146)	17% (N=130)	7% (N=55)	3% (N=21)
Öppen (gräs) yta	24% (N=184)	32% (N=241)	27% (N=208)	13% (N=99)	4% (N=32)
Rikt djurliv	13% (N=97)	27% (N=207)	31% (N=235)	24% (N=178)	5% (N=40)
Många blommor/örter	11% (N=87)	26% (N=197)	33% (N=252)	23% (N=175)	7% (N=51)

De svarande fick beskriva landskapstypen som motsvarar naturområdet som är viktigast för deras möjligheter att utöva friluftsliv. I Östersunds kommun konstateras att det framförallt är skog (cirka 75% är helt eller i hög grad skog), se tabell 26. Sjöar och vattendrag samt ängs- och hagmark är andra uppskattade landskap för friluftsliv. Däremot är parker, myr- eller våtmark samt åkermark inte bland de mest populära landskapstyperna.



Figur 12. Hur man tar sig till naturområdet som är viktigast för friluftaktiviteter.

På frågan om hur man tar sig till naturområdet man angivit, så är det framförallt till fots, följt av den egna/familjens bil samt cykel (figur 12). Andra färdsätt att ta sig till naturområdet är bland annat med längdskidor, snöskoter och båt.



Figur 13. Ungefär hur ofta man har besökt naturområdet under de senaste 12 månaderna.

Naturområdet har framförallt besökts 1-3 gånger per vecka under de senaste 12 månaderna enligt de som besvarat undersökningen. Naturområdet har av en femtedel besökts 1-3 gånger per månad och av 15% varje dag, se figur 13.

Deltagarna i friluftsvaneundersökningen ombads att uppskatta avståndet från bostaden till naturområdet som man angivit. Avståndet 0-300 meter (25% N=205) och 300 m-1 km (23% N=187) är vanligt, vilket visar på närområdets betydelse. Bland 30% (N=245) av de svarande anges avståndet 1-5 km till naturområdet.

Att naturområdet ligger längre bort från bostaden är mindre vanligt; mer än 10 km (11% N=87) och 5-10 km (10% N=83).

Tabell 27. När du har utövat dina friluftaktiviteter i naturområdet, har du då upplevt några av följande påståenden?

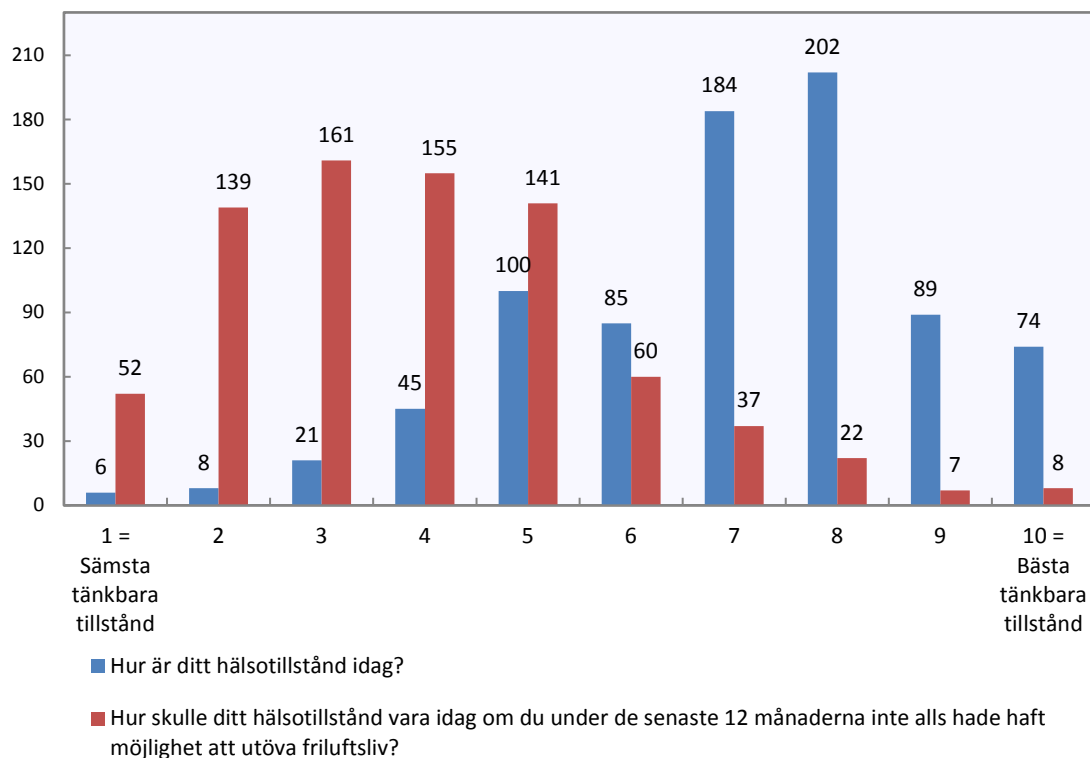
	Inte alls				Mycket
Nedskräpning	19% (N=135)	39% (N=276)	27% (N=188)	11% (N=80)	3% (N=23)
Trängsel (för många andra användare)	39% (N=216)	40% (N=227)	15% (N=82)	4% (N=24)	2% (N=12)
Andra friluftaktiviteter som störde	45% (N=205)	42% (N=189)	8% (N=37)	3% (N=14)	2% (N=10)
Andra markanvändningsintressen som störde	36% (N=160)	42% (N=187)	12% (N=55)	5% (N=22)	4% (N=18)

Inom friluftsliv kan intressekonflikter uppstå på grund av nedskräpning, trängsel, andra friluftaktiviteter eller annan markanvändning som stör upplevelsen. I vilken omfattning man erfärit dessa störningar i naturområdet (som man angivit ovan) redogörs för i tabell 27.

Nedskräpning har upplevts i större omfattning i jämförelse med de övriga störningarna. Majoriteten har inte alls eller i mindre grad upplevt att andra friluftaktiviteter har stört deras egna aktiviteter i naturområdet.

Friluftsliv och hälsa

Friluftsliv poängteras ofta ha relevans för människors fysiska och psykiska hälsa. Några frågor i friluftsvaneundersökningen berör därmed upplevd hälsa och fysisk aktivitet.



Figur 14. Ungefär hur ofta brukar du utöva friluftaktiviteter?

De svarande ombads att bedöma enligt egen uppfattning hur deras hälsotillstånd är idag, samt hur hälsotillståndet skulle vara om man inte alls haft möjlighet till att utöva friluftsliv under det senaste året. Detta fick de uppskatta utifrån en skala från 1 (sämsta tänkbara tillstånd) till 10 (bästa tänkbara tillstånd). Se figur 14, där antalet respondenter anges för respektive tillstånd.

Enligt de som deltagit i friluftsvaneundersökningen, så har en majoritet idag ett överlag gott hälsotillstånd enligt dem själva. Däremot, om de *inte* hade haft möjlighet till friluftsliv under de senaste tolv månaderna så uppskattar en stor del av de svarande att deras hälsotillstånd skulle ha varit mycket sämre (figur 14). Som resultaten visar så anser man att det finns en koppling mellan sin hälsa och möjligheten till friluftaktiviteter.

Hur mycket tid (i genomsnitt) som man under en vanlig vecka ägnar sig åt måttligt ansträngande aktiviteter som promenader, cykling, simning etc. som gör att man blir varm är enligt 37% (N=299) fem timmar per vecka eller mer. Bland de svarande ägnar 31% (N=254) mellan 1-3 timmar per vecka och 28% (N=231) ägnar mer än tre timmar åt måttligt ansträngande aktiviteter - men mindre än fem timmar per vecka. Slutligen, så ägnar sig 4% (N=32) sig inte alls åt några måttligt ansträngande aktiviteter.

Huruvida man skulle vilja motionera mer på fritiden än vad man gör idag svarar 70% (N=560) ja och 30% (N=244) nej. Varför man inte motionerar i den omfattning man önskar så är det framförallt bristen på tid (44% N=253) som anges, följt av bekvämlighet/orkar inte (15% N=84) eller att man inte har möjlighet på grund av skada eller sjukdom (14% N= 78).

Tabell 28. Hur väl stämmer nedan vad det gäller de friluftaktiviteter du normalt utövar?

	Stämmer inte alls	Stämmer inte särskilt väl	Stämmer ganska väl	Stämmer väl	Stämmer mycket väl
Jag blir rörligare	1% (N=5)	5% (N=43)	17% (N=139)	27% (N=225)	51% (N=424)
Jag mår bättre psykiskt	1% (N=5)	3% (N=21)	9% (N=74)	24% (N=202)	64% (N=530)
Jag får motion minst 2 ggr i veckan	2% (N=15)	8% (N=67)	12% (N=97)	18% (N=149)	60% (N=496)
Jag mår bättre fysiskt	1% (N=5)	2% (N=20)	10% (N=80)	22% (N=179)	66% (N=545)
Jag kan lättare rensa tankarna	1% (N=6)	4% (N=30)	15% (N=121)	24% (N=195)	57% (N=474)
Jag får hjälp med att varva ned	1% (N=8)	6% (N=53)	16% (N=129)	25% (N=204)	52% (N=431)

Enligt resultaten i denna friluftsvaneundersökning så anser 66% att det stämmer mycket väl och 22% stämmer väl att de mår bättre fysiskt av det friluftsliv de normalt utövar, se tabell 28. Av de svarande anser 64% att det stämmer mycket väl och 24% stämmer väl att de mår bättre psykiskt av friluftaktiviteterna. Ungefär tre fjärdedelar anser att det stämmer mycket väl och stämmer väl att man får hjälp att varva ned tack vare friluftsliv.

Friluftslivet inom olika grupper

Förutom genomsnittliga värden är det av intresse att koppla resultaten gällande friluftsliv till andra variabler såsom kön, åldersgrupper, utbildning, tillgång till bil samt om man bor i Östersund som tätort eller inom kommunen på landsbygden. Detta för att kunna påvisa eventuella likheter eller skillnader. I vissa grupper så är emellertid antalet svarande få och därför bör resultaten tolkas med viss försiktighet. Inte alla frågor i enkäten har analyserats i denna rapport, utan det har gjorts ett visst urval för att kunna diskutera eventuella betydelser av exempelvis transportmedel, ålder, lön eller utbildning. I vissa analyser har vi valt att lägga till färger för att tydliggöra fördelningen. Antalet respondenter redovisas i sin helhet i varje tabell.

Tabell 29. Ungefär hur ofta brukar du utöva friluftaktiviteter?

	Varje dag	Cirka 4-6 gånger per vecka	Cirka 1-3 gånger per vecka	Cirka 1-3 gånger per månad	Cirka 4-8 gånger per år	Mindre än 4 gånger per år	Aldrig	Totalt antal
Kvinna	15%	17%	41%	15%	5%	5%	2%	419
Man	10%	23%	44%	13%	5%	4%	1%	395
18-24 år	0%	24%	29%	29%	5%	13%	0%	38
25-44 år	6%	17%	47%	20%	7%	4%	0%	198
45-64 år	11%	17%	49%	15%	5%	4%	1%	323
> 65 år	23%	26%	35%	6%	3%	4%	4%	255
Med bil	13%	20%	44%	14%	5%	4%	1%	709
Utan bil	12%	20%	34%	13%	9%	9%	4%	92
Obl. skola	15%	14%	35%	16%	7%	8%	6%	87
Gymnasium	14%	20%	44%	9%	5%	6%	2%	342
Uni/högskola	11%	21%	45%	17%	4%	2%	1%	381
< 20.000	18%	17%	35%	17%	4%	5%	4%	185
20.001-40.000	14%	19%	45%	13%	5%	4%	1%	341
> 40.000	8%	23%	46%	13%	6%	4%	1%	285
Östersund	11%	19%	42%	15%	5%	5%	2%	705
Landsbygd	18%	17%	41%	14%	5%	4%	2%	223

I tabell 29 ovan kan vi se att det finns en skillnad mellan åldersgrupperna gällande hur ofta man utövar friluftsliv. Till exempel, det är fler som är över 65 år som ägnar sig åt friluftaktiviteter varje dag jämfört med de som är 18-24 år. Fler kvinnor än män utövar friluftaktiviteter varje dag, men majoriteten bland både män och kvinnor utövar friluftsliv 1-3 gånger i veckan. Om man bor på landsbygden är det en något högre procent som ägnar sig åt friluftsliv varje dag jämfört med de som bor i tätorten Östersund.

Fler bland de med lägre inkomst utövar friluftsliv varje dag jämfört med de med högre inkomst.

Det är ingen större skillnad hur ofta man utövar friluftsliv mellan de som har bil respektive inte har bil, förutom tidsspännet 1-3 gånger i veckan, där det är fler (44%) som utövar friluftsliv jämfört med de som inte har bil (34%). Här är det dock betydligt fler (709 st) som har bil än de utan (92 st).

Tabell 30. Hur viktigt är det för dig att kunna utöva friluftaktiviteter?

	Mycket viktigt	Viktigt	Ganska viktigt	Inte viktigt	Inte alls viktigt	Totalt antal
Kvinna	45%	32%	18%	5%	1%	418
Man	51%	27%	17%	4%	2%	392
18-24 år	50%	28%	15%	3%	0%	38
25-44 år	54%	28%	15%	3%	0%	198
45-64 år	50%	30%	17%	3%	1%	321
> 65 år	42%	30%	18%	8%	2%	253
Med bil	49%	29%	17%	4%	1%	706
Utan bil	36%	30%	20%	11%	3%	92
Obl. skola	18%	40%	26%	13%	2%	87
Gymnasium	45%	30%	19%	4%	2%	341
Uni/högskola	57%	27%	13%	3%	0%	379
< 20.000	34%	32%	24%	9%	2%	184
20.001-40.000	50%	28%	17%	4%	1%	341
> 40.000	54%	30%	12%	3%	1%	283
Östersund	47%	29%	17%	5%	2%	702
Landsbygd	48%	25%	20%	5%	2%	223

Betydelsen av att kunna utöva friluftaktiviteter skiljer sig inte mellan åldersgrupperna. Däremot finns det en skillnad att 49% med bil tycker att det är mycket viktigt att kunna utöva friluftaktiviteter jämfört med 36% utan bil (tabell 30). Utifrån inkomst och utbildning är det en avsevärd skillnad i hur viktigt det är att kunna utöva friluftaktiviteter; ju högre utbildning och inkomst desto större vikt läggs på friluftslivets betydelse.

Tabell 31. Skulle du vilja tillbringa mer tid i naturen och utöva friluftsliv?

	Ja	Nej	Totalt antal
Kvinna	80%	20%	418
Man	79%	21%	396
18-24 år	89%	11%	38
25-44 år	92%	8%	198
45-64 år	88%	12%	323
> 65 år	60%	40%	255
Obl. skola	69%	31%	86
Gymnasium	79%	21%	343
Uni/högskola	84%	16%	381
< 20.000	70%	30%	184
20.001-40.000	81%	19%	342
> 40.000	86%	14%	285

Som visas i tabell 31, så är det ingen skillnad mellan män och kvinnor angående deras önskan att kunna vara mer i naturen och utöva friluftsliv. Det kan konstateras att de som är 65 år och äldre är den grupp som har lägst andel (60%) som önskar mer tid i naturen för friluftsliv. Det finns en markant skillnad beroende av de svarandes utbildning och inkomst; ju högre utbildning och högre inkomst desto högre önskan om mer tid i naturen för friluftsliv.

Tabell 32. Vad anser du om möjligheten att utöva friluftaktiviteter i Östersunds kommun?

	Mycket bra	Ganska bra	Varken bra eller dåliga	Ganska dåliga	Mycket dåliga	Vet ej	Totalt antal
Kvinna	35%	49%	8%	2%	0%	6%	419
Man	36%	50%	8%	3%	1%	3%	393
18-24 år	29%	63%	0%	5%	3%	0%	38
25-44 år	32%	56%	8%	3%	1%	1%	197
45-64 år	33%	53%	9%	2%	0%	3%	321
> 65 år	41%	38%	9%	2%	0%	9%	256
Med bil	37%	50%	8%	2%	0%	3%	707
Utan bil	27%	46%	11%	4%	1%	11%	92
Obl. skola	42%	33%	7%	1%	1%	15%	85
Gymnasium	33%	48%	11%	3%	1%	4%	344
Uni/högskola	35%	54%	7%	2%	0%	2%	379
< 20.000	30%	45%	9%	4%	1%	11%	184
20.001-40.000	38%	50%	7%	2%	1%	3%	340
> 40.000	35%	52%	10%	2%	0%	2%	285
Östersund tätort	36%	50%	8%	2%	1%	3%	656
Landsbygd	31%	46%	11%	4%	1%	8%	208

Gällande uppfattningen om hur bra möjligheten är att utöva friluftsliv i Östersunds kommun (tabell 32), är det fler inom åldersgruppen över 65 år (41%) som anser att möjligheten är mycket bra, jämfört med åldersgruppen 18-24 år (29%). Det är en högre andel (37%) med bil som anser att möjligheten är mycket bra jämfört med de utan bil (27%).

Det är ingen större procentuell skillnad mellan tätort och landsbygd, även om det till viss del är en något högre procent bland de som bor i Östersund tätort som anser möjligheten till att utöva friluftaktiviteter är mycket bra och ganska bra jämfört med landsbygd.

Viktigaste friluftaktiviteterna under sommarhalvåret

Tabellerna 33-35 visar skillnader och likheter beroende på kön, ålder och om man har tillgång till bil gällande de viktigaste friluftaktiviteterna under sommaren.

Tabell 33. Vilken av aktiviteterna på listan är viktigast för dig i kommunen på sommarhalvåret? De fem viktigaste aktiviteterna för kvinnor respektive män (procent svar inom parentes).

Kvinnor	Män
1. Tagit nöjes- och motionspromenader (23%)	1. Tagit nöjes- och motionspromenader (19%)
8. Joggat/terrängsprungit (9%)	4. Haft picknick eller grillat i naturen (13%)
9. Cyklat på vägar (8%)	30. Åkt rullskridskor/inlines/rullskidor (10%)
14. Badat utomhus i sjö/hav (8%)	28. Arbetat i trädgården (7%)
24. Strövat i skog och mark (8%)	8. Joggat/terrängsprungit 27. Mediterat, yoga eller liknande i naturen (5%)

Både män och kvinnor anger att nöjes- och motionspromenader är den viktigaste friluftaktiviteten för dem under sommaren. Däremot svarar män att picknick och grilla är de efterföljande viktigaste aktiviteterna följt av rullskridskor/inlines/rullskidor. Detta följs av att arbeta i trädgården samt att jogga och meditera i naturen.

Kvinnor svarar istället att jogga/terränglöpning samt cykling på väg som de efterföljande viktigaste aktiviteterna under sommaren, se tabell 33. Sedan följer att bada samt ströva i skog och mark som viktiga aktiviteter.

Tabell 34. Vilken av aktiviteterna på listan är viktigast för dig i kommunen på sommarhalvåret? De fem viktigaste aktiviteterna för olika åldersgrupper (procent svar inom parentes).

18-24 år	25-44 år	45-64 år	65- år
8. Joggat/terrängsprungit (21%)	8. Joggat/terrängsprungit (20%)	1. Tagit nöjes- och motionspromenader (21%)	1. Tagit nöjes- och motionspromenader (31%)
14. Badat utomhus i sjö/hav (13%)	14. Badat utomhus i sjö/hav (14%)	9. Cyklat på vägar (11%)	9. Cyklat på vägar (9%)
1. Tagit nöjes- och motionspromenader 2. Promenerat med hund 3. Solbadat 4. Haft picknick eller grillat i naturen 5. Vandratt på vandringsleder (8%)	1. Tagit nöjes- och motionspromenader (10%)	8. Joggat/terrängsprungit (10%)	2. Promenerat med hund (9%)
	4. Haft picknick eller grillat i naturen (9%)	22. Sportfiskat med handredskap (7%)	24. Strövat i skog och mark (7%)
	3. Solbadat (8%)	2. Promenerat med hund (6%)	28. Arbetat i trädgården (6%)

Utifrån åldersgrupperna (se tabell 34) kan vissa skillnader mellan de viktigaste aktiviteterna gällande de yngre grupperna (18-44 år) och de äldre grupperna (45- 65 år och äldre) urskiljas. Detta kan dels förklaras med den fysiska kapaciteten (att springa vs. promenera) samt vilka aktiviteter som uppskattas om man är yngre eller har familj (som att bada utomhus).

Tabell 35. Vilken av aktiviteterna på listan är viktigast för dig i kommunen på sommarhalvåret? De fem viktigaste aktiviteterna för medborgare med och utan bil (procent svar inom parantes).

Med bil	Utan bil
1. Tagit nöjes- och motionspromenader (20%)	1. Tagit nöjes- och motionspromenader (26%)
8. Joggat/terrängsprungit (12%)	3. Solbadat (9%)
9. Cyklat på vägar (8%)	14. Badat utomhus i sjö/hav (8%)
2. Promenerat med hund (6%)	5. Vandrat på vandringsleder (7%)
14. Badat utomhus i sjö/hav (6%)	8. Joggat/terrängsprungit 9. Cyklat på vägar 24. Strövat i skog och mark 4. Haft picknick eller grillat i naturen (5%)

Vilka aktiviteter som anges som viktigast under sommaren skiljer sig åt till viss del beroende av om man har bil eller inte, se tabell 35. Oavsett är emellertid promenader den viktigaste aktiviteten, men om man har bil är sedan att jogga och cykla på vägar ytterligare viktiga aktiviteter jämfört med de utan bil som anger solbad och att bada utomhus.

Tabell 36. Varför är denna aktivitet viktigast för dig på sommarhalvåret? Medelvärden (skala 1 (inte alls viktigt) – 5 (mycket viktigt) för olika grupper.

	För att utöva fysisk aktivitet	För att vara nära naturen	För att umgås med vänner	För att umgås med familj/barn	För att koppla av
Kvinna	3,6	4	2,9	3,5	4,3
Man	3,6	3,8	2,9	3,3	4,1
18-24 år	3,4	3,7	3,5	3,2	4,3
25-44 år	3,4	3,9	3,1	3,6	4,2
45-64 år	3,7	3,9	2,8	3,4	4,3
> 65 år	3,7	3,9	2,8	3,4	3,9
Obl. skola	3,4	3,8	2,9	3,4	4
Gymnasium	3,6	3,8	3	3,4	4,1
Uni/högskola	3,6	3,9	2,9	3,4	4,3
< 20.000	3,5	3,6	3	3,2	3,9
20.001-40.000	3,6	4	2,9	3,4	4,3
> 40.000	3,6	3,9	2,9	3,5	4,2
Östersund	3,6	3,8	2,9	3,4	4,2
Landsbygd	3,5	4	2,9	3,4	4,2

I tabell 36 anges medelvärden (skala 1 inte alls viktigt – 5 mycket viktigt) gällande varför ovan angivna aktivitet under sommaren är viktigast. Kvinnor har ett högre medelvärde än män gällande att vara nära naturen, att umgås med familjen och barnen samt att koppla av. Noterbart är att åldersgruppen 18-24 år lägger störst vikt på det sociala dvs. att umgås med vänner inom friluftslivet sommartid, vilket även gruppen 25-44 år gör men för att umgås med familj och barn.

Åldersgruppen 65 år och äldre lägger lägst vikt på att koppla av i samband med sin aktivitet jämfört med de andra åldersgrupperna. Däremot, att koppla av är av högre vikt ju högre utbildning. Att vara nära naturen har ett något högre värde hos de svarande som bor på landsbygd.

Viktigast friluftaktiviteterna under vinterhalvåret

Beträffande de viktigaste friluftaktiviteterna under vintern så belyser tabellerna 37-39 skillnader och likheter beroende på kön, ålder och om man har tillgång till bil.

Tabell 37. Vilken av aktiviteterna på listan är viktigast för dig i kommunen på **vinterhalvåret**? De fem viktigaste aktiviteterna för kvinnor respektive män (procent svar inparentes).

Kvinnor	Män
1. Tagit nöjes- och motionspromenader (34%)	39. Åkt längdskidor eller turskidor (30%)
39. Åkt längdskidor eller turskidor (31%)	1. Tagit nöjes- och motionspromenader (23%)
2. Promenerat med hund (7%)	38. Åkt utför på skidor eller snowboard (6%)
38. Åkt utför på skidor eller snowboard (5%)	40. Kör/åkt snöskoter (6%)
40. Kör/åkt snöskoter (3%)	22. Sportfiskat med handredskap (6%)

Kvinnor anger främst att promenader är den viktigaste friluftaktiviteten för dem under vintern, medan männen anger längdskidor eller turskidor. Dock har kvinnor angivit att promenera med hund som en viktig aktivitet, vilket inte finns med bland männens fem viktigaste aktiviteter. Något fler män anger snöskoter som en viktig aktivitet, jämfört med kvinnorna. Sportfiske med handredskap är en viktig aktivitet under vintern bland männen, medan denna aktivitet inte förekommer bland de fem viktigaste aktiviteterna bland kvinnorna.



Storsjön – med skidspår, plogad isbana och möjligheter till promenader vintertid.

Foto R. Ankre.

Tabell 38. Vilken av aktiviteterna på listan är viktigast för dig i kommunen på **vinterhalvåret**? De fem viktigaste aktiviteterna för olika åldersgrupper (procent svar inom parentes).

18-24 år	25-44 år	45-64 år	65- år
1. Tagit nöjes- och motionspromenader (21%)	39. Åkt längdskidor eller turskidor (36%)	39. Åkt längdskidor eller turskidor (33%)	1. Tagit nöjes- och motionspromenader (40%)
39. Åkt längdskidor eller turskidor (18%)	1. Tagit nöjes- och motionspromenader av annat slag (16%)	1. Tagit nöjes- och motionspromenader (28%)	39. Åkt längdskidor eller turskidor (25%)
38. Åkt utför på skidor eller snowboard (16%)	38. Åkt utför på skidor eller snowboard (11%)	2. Promenerat med hund (7%)	2. Promenerat med hund (8%)
2. Promenerat med hund (11%)	40. Kört/åkt snöskoter (10%)	38. Åkt utför på skidor eller snowboard (6%)	7. Gått stavgång (6%)
40. Kört/åkt snöskoter (8%)	44. Åkt skridskor på naturis (4%)	22. Sportfiskat med handredskap (4%)	46. Annan aktivitet (5%)

Åka längdskidor samt promenader är bland de två viktigaste aktiviteterna vintertid. Det finns likheter mellan de olika åldersgrupperna vilken aktivitet som är viktigast, även om det är betydligt fler bland de som är 65 år och äldre som angivit promenader som sin viktigaste aktivitet jämfört med de som är 18-24 år (se tabell 38). De som är yngre har en mer jämn fördelning procentuellt mellan de viktigaste aktiviteterna jämfört med de äldre svarande.

Att åka utför finns inte med alls bland de viktigaste aktiviteterna hos åldersgruppen 65 år, vilket skulle kunna förklaras med att det är en fysiskt krävande (och även kostsam) aktivitet. Att gå stavgång finns å andra sidan inte med bland de viktigaste aktiviteterna i åldersgrupperna 18-64 år.

Tabell 39. Vilken av aktiviteterna på listan är viktigast för dig i kommunen på vinterhalvåret? De fem viktigaste aktiviteterna för medborgare med och utan bil (procent svar inom parentes).

Med bil	Utan bil
39. Åkt längdskidor eller turskidor (33%)	1. Tagit nöjes- och motionspromenader (46%)
1. Tagit nöjes- och motionspromenader (26%)	39. Åkt längdskidor eller turskidor (15%)
2. Promenerat med hund (6%)	2. Promenerat med hund (5%)
38. Åkt utför på skidor eller snowboard (6%)	38. Åkt utför på skidor eller snowboard (5%)
40. Kört/åkt snöskoter (5%)	7. Gått stavgång (5%)

Vilka aktiviteter som anges som viktigast under vintern skiljer sig beroende av om man har tillgång till bil eller inte, se tabell 39. Nära hälften av de utan bil anger promenader som den viktigaste aktiviteten, jämfört med en tredjedel av de med bil som anger längdskidor eller turskidor.

Tabell 40. Varför är denna aktivitet viktigast för dig på vinterhalvåret? Medelvärden (skala 1 (inte alls viktigt) – 5 (mycket viktigt)) för olika grupper.

	För att utöva fysisk aktivitet	För att vara nära naturen	För att umgås med vänner	För att umgås med familj/barn	För att koppla av
Kvinna	4	4	2,9	3,4	4,1
Man	3,9	4	2,9	3,3	3,9
18-24 år	3,7	3,9	3,5	3,3	3,9
25-44 år	3,9	3,9	3,1	3,6	4
45-64 år	4	3,9	2,7	3,2	4,1
> 65 år	3,9	3,8	2,7	3,3	3,9
Obl. skola	3,5	3,7	3	3,5	3,9
Gymnasium	3,8	3,8	3	3,4	4
Uni/högskola	4,1	3,9	2,7	3,3	4,1
< 20.000	3,7	3,7	3	3,1	3,8
20.001-40.000	4	3,9	2,8	3,4	4,1
> 40.000	4	3,9	2,8	3,4	4,1
Östersund	3,9	3,8	2,9	3,3	4
Landsbygd	3,9	3,9	2,9	3,4	4,1

I tabell 40 visas medelvärden (skala 1 inte alls viktigt – 5 mycket viktigt) gällande frågan varför ovan angivna aktivitet är viktigast under vinterhalvåret. Kvinnor har ett något högre medelvärde än män angående att koppla av.

Noterbart är att åldersgruppen 18-24 år lägger större vikt på det sociala dvs. umgås med vänner i friluftslivet, vilket även gruppen 25-44 år gör men för att umgås med familj och barn. Beträffande den viktigaste aktiviteten under vintern har utövande av fysisk aktivitet ett högre medelvärde ju högre utbildning.

Naturområden i Östersunds kommun och var man utövar friluftsliv

Nedan tabeller 41 och 42 visar resultaten gällande frågor som handlar om naturområden inom gångavstånd (cirka 10 minuters promenad) utifrån kön, ålder, bil, utbildning och inkomst samt Östersund som tätort och som landsbygd.

Hur ofta man vistas i naturområden inom gångavstånd från bostaden skiljer sig inte nämnvärt mellan män och kvinnor, se tabell 41. Däremot är det fler (25%) av de som är 65 år och äldre som är i naturområdet varje dag, jämfört med 3% om man är 18-24 år. Fler vistas varje dag i naturområdet ju äldre de är.

Om man bor på landsbygden är det fler (28%) som vistas varje dag i sitt naturområde jämfört med de som bor i tätorten (14%). Det även en viss skillnad beroende av utbildning och inkomst hur ofta man är i naturområdet nära sin bostad.

De med bil är till viss högre procent oftare i sitt naturområde än de utan bil, se tabell 41. Det är 12% av de utan bil som aldrig vistas i naturområden inom gångavstånd från bostaden, jämfört med 2% med bil.

Tabell 41. Ungefär hur ofta vistas du i naturområden inom gångavstånd från din bostad?

	Varje dag	Cirka 4-6 gånger per vecka	Cirka 1-3 gånger per vecka	Cirka 1-3 gånger per månad	Cirka 4-8 gånger per år	Mindre än 4 gånger per år	Aldrig	Totalt antal
Kvinna	19%	23%	31%	13%	5%	6%	3%	421
Man	17%	18%	32%	19%	5%	5%	4%	392
18-24 år	3%	27%	30%	24%	3%	8%	5%	37
25-44 år	11%	22%	31%	18%	8%	8%	2%	197
45-64 år	17%	17%	35%	18%	6%	3%	3%	323
> 65 år	25%	22%	28%	11%	3%	5%	5%	258
Med bil	18%	22%	31%	16%	5%	5%	2%	706
Utan bil	14%	13%	38%	13%	5%	5%	12%	94
Obl. skola	22%	16%	32%	9%	5%	7%	8%	85
Gymnasium	21%	20%	28%	17%	5%	4%	4%	343
Uni/högskola	14%	22%	35%	16%	6%	5%	2%	381
< 20.000	22%	16%	29%	16%	6%	5%	6%	184
20.001-40.000	17%	22%	33%	13%	5%	5%	4%	342
> 40.000	17%	21%	32%	19%	5%	6%	1%	286
Östersund	14%	21%	33%	17%	6%	5%	4%	619
Landsbygd	28%	19%	28%	12%	4%	7%	1%	201

På frågan om man känner sig otrygg när man vistas i naturområden inom gångavstånd från bostaden, är det en skillnad mellan män och kvinnor, se tabell 42 nedan. Det är 40% av kvinnorna som någon gång ibland känner sig otrygga jämfört med en tiondel av männen. 86% av männen och 53% av kvinnorna känner sig aldrig otrygga.

De utan bil är också mer otrygga jämfört med de med bil. Som redovisas i tabell 42 så kan man se att ju äldre man är, desto tryggare är man i sitt naturområde inom gångavstånd från bostaden. Nära en tiondel av de mellan 18-24 år känner sig ganska ofta otrygg.

Tabell 42. Händer det att du känner dig otrygg när du vistas i naturområden inom gångavstånd från din bostad?

	Nej, aldrig	Ja, någon gång ibland	Ja, ganska ofta	Ja, alltid	Totalt antal
Kvinna	53%	40%	6%	0%	417
Man	86%	11%	1%	3%	393
18-24 år	57%	35%	8%	0%	37
25-44 år	60%	34%	5%	2%	197
45-64 år	66%	28%	5%	1%	322
> 65 år	80%	16%	1%	2%	255
Med bil	71%	25%	3%	1%	702
Utan bil	51%	40%	6%	3%	95

Nedan följer medelvärden (skala 1 inte alls viktigt – 5 mycket viktigt) gällande olika åtgärder för förbättring och utveckling, som skulle leda till att man tillbringade mer tid i naturen enligt de som deltog i friluftsvaneundersökningen. Resultaten redovisas i tabellerna 43 och 44.

Tabell 43. Vad tycker du borde utvecklas och förbättras för att du ska tillbringa mer tid i naturen? Medelvärden (skala 1 (inte alls viktigt) – 5 (mycket viktigt) för olika grupper.

	Fler natur- områden nära där jag bor	Information tillgänglig om natur-områden inom kommunen/ länet	Information om vad det finns för naturområden i min närhet	Information om vad jag kan göra i ett natur- område	Tydligare ledmark- eringar	Fram- komlighet på leder och stigar	Fler tillgängliga dass och toaletter
Kvinna	2,9	3,4	3,4	3,3	3,3	3,5	3,1
Man	2,6	3,1	3	2,9	2,9	3,1	2,7
18-24 år	3	3,3	3,4	3,4	3,3	3,6	2,9
25-44 år	2,9	3,5	3,5	3,3	3,1	3,2	2,8
45-64 år	2,7	3,2	3,2	3,1	3,1	3,3	2,9
> 65 år	2,6	3,1	3	3	3,1	3,4	3,1
Med bil	2,7	3,2	3,2	3,1	3,1	3,3	2,8
Utan bil	3,2	3,6	3,7	3,5	3,5	3,6	3,3
Obl. skola	2,7	3,1	3,2	3,1	3,2	3,3	3,2
Gymnasium	2,7	3,2	3,1	3,1	3,1	3,3	2,9
Uni/högskola	2,7	3,3	3,3	3,1	3,1	3,3	2,8
< 20.000	2,8	3,3	3,4	3,3	3,2	3,4	3,2
20.001-40.000	2,8	3,2	3,2	3,1	3,1	3,4	2,8
> 40.000	2,7	3,2	3,2	3	3,1	3,3	2,8
Östersund	2,8	3,3	3,3	3,2	3,2	3,4	2,9
Landsbygd	2,5	3	3	3	2,9	3,2	2,7

Kvinnor har ett högre medelvärde än män gällande alla påståenden om utveckling och förbättring för att kunna tillbringa mer tid i naturen. Det gäller särskilt information och framkomlighet. Kvinnor lägger även större betydelse på serviceinrättningar (som toalett och dass) för att de ska kunna vara mer i naturen.

Åldersgruppen 25-44 år har högst medelvärde gällande önskemål om förbättrad information. Åldersgruppen 18-24 år har högst medelvärden gällande fler naturområden i närheten och framkomlighet på leder.

De utan bil har överlag ett högre medelvärde gällande de olika påståendena än de med bil. Detta gäller särskilt fler naturområden där man bor, där de utan bil ser ett högre värde i denna åtgärd än de utan bil. De med lägre utbildning och lägre inkomster har generellt också något högre medelvärden än de med högre utbildning och högre inkomst.

I tabell 43 framkommer att de som bor inom Östersund tätort har högre medelvärden gällande utvecklingar och förbättringar överlag. Särskilt gäller detta mer information om olika naturområden i närheten samt tydligare ledmarkeringar.

Tabell 44. Vad tycker du borde utvecklas och förbättras för att du ska tillbringa mer tid i naturen? Medelvärden (skala 1 (inte alls viktigt) – 5 (mycket viktigt)) för olika grupper.

	Öka tillgängligheten till och på dass/toaletter	Fler anläggningar så som bänkar, bord, vindskydd, eldstäder	Öka tillgänglighet på anläggningar så som bänkar, bord, vindskydd, eldstäder	Parkeringsmöjligheter	Ökad mobiltelefon-täckning	Möjlighet att åka med kollektivtrafik till naturen	Möjlighet att få guidade turer
Kvinna	3	3,1	3,1	3,2	2,9	2,9	2,1
Man	2,6	2,9	2,8	2,9	2,5	2,5	1,8
18-24 år	2,9	3,2	3,1	3,4	2,7	3	2,1
25-44 år	2,6	3,1	2,9	3	2,5	2,7	1,9
45-64 år	2,8	2,9	2,9	3	2,6	2,6	1,9
> 65 år	3	3,1	3,1	3,2	2,9	2,7	2
Med bil	2,7	3	2,9	3,1	2,6	2,6	1,9
Utan bil	3,4	3,4	3,3	3,1	3,1	3,7	2,6
Obl. skola	3,2	3,2	3,2	3,4	3,3	2,8	2,2
Gymnasium	2,8	3	3	3	2,6	2,6	1,9
Uni/högskola	2,7	2,9	2,8	3	2,5	2,7	1,9
< 20.000	3,1	3,1	3,1	3,2	2,9	2,8	2,2
20.001-40.000	2,8	3	2,9	3	2,6	2,7	1,9
> 40.000	2,7	3	2,9	3	2,6	2,6	1,9
Östersund	2,8	3,1	3	3,1	2,7	2,7	2
Landsbygd	2,7	2,8	2,8	2,9	2,7	2,4	1,8

I tabell 44 redogörs för vad man ansåg borde utvecklas och förbättras för att kunna vara mer i naturen. Kvinnor har något högre medelvärden än män. Detta gäller bland annat möjligheten till parkeringsmöjligheter, ökad tillgänglighet till dass/toaletter men även tillrättaläggande med bänkar, vindskydd mm.

De utan bil har (av naturliga skäl) ett betydligt högre medelvärde än de med bil gällande önskemål om en utvecklad kollektivtrafik. De utan bil har även det högsta värdet jämfört med andra variabler gällande möjligheten till guidade turer (tabell 44).

De mellan 18-24 år lägger mer betydelse på kollektivtrafik jämfört med de andra åldersgrupperna. Framförallt de över 65 år vill ha en ökad mobiltäckning för att tillbringa mer tid i naturen.

De som har en utbildning vid universitet och högskola, har lägre medelvärden generellt gällande förslagen på utveckling och förbättringar. Detta jämfört med de som har läst på gymnasium och grundskolan, som alltså lägger högre värde i exempelvis utveckling av parkeringsmöjligheter, mobiltelefon-täckning och ökad tillgänglighet till dass/toaletter.

I tabell 45 och 46 redovisas medelvärden gällande hur deltagarna i friluftsvaneundersökningen upplever hur viktiga olika informationskanaler är för deras möjligheter att utöva friluftsliv i Östersunds kommun.

Tabell 45. Hur viktiga är följande informationskanaler för dina möjligheter att utöva friluftaktiviteter i Östersunds kommun? Medelvärden (skala 1 (inte alls viktigt) – 5 (mycket viktigt) för olika grupper.

	Broschyrer	Guideböcker	Internet	Kartor (på papper)	Kartor (på Internet)	Sociala medier	Information på kommunens webbplats	Information på turistbyrån
Kvinna	2,7	2,3	3,7	3,1	3,5	2,7	3,7	3,3
Man	2,6	2,2	3,5	2,9	3,3	2,3	3,3	2,9
18-24 år	2,4	2,1	4,1	2,7	3,9	3,1	3,3	2,8
25-44 år	2,5	2,1	4,1	2,9	3,8	3	3,8	3,1
45-64 år	2,6	2,3	3,7	3	3,5	2,4	3,6	3,1
> 65 år	2,9	2,4	3	3,1	2,9	2	3,2	3,1
Med bil	2,6	2,2	3,6	3	3,5	2,5	3,5	3,1
Utan bil	3	2,7	3,5	3,1	3,2	2,6	3,1	3,1
Obl. skola	3,1	2,7	3,2	3,3	3,1	2,3	3,5	3,3
Gymnasium	2,6	2,2	3,4	2,9	3,3	2,4	3,3	3
Universitet/högskola	2,6	2,2	3,9	3	3,6	2,6	3,7	3,1
< 20.000	2,9	2,5	3,2	3,1	3,1	2,4	3,3	3,1
20.001-40.000	2,7	2,2	3,6	3	3,4	2,5	3,6	3,2
> 40.000	2,5	2,2	3,9	2,9	3,6	2,5	3,5	3
Östersund	2,7	2,3	3,7	3	3,5	2,5	3,5	3,1
Landsbygd	2,6	2,2	3,4	3	3,3	2,3	3,4	3,1

Oavsett variabel så är Internet den informationskanal som har högst medelvärde. Även kartor på Internet samt information på kommunens webbplats (dessa representerar därmed också en digitaliserad informationsöverföring) har höga medelvärden, se tabell 45. Guideböcker har totalt sett låga medelvärden.

Överlag så anser kvinnor det viktigare med olika sorters information än män för möjligheterna att utöva friluftsliv. Internet och information på kommunens webbplats är bland annat av större betydelse för kvinnor än för män. Sociala medier har också högre medelvärde hos kvinnor än män.

Broschyrer och att kunna ringa ett särskilt telefonnummer efterfrågas mer om man har en lägre utbildning jämfört med de med högre utbildning. De senare lägger istället betydelse vid Internet, kartor (på Internet) och information på kommunens webbplats.

De utan bil har ett något högre medelvärde gällande guideböcker, broschyrer och att kunna ringa ett särskilt telefonnummer jämfört med de med bil.

I åldersgruppen 18-24 år är det ett betydligt högre medelvärde hur viktigt man anser Internet och kartor på Internet vara jämfört med åldersgruppen 65 år och äldre (som istället har ett högre medelvärde gällande exempelvis papperskartor). Särskilt åldersgrupperna 25-44 år och 45-64 år har höga medelvärden gällande betydelsen av information på kommunens webbplats.

De som bor i Östersunds tätort har högre medelvärden gällande betydelsen av digitaliserad information jämfört med de på landsbygden.

Tabell 46. Forts. Hur viktiga är följande informationskanaler för dina möjligheter att utöva friluftaktiviteter i Östersunds kommun? Medelvärden (skala 1 (inte alls viktigt) – 5 (mycket viktigt)) för olika grupper.

	Information från vänner/bekanta	Skyltar, informationstavlor ute i naturen	Genom att ringa ett särskilt telefonnummer	Appar för mobiltelefoni	Filmer på exempelvis Youtube	Information i Daisyformat	Teckenspråksfilmer	Information om friluftslivet på fler språk
Kvinna	3,4	3,7	2,2	2,7	2	1,6	2,1	2,4
Man	3,2	3,2	2	2,5	2	1,6	2	2,1
18-24 år	3,6	3,5	1,9	3	2,4	1,8	2,2	2,2
25-44 år	3,7	3,7	1,9	3	2,1	1,6	1,9	2,1
45-64 år	3,3	3,5	2	2,6	2,1	1,6	2	2,2
> 65 år	3	3,4	2,3	2,3	1,9	1,7	2,2	2,4
Med bil	3,3	3,5	2	2,6	2	1,6	2	2,2
Utan bil	3,2	3,6	2,4	2,6	2,3	1,9	2,4	2,8
Obl. skola	3,2	3,5	2,5	2,4	2,1	1,7	2,5	2,6
Gymnasium	3,2	3,4	2	2,5	2	1,7	2	2,2
Universitet/högskola	3,4	3,6	2	2,7	2	1,6	1,9	2,2
< 20.000	3,3	3,5	2,3	2,4	2	1,8	2,2	2,4
20.001-40.000	3,3	3,5	2	2,5	2	1,6	2,1	2,3
> 40.000	3,7	3,6	2	2,8	2	1,6	1,9	2,1
Östersund	3,3	3,5	2,1	2,6	2	1,7	2	2,3
Landsbygd	3,2	3,4	2	2,4	2	1,6	2,1	2,2

Skyltar och informationstavlor i naturen samt vänner och bekanta som ger information har höga medelvärden generellt. Särskilt bland de som är i åldersgruppen 25-44 år samt de som har en inkomst som överstiger 40 000 kr i månaden, så anses dessa informationskanaler vara viktiga för möjligheterna att utöva friluftsliv i kommunen (tabell 46).

Ju äldre man är, desto lägre medelvärde för appar för mobiltelefoner och Youtube-filmer.

De med lägre utbildning har högre medelvärden gällande betydelsen av teckenspråksfilmer och att informera om friluftsliv på olika språk för möjligheterna att utöva friluftsliv, jämfört med de med en högre utbildning.

Information i Daisyformat hade lägst medelvärden totalt sett, vilket också kan förklaras med att få visste vad detta begrepp innebar. Även att ringa ett särskilt telefonnummer hade låga medelvärden.

Friluftslivet i Östersunds kommun i ett regionalt och nationellt perspektiv

Det har genomförts flera undersökningar gällande friluftsliv i Sverige. Det gör det möjligt att göra jämförelser mellan friluftslivet i Östersunds kommun med bland annat Sundsvalls och Örnsköldsviks kommuner. År 2007 större nationell enkätundersökning om svenskarnas friluftsvanor genomfördes år 2007 inom forskningsprogrammet *Friluftsliv i Förändring*, se www.friluftsforskning.se) gör det möjligt att göra en jämförelse med resultaten i Östersunds friluftsvaneundersökning från ett nationellt perspektiv.

Tabell 47. Deltagande i utomhusaktiviteter - jämförelser Östersunds kommun, Örnsköldsviks kommun, Sundsvalls kommun och Sverige.

Sundsvalls kommun		Örnsköldsviks kommun		Östersunds kommun		Sverige	
Tagit nöjes- och motionspromenader	93%	Tagit nöjes- och motionspromenader	92%	Tagit nöjes- och motionspromenader	95%	Tagit nöjes- och motionspromenader	95%
Strövat i skog och mark	83%	Strövat i skog och mark	88%	Strövat i skog och mark	88%	Strövat i skog och mark	90%
Badat utomhus i sjö/hav	77%	Arbetat i trädgården	82%	Haft picknick eller grillat i naturen	75%	Arbetat i trädgården	84%
Arbetat i trädgården	73%	Haft picknick eller grillat i naturen	80%	Arbetat i trädgården	74%	Solbadat	81,4
Solbadat	70%	Solbadat	70%	Cyklat på vägar	72%	Picknick, barbeque	80%
Haft picknick eller grillat i naturen	69%	Cyklat på vägar	66%	Vandrat på vandringsleder	64%	Badat utomhus i sjö/hav	76%
Cyklat på vägar	64%	Badat utomhus i sjö/hav	66%	Åkt längdskidor eller turskidor	62%	Cykling på vägar	75%
Badat utomhus i pool/äventyrsbad	47%	Vandrat på vandringsleder	52%	Solbadat	62%	Fritidsfiske	40%
Jogga/ terrängsprungit	44%	Sportfiskat med handredskap; metat, pimplat	50%	Badat utomhus i sjö/hav	61%	Utomhusbad (pool)	39%
Åkt längdskidor eller turskidor	44%	Kört/åkt motorbåt	47%	Jogga/ terrängsprungit	47%	Fågelskådning, naturstudier	39%
Sportfiskat med handredskap, t ex metat, pimplat	40%	Annan aktivitet	46%	Sportfiskat med handredskap	45%	Promenad med hund	39%
Vandrat på vandringsleder	39%	Åkt längdskidor eller turskidor	44%	Fotograferat eller målat i naturen	41%	Motorbåt	37%
Promenerat med hund	38%	Promenerat med hund	40%	Promenerat med hund	38%	Jogging / terränglöpning	36%
Kört/åkt motorbåt	35%	Jogga/ terrängsprungit	40%	Studerat växter/djur/fågelskådat	36%	Vandring på leder (utanför fjällen)	31%
Åkt pulka/kälke	34%	Kört/åkt snöskoter	40%	Kört/åkt snöskoter	34%	Åkt pulka / kälke	28%

Ovan i tabell 47 redovisas de 15 vanligaste utomhusaktiviteterna (utövat minst en gång under 12 månader)

i Sundsvalls kommun, Örnsköldsviks kommun, Östersunds kommun samt riket som helhet. De främsta aktiviteterna man ägnar sig åt i Östersund är liksom de andra kommunerna samt nationellt sett. Att ha picknick eller grilla utomhus samt att cykla på vägar är dock något mer vanligt förekommande i Östersund än vad det är bland de övriga två kommunerna och nationellt. Däremot, att åka längd- eller turskidor är markant mer vanligt i Östersunds kommun i jämförelse med de andra kommunerna och även nationellt sett. Även att vandra på vandringsleder är mer vanligt förekommande som aktivitet i Östersund. De geografiska förutsättningarna blir synliga bland annat har 39% av de svarande i den nationella undersökningen ägnat sig åt att bada i utomhuspool, medan detta inte ens hamnar bland de 15 vanligaste aktiviteterna i Östersunds kommun.

Tabell 48. Andel svarande som är helt eller delvis eniga med följande påståenden. Jämförelser mellan Sundsvalls kommun, Örnsköldsviks kommun, Östersund kommun och riket som helhet.

	Sundsvalls kommun	Örnsköldsviks kommun	Östersunds kommun	Sverige
Möjligheter till friluftsliv har påverkat mitt val av bostadsområde	48%	46%	44%	42%
I min kommun är allmänheten delaktig i planeringen av hur mark och vatten bäst bör användas	16%	15%	15%	18%
Det är viktigt att samhället satsar resurser för människors möjligheter till naturupplevelser	83%	82%	85%	81%
Tillgängligheten till stränder och strandnära områden är god	70%	74%	60%	69%

I tabell 48 ovan har en jämförelse gjorts mellan kommunerna och Sverige angående olika påståenden om friluftslivet i relation till fysisk planering, natur och landskap. Inga större skillnader finns förutom att ett färre antal (60%) i Östersunds kommun anser att tillgängligheten till stränder och strandnära områden är god, vilket till viss del kan förklaras med det geografiska läget med avsaknaden av kust och hav även om man har tillgång till Storsjön.

Sammanfattande diskussion

Syftet med denna rapport har varit att belysa möjligheterna och utmaningarna inom Östersunds kommun gällande tillgängligheten till friluftsliv och naturupplevelser. Detta har skett utifrån en friluftsvaneundersökning som riktades till ett urval av kommunens invånare hösten 2016, vars resultat sedan har sammanställts. Östersunds kommuns resultat har sedan även jämförts med resultat från tidigare undersökningar i Sundsvalls och Örnsköldsviks kommuner samt en nationell enkätundersökning.

Nöjes- och motionspromenader, cykla på vägar, promenera med hund, arbeta i trädgård samt ströva i skog och mark är de fem vanligaste friluftaktiviteterna i Östersunds kommun. Undersökningens resultat visar att intresset för friluftsliv är stort bland undersökningens deltagare, där nära hälften anser att det är mycket viktigt för dem att utöva friluftsliv och ungefär en fjärdedel anser det som viktigt. Under sommaren är de viktigaste aktiviteterna nöjes- och motionspromenader, jogga/terrängspringa samt att cykla på vägar. Även att bada utomhus, promenera med hund samt ströva i skog och mark är viktiga aktiviteter. Under vintern är de viktigaste aktiviteterna att åka längd- och turskidor, nöjes- och motionspromenader samt promenera med hund. Även att åka utför på skidor/snowboard, snöskoter och sportfiske med handredskap är viktiga aktiviteter. Orsakerna till att man utövar friluftsliv är framförallt för att koppla av och vara nära naturen samt att utöva en fysisk

aktivitet både sommar som vinter. Att naturupplevelse, vistelse och fysisk aktivitet utomhus samt miljöombyte är centrala delar i friluftslivet (Emmelin et al., 2010) kan bekräftas. Friluftsliv utövas främst 1-3 gånger i veckan, följt av 4-6 gånger i veckan. Drygt en tiondel utövar friluftsliv varje dag. Det är framförallt med familjen, alternativt ensam, som man utövar friluftsliv. Både gällande sommar- och vinteraktiviteter så lägger åldersgruppen 18-24 år större vikt på det sociala, det vill säga att umgås med vänner inom friluftslivet. Det gör även gruppen 25-44 år, men för att umgås med familj och barn.

Möjligheten att utöva friluftsliv i Östersunds kommun bedöms främst som mycket bra och ganska bra. Framförallt skog representerar de naturområden som besöks mest för friluftsliv, men även sjöar och vattendrag samt ängs- och hagmark är besökta landskapstyper inom kommunen. Här har således allemansrätten betydelse eftersom den säkerställer invånarnas tillgänglighet till ett friluftsliv. Främst utövas friluftslivet inom Östersunds kommun, där 88% av de som deltog i enkäten har tillgång till bil. De med bil anger i högre grad att möjligheterna att utöva friluftsliv i Östersunds kommun är mycket bra, jämfört med de utan bil. Det är fler inom åldersgruppen över 65 år som anser att möjligheterna till friluftsliv är mycket bra jämfört med åldersgruppen 18-24 år.

I jämförelse med Sundsvalls kommuner och Örnsköldsviks samt Sverige i allmänhet, visar Östersunds kommun och dess friluftsliv inga större skillnader angående olika påståenden om friluftslivet i relation till fysisk planering, natur och landskap. Emellertid, några aktiviteter skiljer sig som de enkla i vardagen där exempelvis picknick, grilla utomhus samt att cykla på vägar är något mer vanligt i Östersund. Invånarna i Östersund nyttjar de vandringsleder som finns för vandring. Att åka längd- eller turskidor förekommer markant oftare i Östersunds kommun jämfört med de andra jämförda kommunerna samt nationellt. Detta speglas både i turistsammanhang och på kommunens hemsida där möjligheterna för skidåkning lyfts särskilt. I kommunen finns olika skidspår (flera med elljus) och på Storsjön finns den plogade Medvinden. Det kalla klimatet präglar naturligtvis vinteraktiviteterna, där emellertid de senaste vintrarnas snöbrist lyfts som ett problem av deltagarna i friluftsvaneundersökningen. Under sommaren sparas därför snö för att säsongen ska kunna startas tidigt. För att finansiera särskilda skidspår centralt belägna i Östersund stad (vid skidstadion) så finns numera en säsongavgift. Detta är de flesta av de som åker längdskidor och som besvarade undersökningen positiva inför.

Över hälften av de som besvarade enkäten menar att tillgången till naturområden inom gångavstånd från bostaden är mycket bra och ungefär en tredjedel att tillgången är bra. Bland de som besvarade enkäten anser cirka en tredjedel att naturområden är mycket viktiga för deras friluftsliv i Östersunds kommun; en tredjedel anser att naturområdena är viktiga. En fjärdedel är helt enig med påståendet att närheten till grönområden har påverkat deras val av bostadsområde, samtidigt som en femtedel är helt oenig med påståendet. Friluftslivet sker främst nära bostaden i Östersunds kommun, där över hälften av de som deltog i undersökningen menar att tillgången till naturområden inom gångavstånd från bostaden är mycket bra och ungefär en tredjedel att tillgången är bra. Hur ofta man vistas i naturområden inom gångavstånd från bostaden skiljer sig inte nämnvärt mellan män och kvinnor, men däremot så vistas man oftare i nära naturområden ju äldre man är. Om man bor på landsbygden är det fler som vistas varje dag i naturområden nära bostaden jämfört med de som bor i tätorten.

Många i Sverige bor numera i tätorter vilket även stämmer överens med den urbanisering som samhället genomgår globalt. Det ställer krav på att bevara och utveckla tätortsnära områden med natur för friluftsliv. I Östersunds kommun har friluftslivet också blivit alltmer tätortsnära samtidigt som det råder förtätning med bebyggelse. Det leder i sin tur till konkurrens om mark. I friluftsvaneundersökningen framkommer betydelsen av gröna kilar hos kommuninvånarna och en oro för att dessa grönområden försvinner i tätorten. De gröna kilarnas ekologiska, sociala och kulturella värden (se Sandström, 2001) blir därmed identifierade. Detta gäller särskilt barn och naturområden. I friluftsvaneundersökningen är det tydligt att de svarande tycker att det är viktigt att bevara och tillgängliggöra grönområden nära skolor och förskolor. Det finns en stark tro på att friluftsliv är viktigt för barn och ungdom.

Östersunds kommun äger olika naturområden som kan nyttjas för friluftsliv. Men om den nära marken nyttjas alltmer kan det också leda till intressekonflikter med de privata markägarna, vars mark därmed kan bli alltmer intressant för friluftsliv och därmed överutnyttjad. Det leder naturligtvis också till en diskussion om allemansrätten och vad den innebär. Så problemet är i nuläget kanske inte att det inte finns naturmiljöer i Östersunds kommun enligt undersökningen. Men samtidigt pågår en stor förändring i själva staden som innebär flera nya stadsdelar i och med visionen ”Staden kring vattnet”. Förtätningen innebär att gröna områden försvinner vilket kan leda till konflikter med de som bor i områdena där stadsdelarna planeras men även att det blir trängre. Just konflikter är exempel på negativa konsekvenser på grund av förtätning, där Peterson Forsberg (2012) har betonat betydelsen av kunskap och förståelse. Markägarnas acceptans av andra människors närvaro tack vare allemansrätten utmanas när friluftslivet blir alltmer koncentrerat. Allemansrätten skapar möjligheter – men det finns därmed en problematik i skillnader mellan kommunägda naturområden och privat mark som i sin tur har inneburit diskussioner nationellt om allemansrätten. Även de inskränkningar som organisationen Svenskt Friluftsliv (2008) hävdar är problematiska; kommunerna sätter upp lokala regleringar som påverkar utövandet av friluftslivet men som uppfattas olika av skilda friluftsutövare samt markägare. På Frösön i Östersund kommun har konflikter gällande trängsel och slitage uppstått mellan de som cyklar i terräng och andra friluftslivsutövare samt markägare. I det kommunalt ägda Bynäset – tidigare ett militärt övningsområde på Frösön – är ridning inte tillåtet enligt de lokala föreskrifterna. Även cykling var tänkt att vara förbjudet enligt förslag av kommunstyrelsen. Kommunfullmäktige röstade dock för att det skulle vara tillåtet att cykla i området (se Östersund kommuns webbplats, 4 dec 2017).

Det är också av intresse att se över friluftslivet ur ett genusperspektiv, eftersom det i undersökningen bland annat framkommer att män och kvinnor har skilda upplevelser av trygghet när de utövar friluftsliv. Bland kvinnorna är det 40% som någon gång ibland känner sig otrygg, jämfört med en tiondel av männen. På frågan varför man känner sig otrygg framkom särskilt att det är på grund av mörker och dålig belysning, att man är ensam samt rädsla för vilda djur eller okopplade hundar. Det finns också olika behov vad det gäller information bland män och kvinnor för att uppleva naturområdena som tillgängliga. Kvinnor anser det viktigare med olika sorters information än män för att utöva friluftsliv. Skyltar och tavlor med information, sociala medier och information på kommunens webbplats är av större betydelse för kvinnor än för män. Kvinnor lägger även större betydelse på serviceinrättningar för att de ska kunna vara mer i naturen.

Utmaningarna för framtiden är att informationsbehovet ökar. Vad som hindrar invånarna i Östersunds kommun att tillbringa mer tid i naturen är bland annat att det är svårt att hitta information om tillgängliga naturområden samt att informationen om tillgängliga naturområden är bristfällig. Överhuvudtaget finns det ett behov av förbättrad information bland de som besvarade undersökningen; vad det finns för naturområden i närheten samt information om vad man kan göra i ett naturområde anses som viktigt av en fjärdedel samt mycket viktigt av drygt en tiondel. Bland informationskanalerna anges Internet, skyltar och informationsskyltar i naturen vara viktigt, samt information på kommunens webbplats och kartor på Internet. Efterfrågade informationskanaler är bussreklam, flygblad, information i de lokala gratistidningarna, information från föreningar, fysiska brev, radio och TV, gpx-filer på spår, leder och mountainbike-sträckor. Det kan noteras en viss skillnad beroende av om man bor i tätorten Östersunds tätort där fler efterfrågar Internet och appar för mobilen som informationskanaler, jämfört med de på landsbygden.

Närliggande och tillgänglig natur, många alternativ till aktiviteter samt bra skidspår är positiva anledningar till möjligheterna för friluftsliv enligt resultaten. Bland annat är det viktigt att det inte är nedskräpat enligt undersökningen; hur naturen upplevs har stor betydelse.

Ekonomiska skäl, ålder, dålig information och behov av utveckling av t ex badstränder anges samtidigt som negativa orsaker till möjligheterna för att kunna utöva friluftsliv i kommunen. Att det finns möjlighet att uppleva tystnad samt lugn och ro är viktigt för friluftslivet i Östersunds kommun enligt deltagarna. Friluftslivets betydelse för människors fysiska och psykiska hälsa är markant i undersökningens resultat. Majoriteten av de som deltog i undersökningen har enligt dem själva överlag ett gott hälsotillstånd, men man bedömer att det skulle ha försämrats mycket om man inte hade utövat friluftsliv det senaste året. Bland annat hävdar tre fjärdedelar att det stämmer mycket väl och stämmer väl att man får hjälp att varva ned tack vare friluftslivet. Men ur en hälsoaspekt är det relevant att få en förståelse för att det finns en skillnad mellan åldersgrupperna gällande hur ofta man utövar friluftsliv. Det är fler kvinnor än män som utövar friluftaktiviteter varje dag, men majoriteten bland både män och kvinnor utövar friluftsliv 1-3 gånger i veckan. Ytterligare, det är fler som är över 65 år som ägnar sig åt friluftaktiviteter varje dag, jämfört med de som är 18-24 år - ju yngre man är, desto högre önskan om mer tid i naturen för friluftsliv. Den upplevda bristen på tid för friluftaktiviteter och vistelse i naturen är viktig att notera i framtida utveckling av kommunens friluftsliv. Det är de högutbildade samt de med höga löner som tycker friluftsliv är viktigast, men att dessa kommuninvånare samtidigt är de som upplever att de inte har tid för friluftsliv.

Flera av de friluftaktiviteter som kommuninvånarna ägnar sig åt är enkla och vardagliga, som exempelvis att promenera för nöje och motion. Samtidigt så finns det tendenser till ett friluftsliv som innebär allt högre krav på utrustning, såsom cykling och längdskidåkning. Friluftslivets utveckling mot sportifiering (Fredman et al., 2014) och att det krävs ekonomiska förutsättningar för både barn och vuxna är relevant att ta med sig för framtida diskussioner av Östersund kommuns friluftsliv. Det gäller bland annat att skapa framtida förutsättningar och tillgänglighet för friluftsliv ur ett hållbarhetsperspektiv där det miljömässiga, sociala och ekonomiska beaktas.

Käll- och litteraturförteckning

Publicerad litteratur

Ahlström, I. (2008). *Allt om allemansrätten – ett svenskt kulturarv*. Stockholm: Hilma.

Ankre, R. & Kronenberg, K. (2015). *Buller och tystnad i Jämtlandsfjällen. Upplevelser av intressebaserade aktiviteter bland turskidåkare och snöskoteråkare*. Rapportserien Etour 2015:6. Östersund: Mittuniversitetet.

Boman, M., Lindhagen, A., Sandberg, M. & Henningson, Silvia. (2014). Tätortsnära friluftsliv i *Friluftsliv i förändring. Studier från svenska upplevelselandskap*. Redaktörer P. Fredman, M. Stenseke och K. Sandell. Stockholm: Carlssons.

Emmelin, L., Fredman, P., Lisberg Jensen, E. & Sandell, K. (2010). *Planera för friluftsliv. Natur, samhälle, upplevelser*. Stockholm: Carlssons.

Fredman, P., Stenseke, M. & Sandell, K. (2014). *Friluftsliv i förändring. Studier från svenska upplevelselandskap*. Stockholm: Carlssons.

Mårtensson, F., Lisberg Jensen, E., Söderström, M. & Öhman, J. (2011). *Den nyttiga utevistelsen? Forskningsperspektiv på naturkontaktens betydelse för barns hälsa och miljöengagemang*. Naturvårdsverket rapport 6407. Stockholm: Naturvårdsverket.

Petersson Forsberg, L. (2012). *Friluftsliv och naturturism i kommunal fysisk planering*. Doktorsavhandling. Karlskrona: Blekinge Tekniska Högskola.

Pietilä, M., Neuvonen, M., Borodulin, K., Korpela, K., Sievänen, T. & Tyrväinen, L. (2015). Relationships between exposure to urban green spaces, physical activity and self-rated health i *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*. Vol. 10. s. 44-54.

Regeringens proposition 2009/10:238. *Framtidens friluftsliv*. Stockholm: Miljö- och energidepartementet.

Regeringens skrivelse 2012/13:51. *Mål för friluftspolitiken*. Stockholm: Miljö- och energidepartementet.

Sandell, K. & Fredman, P. (2014). Populärt med promenader och strövtåg i *Friluftsliv i förändring. Studier från svenska upplevelselandskap*. Redaktörer P. Fredman, M. Stenseke och K. Sandell. Stockholm: Carlssons.

Sandström, U. (2001). Naturen i staden – grönområden och livskvalitet i *Den motsägelsefulla staden. Vardagsliv och urbana regimer*. Redaktör I. Elander. Lund: Studentlitteratur.

Ej publicerad litteratur

Svenskt Friluftsliv. (2008). *Friluftslivet och samhället*. Svenskt Friluftslivs friluftspolitiska program. Stockholm.

Internet

SCB urbanisering webbplats. <https://www.scb.se/sv/Hitta-statistik/Artiklar/Urbanisering--fran-land-till-stad/> Hämtad 15 nov 2017

SCB tätort webbplats. <https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/miljo/markanvandning/tatorter-arealer-befolkning/> Hämtad 15 nov 2017

Östersunds kommun webbplats. <http://www.ostersund.se/kommun-och-politik/kommunfakta/statistik/befolkning-i-hela-kommunen.html> Hämtad 15 nov 2017

Östersund friluftsprogram webbplats. <http://www.ostersund.se/uppleva-och-gora/idrott-fritid-och-friluftsliv/friluftsprogrammet.html> Hämtad 15 nov 2017

Naturvårdsverkets webbplats, 2017. <http://www.naturvardsverket.se/Miljoarbete-i-samhället/Miljoarbete-i-Sverige/Uppdelat-efter-omrade/Friluftsliv/> Hämtad 20 nov 2017.

Naturvårdsverkets webbplats angående allemansrätten. <http://www.naturvardsverket.se/Var-natur/Allemansratten/> Hämtad 20 nov 2017.

Boverkets webbplats. <http://sverige2025.boverket.se/skapa-en-hallbar-livsmiljo-i-och-kring-staden.html> Hämtad 22 nov. 2017.

Östersund kommuns webbplats <http://www.ostersund.se/uppleva-och-gora/idrott-fritid-och-friluftsliv/utflyktsplatser-och-naturreservat/bynasets-fritidsomrade.html> Hämtad 4 dec 2017

Tidningsartiklar

Byggvärlden, 2012. *Grönområden ökar värdet på fastigheter*. Publicerad 27 mars 2012.

Bilagor

Bilaga 1: Följebrev

Bilaga 2: Frågeformulär

Bilaga 3: Deltagande i andra friluftaktiviteter

Bilaga 4: Möjligheten att utöva friluftaktiviteter i Östersunds kommun – varför?

Bilaga 5: Viktigaste insatsen kommunen bör göra för att underlätta dina möjligheter att utöva friluftaktiviteter

Bilaga 6: Varför är denna aktivitet viktigast för dig på sommarhalvåret – andra orsaker

Bilaga 7: Varför kan du inte utöva denna sommaraktivitet i den utsträckningen du önskar; andra orsaker?

Bilaga 8: Varför kan du inte utöva denna vinteraktivitet i den utsträckningen du önskar; andra orsaker?

Bilaga 9: Varför är denna aktivitet viktigast för dig på vinterhalvåret – andra orsaker

Bilaga 10: Vad hindrar dig från att tillbringa mer tid i naturen; andra orsaker?

Bilaga 11: Vad borde utvecklas och förbättras för att tillbringa mer tid i naturen?

Bilaga 12: Vilka egenskaper gör naturområdet attraktivt för dig att besöka och utöva friluftsliv?

Bilaga 1. Enkätundersökning om natur- och friluftaktiviteter i Östersunds kommun!

Hej!

Östersunds kommun genomför under hösten 2016 en stor enkät kring natur- och friluftaktiviteter och du är en av dem som blivit uttagen att hjälpa oss. En viktig uppgift för kommunen är att underlätta för er medborgare att vistas i naturen och skapa goda möjligheter till naturupplevelser, avkoppling, fysisk aktivitet och god hälsa. Vi hoppas därför att du tar dig tid att svara på enkäten, helst via webben, allt för att vi ska kunna bli bättre i vårt arbete med att leverera natur- och friluftsupplevelser i toppklass. Enkäten görs i samarbete med Etour, Mittuniversitetet och resultatet ligger även till grund för kommande friluftsprogram.

Du har blivit slumpvis utvald bland alla medborgare som är 18 år och äldre i Östersunds kommun. Dina svar är anonyma och vi redovisar aldrig enskilda personers svar. Det ID som finns på enkäten är bara till för att vi inte ska skicka dig några påminnelser. För oss är alla åsikter lika viktiga, även om du inte är särskilt intresserad av frågorna. Enkäten tar ca 20 minuter att svara på.

Så här gör du för att fylla i enkäten på webben:

- Gå till <http://www.netigate.se/answer2/> och klicka på länken Starta frågeformuläret.
- Ha ditt enkät-ID till hands. Det finns uppe i högra hörnet på detta papper. Du behöver detta enkät-ID för att kunna starta webb-enkäten.
- Om du saknar tillgång till dator, vänligen kontakta Fredrik Olausson tel. 063 -14 33 61 så skickar vi ett pappersformulär med enkäten till din postadress.

Senast den 7 oktober vill vi ha ditt svar.

Läs detta noga innan du besvarar frågorna:

- Enkäten avser vad du gör på fritiden, det vill säga inte under arbets- eller skoltid.
- Även om du tycker att några frågor är svåra att besvara exakt, svara så gott du kan. Dina svar är värdefulla även om de är ungefärliga!
- I slutet av enkäten ges du möjlighet att delta i utlottningen av fina priser, bland annat inträde till Storsjöbadet, liftkort och biobesök. För att delta anger du din e-postadress eller telefonnummer. Dina uppgifter kommer bara användas i samband med utlottningen.

Har du frågor?

Kontakta: Projektledare Fredrik Olausson, kultur- och fritidsförvaltningen, telefon 063-14 33 61, eller fredrik.olausson@ostersund.se

STORT TACK FÖR DIN MEDVERKAN!

Bilaga 2: Frågeformulär



Hej!

Östersunds kommun genomför under hösten 2016 en stor friluftsvaneundersökning, och du är en av dem som vi slumpmässigt har valt ut för att hjälpa oss.

En viktig uppgift för kommunen är att underlätta för vistelse i naturen och skapa goda möjligheter till naturupplevelser, avkoppling, fysisk aktivitet och god hälsa. Vi hoppas därför att du tar dig tid att svara på denna enkät och vill bidra med dina åsikter så att vi kan bli bättre i vårt arbete med att leverera natur- och friluftslivsupplevelser i toppklass. Resultatet ligger även till grund för Östersunds kommun kommande friluftsprogram.

Du har blivit slumpvis utvald bland alla medborgare som är 18 år och äldre i Östersunds kommun. Dina svar är anonyma och vi redovisar aldrig enskilda personers svar. Det ID som finns på enkäten är bara till för att vi inte ska skicka några påminnelser till dig.

Frågorna är framtagna för att ge Östersunds kommun en så omfattande bild som möjligt av friluftslivet och alla frågor är därför lika viktiga. Så vår förhoppning är att du har möjlighet att ta dig tiden och besvara enkäten, stort tack på förhand! Undersökningen görs i samarbete med turismforskningsinstitutet [Etour](#) och tar ca 20 min att svara på.

I slutet av undersökningen finns möjligheten för dig som svarat på enkäten isin helhet att vara med i ett lotteri om fina priser, som biobesök, entré på Storsjöbadet, säsongsspårkort på Östersunds skidstadion och liftkort till kommunens anläggningar.

Tack för din medverkan!



1. Hur viktigt är det för dig att kunna utöva friluftaktiviteter?

- Mycket viktigt
- Viktigt
- Ganska viktigt
- Inte viktigt
- Inte allsviktigt

Ungefär hur ofta brukar du utöva friluftaktiviteter?

- Varje dag
- Cirka 4-6 gånger per vecka
- Cirka 1-3 gånger per vecka
- Cirka 1-3 gånger per månad
- Cirka 4-8 gånger per år
- Mindre än 4 gånger per år
- Aldrig

Med vem utövar du vanligast oftast dina friluftaktiviteter?

- Familj
- Vänner
- Ensam
- Förening
- Organiserad/Verksamhet
- Annat: _____

Skulle du vilja tillbringa mer tid i naturen och utöva friluftsliv?

- Ja
- Nej

2. Vad hindrar dig från att tillbringa mer tid i naturen?

	Stämmer inte alls	Stämmer inte särskilt väl	Stämmer ganska väl	Stämmer väl	Stämmer mycket väl	Ingen åsikt/vet ej
Jag upplever att naturen inte är tillgänglig för mig, det finns för många fysiska hinder						
Det är alltför fysiskt krävande						
Jag saknar transportmöjligheter						
Kollektivtrafiken är inte tillgänglig för mig						
Jag har ingen som kan göra mig sällskap i naturen						
Jag känner mig trygg i naturen						
Det finns inget naturområde nära min bostad						
Det kostar för mycket pengar						
Jag saknar kunskap och utbildning om natur- och friluftsliv						
Jag tycker att informationen som finns om tillgängliga naturområden är bristfällig						
Jag tycker det är svårt att hitta information om tillgängliga naturområden						
Jag har inte tid						
Andra anledningar						

Andra anledningar, uppge varför:

3. Hur viktiga är följande faktorer för ditt utövande av friluftaktiviteter?

Att det...

	Inte allsviktigt	Inte viktigt	Ganska viktigt	Viktigt	Mycket viktigt
... finns i ordningställda rastplatser, toaletter, söptunnor, eldstäder mm.					
... finns markerade spår och leder					
... finns områden med intressanta växter och djur					
... finns områden med intressanta kulturvärden					
... finns områden fria från oönskat ljud/buller					
.. finns naturvägledning i form av guider					
. finns gång- och cykelbanor som leder till naturområden					
. går att åka kollektivt till naturområden					
. finns opåverkade områden som inte är exploaterade					
.. inte är nedskräpat					
.. finnstystnad; upplevelse av lugn och ro					
... jag känner mig trygg på platsen/i området					

4. Här följer en lista över aktiviteter man kan ägna sig åt utomhus. Ange aktiviteten och ungefär hur många gånger du har ägnat dig åt respektive alternativ på fritiden i Östersunds kommun de senaste 12 månaderna.

	Ingen gång	1-5 ggr	6-20 ggr	21-60 ggr	Mer än 60 ggr
1. Tagit nöjes- och motionspromenader av annat slag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Promenerat med hund	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Solbadat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Haft picknick eller grillat i naturen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Vandratt på vandringsleder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Tältat/övernattat i naturen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Gått stavgång	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Joggat/terrängsprungit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Cyklat på vägar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Cyklat i terrängen (MTB)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Klättrat, bestigit berg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Ridit i terräng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Badat utomhus i pool/ äventyrsbad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Badat utomhus i sjö/hav	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Paddlat kanot/kajak/forsränning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Seglat, vind/vågsurfat, seglat kite/drake	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Dykt, snorklat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Kört/åkt motorbåt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Kört/åkt vattenskoter/jetski	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Kört/åkt vattenskidor/wakeboard	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Fiskat med mängdfångande redskap, t ex nät	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Sportfiskat med handredskap, t ex metat, pimplat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Jagat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Strövat i skog och mark (t ex för att titta på naturen, plocka svamp och bär)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Studerat växter/djur/fågelskådat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Fotograferat eller målat i naturen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Mediterat, yoga eller liknande i naturen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Arbetat i trädgården	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Utomhusgympa, styrketränat utomhus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Åkt rullskridskor/inlines/rullskidor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Spelat golf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Åkt skateboard/parcour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Spelat paintball, rollspel (läjv)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Geocaching ("skattjakt" med GPS) / Pokémon Go	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Orienterat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Hanggliding, fallskärm, basejump eller liknande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Sportflugit motor- eller segelflygplan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Åkt utför på skidor eller snowboard	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Åkt längdskidor eller turskidor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Kört/åkt snöskoter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Åkt pulka/kälke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Gått med snöskor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Kört/åkt hundspann	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Åkt skridskor på naturis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Åkt skridskor på anlagd is	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. Annan aktivitet (uppge vilken nedan)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Annan aktivitet, uppge typ av aktivitet:

5. Ungefär hur stor andel av dina friluftaktiviteter har du utövat i Östersunds kommun?

- Jag har utövat **alla** mina friluftaktiviteter i kommunen
- Jag har utövat **det mesta** av mina friluftaktiviteter i kommunen
- Jag har utövat **ungefär hälften** av mina friluftaktiviteter i kommunen
- Jag har utövat **en mindre del** av mina friluftaktiviteter i kommunen
- Jag har **inte utövat några** av mina friluftaktiviteter i kommunen

6. Olika aktiviteter kan ha olika betydelse för dig under vardagar, helger och längre ledigheter på sommarhalvåret.

Titta på aktiviteterna och besvara följande:

Vilken av aktiviteterna på listan är viktigast för dig i kommunen på vardagar?

- 1. Tagit nöjes- och motionspromenader av annat slag
- 2. Promenerat med hund
- 3. Solbadat
- 4. Haft picknick eller grillat i naturen
- 5. Vandrat på vandringsleder
- 6. Tältat/övernattat i naturen
- 7. Gått stavgång
- 8. Joggat/terrängsprungit
- 9. Cyklat på vägar
- 10. Cyklat i terrängen (MTB)
- 11. Klättrat, bestigit berg
- 12. Ridit i terräng
- 13. Badat utomhus i pool/äventyrsbad
- 14. Badat utomhus i sjö/hav
- 15. Paddlat kanot/kajak/forsränning
- 16. Seglat, vind/vågsurfat, seglat kite/drake
- 17. Dykt, snorklat
- 18. Kört/åkt motorbåt
- 19. Kört/åkt vattenskoter/jetski
- 20. Kört/åkt vattenskidor/wakeboard
- 21. Fiskat med mängdfångande redskap, t ex nät
- 22. Sportfiskat med handredskap, t ex metat, pimplat
- 23. Jagat
- 24. Strövat i skog och mark (t ex för att titta på naturen, plocka svamp och bär)
- 25. Studerat växter/djur/fågelskådat
- 26. Fotograferat eller målat i naturen
- 27. Mediterat, yoga eller liknande i naturen
- 28. Arbetat i trädgården
- 29. Utomhusgympa, styrketränat utomhus
- 30. Åkt rullskridskor/inlines/rullskidor
- 31. Spelat golf
- 32. Åkt skateboard/parcour
- 33. Spelat paintball, rollspel (lajv)
- 34. Geocaching ("skattjakt" med GPS) / Pokémon Go
- 35. Orienterat
- 36. Hanggliding, fallskärm, basejump eller liknande
- 37. Sportflugit motor- eller segelflygplan
- 38. Åkt utför på skidor eller snowboard
- 39. Åkt längdskidor eller turskidor
- 40. Kört/åkt snöskoter
- 41. Åkt pulka/kälke
- 42. Gått med snöskor
- 43. Kört/åkt hundspann
- 44. Åkt skridskor på naturis
- 45. Åkt skridskor på anlagd is
- 46. Annan aktivitet

Vilken av aktiviteterna på listan är viktigast för dig i kommunen på helger?

- 1. Tagit nöjes- och motionspromenader av annat slag
- 2. Promenerat med hund
- 3. Solbadat
- 4. Haft picknick eller grillat i naturen
- 5. Vandrat på vandringsleder
- 6. Tältat/övernattat i naturen
- 7. Gått stavgång
- 8. Joggat/terrängsprungit
- 9. Cyklat på vägar
- 10. Cyklat i terrängen (MTB)
- 11. Klättrat, bestigit berg
- 12. Ridit i terräng
- 13. Badat utomhus i pool/äventyrsbad
- 14. Badat utomhus i sjö/hav
- 15. Paddlat kanot/kajak/forsränning
- 16. Seglat, vind/vågsurfat, seglat kite/drake
- 17. Dykt, snorklat
- 18. Kört/åkt motorbåt
- 19. Kört/åkt vattenskoter/jetski
- 20. Kört/åkt vattenskidor/wakeboard
- 21. Fiskat med mängdfångande redskap, t ex nät
- 22. Sportfiskat med handredskap, t ex metat, pimplat
- 23. Jagat
- 24. Strövat i skog och mark (t ex för att titta på naturen, plocka svamp och bär)
- 25. Studerat växter/djur/fågelskådat
- 26. Fotograferat eller målat i naturen
- 27. Mediterat, yoga eller liknande i naturen
- 28. Arbetat i trädgården
- 29. Utomhusgympa, styrketräning utomhus
- 30. Åkt rullskridskor/inlines/rullskidor
- 31. Spelat golf
- 32. Åkt skateboard/parcour
- 33. Spelat paintball, rollspel (lajv)
- 34. Geocaching ("skattjakt" med GPS) / Pokémon Go
- 35. Orienterat
- 36. Hanggliding, fallskärm, basejump eller liknande
- 37. Sportflugit motor- eller segelflygplan
- 38. Åkt utför på skidor eller snowboard
- 39. Åkt längdskidor eller turskidor
- 40. Kört/åkt snöskoter
- 41. Åkt pulka/kälke
- 42. Gått med snöskor
- 43. Kört/åkt hundspann
- 44. Åkt skridskor på naturis
- 45. Åkt skridskor på anlagd is
- 46. Annan aktivitet

Vilken av aktiviteterna på listan är viktigast för dig i kommunen på under längre ledigheter?

- 1. Tagit nöjes- och motionspromenader av annat slag
- 2. Promenerat med hund
- 3. Solbadat
- 4. Haft picknick eller grillat i naturen
- 5. Vandrat på vandringsleder
- 6. Tältat/övernattat i naturen
- 7. Gått stavgång
- 8. Joggat/terrängsprungit
- 9. Cyklat på vägar
- 10. Cyklat i terrängen (MTB)
- 11. Klättrat, bestigit berg
- 12. Ridit i terräng
- 13. Badat utomhus i pool/äventyrsbad
- 14. Badat utomhus i sjö/hav
- 15. Paddlat kanot/kajak/forsränning
- 16. Seglat, vind/vågsurfat, seglat kite/drake
- 17. Dykt, snorklat
- 18. Kört/åkt motorbåt
- 19. Kört/åkt vattenskoter/jetski
- 20. Kört/åkt vattenskidor/wakeboard
- 21. Fiskat med mängdfångande redskap, t ex nät
- 22. Sportfiskat med handredskap, t ex metat, pimplat
- 23. Jagat
- 24. Strövat i skog och mark (t ex för att titta på naturen, plocka svamp och bär)
- 25. Studerat växter/djur/fågelskådat
- 26. Fotograferat eller målat i naturen
- 27. Mediterat, yoga eller liknande i naturen
- 28. Arbetat i trädgården
- 29. Utomhusgympa, styrketränat utomhus
- 30. Åkt rullskridskor/inlines/rullskidor
- 31. Spelat golf
- 32. Åkt skateboard/parcour
- 33. Spelat paintball, rollspel (lajv)
- 34. Geocaching ("skattjakt" med GPS) / Pokémon Go
- 35. Orienterat
- 36. Hanggliding, fallskärm, basejump eller liknande
- 37. Sportflugit motor- eller segelflygplan
- 38. Åkt utför på skidor eller snowboard
- 39. Åkt längdskidor eller turskidor
- 40. Kört/åkt snöskoter
- 41. Åkt pulka/kälke
- 42. Gått med snöskor
- 43. Kört/åkt hundspann
- 44. Åkt skridskor på naturis
- 45. Åkt skridskor på anlagd is
- 46. Annan aktivitet

7. Vilken av aktiviteterna på listan är viktigast för dig i kommunen på sommarhalvåret?

Viktigast för mig på sommarhalvåret är:

- 1. Tagit nöjes- och motionspromenader av annat slag
- 2. Promenerat med hund
- 3. Solbadat
- 4. Haft picknick eller grillat i naturen
- 5. Vandrat på vandringsleder
- 6. Tältat/övernattat i naturen
- 7. Gått stavgång
- 8. Joggat/terrängsprungit
- 9. Cyklat på vägar
- 10. Cyklat i terrängen (MTB)
- 11. Klättrat, bestigit berg
- 12. Ridit i terräng
- 13. Badat utomhus i pool/äventyrsbad
- 14. Badat utomhus i sjö/hav
- 15. Paddlat kanot/kajak/forsränning
- 16. Seglat, vind/vågsurfat, seglat kite/drake
- 17. Dykt, snorklat
- 18. Kört/åkt motorbåt
- 19. Kört/åkt vattenskoter/jetski
- 20. Kört/åkt vattenskidor/wakeboard
- 21. Fiskat med mängdfångande redskap, t ex nät
- 22. Sportfiskat med handredskap, t ex metat, pimplat
- 23. Jagat
- 24. Strövat i skog och mark (t ex för att titta på naturen, plocka svamp och bär)
- 25. Studerat växter/djur/fågelskådat
- 26. Fotograferat eller målat i naturen
- 27. Mediterat, yoga eller liknande i naturen
- 28. Arbetat i trädgården
- 29. Utomhusgympa, styrketränat utomhus
- 30. Åkt rullskridskor/inlines/rullskidor
- 31. Spelat golf
- 32. Åkt skateboard/parcour
- 33. Spelat paintball, rollspel (lajv)
- 34. Geocaching ("skattjakt" med GPS) / Pokémon Go
- 35. Orienterat
- 36. Hanggliding, fallskärm, basejump eller liknande
- 37. Sportflugit motor- eller segelflygplan
- 38. Åkt utför på skidor eller snowboard
- 39. Åkt längdskidor eller turskidor
- 40. Kört/åkt snöskoter
- 41. Åkt pulka/kälke
- 42. Gått med snöskor
- 43. Kört/åkt hundspann
- 44. Åkt skridskor på naturis
- 45. Åkt skridskor på anlagd is
- 46. Annan aktivitet

8. Du har valt att [QA--60512806--QA] är viktigast för dig på sommarhalvåret.

Varför är denna aktivitet viktigast för dig på sommarhalvåret?

	Inte allsviktigt	Inte viktigt	Ganska viktigt	Viktigt	Mycket viktigt
För att utöva fysisk aktivitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
För att vara nära naturen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
För att umgås med vänner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
För att umgås med familj/barn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
För att koppla av	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annat, ange vad nedan:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Annat:

Hur färdas du oftast till och från denna friluftaktivitet?

- Egen/familjens bil
- Samåkning med bil
- Buss eller tåg
- Motorcykel eller moped
- Cykel
- Till fots
- Annat sätt: _____

Kan du utöva denna sommaraktivitet i den utsträckning du önskar?

- Ja
- Nej

9.

Varför kan du inte utöva denna sommaraktivitet i den utsträckning du önskar?

Markera det eller de alternativ som stämmer bäst in på dig.

- Kostar för mycket pengar
- Alltför fysiskt krävande
- Saknar tillgång till lämpliga platser/områden i närheten av min bostad
- Har inte möjlighet att ta mig till lämpliga platser/områden med allmänna kommunikationer
- Saknar någon att utöva aktiviteten med
- Saknar kunskap/utbildning
- Saknar utrustning
- Saknar tid
- Saknar mod
- Känner mig inte trygg på platsen eller i området
- Familjesituationen (små barn)
- Familjesituationen (annat, t.ex. vård av anhörig)
- Funktionsnedsättning
- Sjukdom
- Annan orsak, ange: _____

10. Olika aktiviteter kan ha olika betydelse för dig under vardagar, helger och längre ledigheter på vinterhalvåret.

Vilken av aktiviteterna på listan är viktigast för dig i kommunen på vardagar?

- 1. Tagit nöjes- och motionspromenader av annat slag
- 2. Promenerat med hund
- 3. Solbadat
- 4. Haft picknick eller grillat i naturen
- 5. Vandrat på vandringsleder
- 6. Tältat/övernattat i naturen
- 7. Gått stavgång
- 8. Joggat/terrängsprungit
- 9. Cyklat på vägar
- 10. Cyklat i terrängen (MTB)
- 11. Klättrat, bestigit berg
- 12. Ridit i terräng
- 13. Badat utomhus i pool/äventyrsbad
- 14. Badat utomhus i sjö/hav
- 15. Paddlat kanot/kajak/forsränning
- 16. Seglat, vind/vågsurfat, seglat kite/drake
- 17. Dykt, snorklat
- 18. Kört/åkt motorbåt
- 19. Kört/åkt vattenskoter/jetski
- 20. Kört/åkt vattenskidor/wakeboard
- 21. Fiskat med mängdfångande redskap, t ex nät
- 22. Sportfiskat med handredskap, t ex metat, pimplat
- 23. Jagat
- 24. Strövat i skog och mark (t ex för att titta på naturen, plocka svamp och bär)
- 25. Studerat växter/djur/fågelskådat
- 26. Fotograferat eller målat i naturen
- 27. Mediterat, yoga eller liknande i naturen
- 28. Arbetat i trädgården
- 29. Utomhusgympa, styrketränat utomhus
- 30. Åkt rullskridskor/inlines/rullskidor
- 31. Spelat golf
- 32. Åkt skateboard/parcour
- 33. Spelat paintball, rollspel (lajv)
- 34. Geocaching ("skattjakt" med GPS) / Pokémon Go
- 35. Orienterat
- 36. Hanggliding, fallskärm, basejump eller liknande
- 37. Sportflugit motor- eller segelflygplan
- 38. Åkt utför på skidor eller snowboard
- 39. Åkt längdskidor eller turskidor
- 40. Kört/åkt snöskoter
- 41. Åkt pulka/kälke
- 42. Gått med snöskor
- 43. Kört/åkt hundspann
- 44. Åkt skridskor på naturis
- 45. Åkt skridskor på anlagd is
- 46. Annan aktivitet

Vilken av aktiviteterna på listan är viktigast för dig i kommunen på helger?

- 1. Tagit nöjes- och motionspromenader av annat slag
- 2. Promenerat med hund
- 3. Solbadat
- 4. Haft picknick eller grillat i naturen
- 5. Vandrat på vandringsleder
- 6. Tältat/övernattat i naturen
- 7. Gått stavgång
- 8. Joggat/terrängsprungit
- 9. Cyklat på vägar
- 10. Cyklat i terrängen (MTB)
- 11. Klättrat, bestigit berg
- 12. Ridit i terräng
- 13. Badat utomhus i pool/äventyrsbad
- 14. Badat utomhus i sjö/hav
- 15. Paddlat kanot/kajak/forsränning
- 16. Seglat, vind/vågsurfat, seglat kite/drake
- 17. Dykt, snorklat
- 18. Kört/åkt motorbåt
- 19. Kört/åkt vattenskoter/jetski
- 20. Kört/åkt vattenskidor/wakeboard
- 21. Fiskat med mängdfångande redskap, t ex nät
- 22. Sportfiskat med handredskap, t ex metat, pimplat
- 23. Jagat
- 24. Strövat i skog och mark (t ex för att titta på naturen, plocka svamp och bär)
- 25. Studerat växter/djur/fågelskådat
- 26. Fotograferat eller målat i naturen
- 27. Mediterat, yoga eller liknande i naturen
- 28. Arbetat i trädgården
- 29. Utomhusgympa, styrketränat utomhus
- 30. Åkt rullskridskor/inlines/rullskidor
- 31. Spelat golf
- 32. Åkt skateboard/parcour
- 33. Spelat paintball, rollspel (lajv)
- 34. Geocaching ("skattjakt" med GPS) / Pokémon Go
- 35. Orienterat
- 36. Hanggliding, fallskärm, basejump eller liknande
- 37. Sportflugit motor- eller segelflygplan
- 38. Åkt utför på skidor eller snowboard
- 39. Åkt längdskidor eller turskidor
- 40. Kört/åkt snöskoter
- 41. Åkt pulka/kälke
- 42. Gått med snöskor
- 43. Kört/åkt hundspann
- 44. Åkt skridskor på naturis
- 45. Åkt skridskor på anlagd is
- 46. Annan aktivitet

Vilken av aktiviteterna på listan är viktigast för dig i kommunen under längre ledigheter?

- 1. Tagit nöjes- och motionspromenader av annat slag
- 2. Promenerat med hund
- 3. Solbadat
- 4. Haft picknick eller grillat i naturen
- 5. Vandrat på vandringsleder
- 6. Tältat/övernattat i naturen
- 7. Gått stavgång
- 8. Joggat/terrängsprungit
- 9. Cyklat på vägar
- 10. Cyklat i terrängen (MTB)
- 11. Klättrat, bestigit berg
- 12. Ridit i terräng
- 13. Badat utomhus i pool/äventyrsbad
- 14. Badat utomhus i sjö/hav
- 15. Paddlat kanot/kajak/forsränning
- 16. Seglat, vind/vågsurfat, seglat kite/drake
- 17. Dykt, snorklat
- 18. Kört/åkt motorbåt
- 19. Kört/åkt vattenskoter/jetski
- 20. Kört/åkt vattenskidor/wakeboard
- 21. Fiskat med mängdfångande redskap, t ex nät
- 22. Sportfiskat med handredskap, t ex metat, pimplat
- 23. Jagat
- 24. Strövat i skog och mark (t ex för att titta på naturen, plocka svamp och bär)
- 25. Studerat växter/djur/fågelskådat
- 26. Fotograferat eller målat i naturen
- 27. Mediterat, yoga eller liknande i naturen
- 28. Arbetat i trädgården
- 29. Utomhusgympa, styrketränat utomhus
- 30. Åkt rullskridskor/inlines/rullskidor
- 31. Spelat golf
- 32. Åkt skateboard/parcour
- 33. Spelat paintball, rollspel (lajv)
- 34. Geocaching ("skattjakt" med GPS) / Pokémon Go
- 35. Orienterat
- 36. Hanggliding, fallskärm, basejump eller liknande
- 37. Sportflugit motor- eller segelflygplan
- 38. Åkt utför på skidor eller snowboard
- 39. Åkt längdskidor eller turskidor
- 40. Kört/åkt snöskoter
- 41. Åkt pulka/kälke
- 42. Gått med snöskor
- 43. Kört/åkt hundspann
- 44. Åkt skridskor på naturis
- 45. Åkt skridskor på anlagd is
- 46. Annan aktivitet

11. Vilken av aktiviteterna på listan är viktigast för dig i kommunen på vinterhalvåret?

Viktigast för mig på vinterhalvåret är:

- 1. Tagit nöjes- och motionspromenader av annat slag
- 2. Promenerat med hund
- 3. Solbadat
- 4. Haft picknick eller grillat i naturen
- 5. Vandrat på vandringsleder
- 6. Tältat/övernattat i naturen
- 7. Gått stavgång
- 8. Joggat/terrängsprungit
- 9. Cyklat på vägar
- 10. Cyklat i terrängen (MTB)
- 11. Klättrat, bestigit berg
- 12. Ridit i terräng
- 13. Badat utomhus i pool/äventyrsbad
- 14. Badat utomhus i sjö/hav
- 15. Paddlat kanot/kajak/forstränning
- 16. Seglat, vind/vågsurfat, seglat kite/drake
- 17. Dykt, snorklat
- 18. Kört/åkt motorbåt
- 19. Kört/åkt vattenskoter/jetski
- 20. Kört/åkt vattenskidor/wakeboard
- 21. Fiskat med mängdfångande redskap, t ex nät
- 22. Sportfiskat med handredskap, t ex metat, pimplat
- 23. Jagat
- 24. Strövat i skog och mark (t ex för att titta på naturen, plocka svamp och bär)
- 25. Studerat växter/djur/fågelskådat
- 26. Fotograferat eller målat i naturen
- 27. Mediterat, yoga eller liknande i naturen
- 28. Arbetat i trädgården
- 29. Utomhusgympa, styrketränat utomhus
- 30. Åkt rullskridskor/inlines/rullskidor
- 31. Spelat golf
- 32. Åkt skateboard/parcour
- 33. Spelat paintball, rollspel (lajv)
- 34. Geocaching ("skattjakt" med GPS) / Pokémon Go
- 35. Orienterat
- 36. Hanggliding, fallskärm, basejump eller liknande
- 37. Sportflugit motor- eller segelflygplan
- 38. Åkt utför på skidor eller snowboard
- 39. Åkt längdskidor eller turskidor
- 40. Kört/åkt snöskoter
- 41. Åkt pulka/kälke
- 42. Gått med snöskor
- 43. Kört/åkt hundspann
- 44. Åkt skridskor på naturis
- 45. Åkt skridskor på anlagd is
- 46. Annan aktivitet

12. Du har valt att [QA--60512909--QA] är viktigast för dig på vinterhalvåret.

Varför är denna aktivitet viktigast för dig på vinterhalvåret?

	Inte alls viktigt	Inte viktigt	Ganska viktigt	Viktigt	Mycket viktigt
För att utöva fysisk aktivitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
För att vara nära naturen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
För att umgås med vänner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
För att umgås med familj/barn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
För att koppla av	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annat, ange vad nedan:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Annat:

Hur färdas du oftast till och från denna friluftaktivitet?

- Egen/familjens bil
- Samåkning med bil
- Buss eller tåg
- Motorcykel eller moped
- Cykel
- Till fots
- Annat sätt: _____

Vad anser du om att Östersunds kommun tar ut en spåravgift (under försäsong tom 10 dec) på Östersunds skidstadions spårområde?

- Mycket positivt
- Positivt
- Varken positivt eller negativt
- Negativt
- Mycket negativt
- Vet inte/Ingen åsikt

Kan du utöva denna vinteraktivitet i den utsträckning du önskar?

- Ja
- Nej

13.

Varför kan du inte utöva denna vinteraktivitet i den utsträckning du önskar? Markera det eller de alternativ som stämmer bäst in på dig.

- Kostar för mycket pengar
- Alltför fysisktkrävande
- Saknar tillgång till lämpliga platser/områden i närheten av min bostad
- Har inte möjlighet att ta mig till lämpliga platser/områden med allmänna kommunikationer
- Saknar någon att utöva aktiviteten med
- Saknar kunskap/ utbildning
- Saknar utrustning
- Saknar tid
- Saknar mod
- Känner mig inte trygg på platsen eller i området
- Familjesituationen (små barn)
- Familjesituationen (annat, t.ex. vård av anhörig)
- Funktionsnedsättning
- Sjukdom
- Annan orsak, ange: _____

14. Tänk nu på alla de friluftaktiviteter utomhus som du brukar ägna dig åt i Östersunds kommun.

Vad anser du om möjligheten att utöva friluftaktiviteter i kommunen?

- Mycket bra
- Ganska bra
- Varken bra eller dåliga
- Ganska dåliga
- Mycket dåliga
- Vet ej

Varför?

Vad är enligt din mening den viktigaste insatsen kommunen bör göra för att underlätta dina möjligheter att utöva friluftaktiviteter?

15. Vad tycker du borde utvecklas och förbättras för att du ska tillbringa mer tid i naturen?

	Inte alls viktigt	Inte viktigt	Ganska viktigt	Viktigt	Mycket viktigt
Fler naturområden nära där jag bor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Information tillgänglig om naturområden inom kommunen/länet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Information om vad det finns för naturområden i min närhet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Information om vad jag kan göra i ett naturområde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tydligare ledmarkeringar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Framkomlighet på leder och stigar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fler tillgängliga dass och toaletter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Öka tillgängligheten till och på dass/toaletter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fler anläggningar så som bänkar, bord, vindskydd, eldstäder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Öka tillgängligheten på anläggningar så som bänkar, bord, vindskydd, eldstäder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Parkeringsmöjligheter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Ökad mobiltelefon täckning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Möjlighet att åka med kollektivtrafik till naturen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Möjlighet att få guidade turer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Annat, ange vad:

16. Hur viktiga är följande informationskanaler för dina möjligheter att utöva friluftaktiviteter i Östersunds kommun?

	Inte allsviktigt	Inte viktigt	Ganska viktigt	Viktigt	Mycket viktigt
Broschyrer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Guideböcker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kartor (tryckta på papper)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kartor (på Internet)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sociala medier (Twitter, Facebook mm)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Information på kommunens hemsida	<input type="checkbox"/>				
Information på turistbyrå och liknande inrättningar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Information från vänner/bekanta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skyltar, informationstavlor ute i naturen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Genom att ringa ett särskilt telefonnummer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Appar för mobiltelefoni	<input type="checkbox"/>				
Filmer på exempelvis Youtube	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Information i Daisy-format	<input type="checkbox"/>				
Teckenspråksfilmer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Information om friluftslivet på fler språk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Är det någon informationskanal som du saknar?

17. Tänk nu på de friluftaktiviteter du normalt utövar.

Hur väl stämmer nedanstående påståenden in på dig (välja 1-5)?

Jag blir rörligare

- Stämmer inte alls
- 2
- 3
- 4
- Stämmer mycket väl

Jag mår bättre psykiskt

- Stämmer inte alls
- 2
- 3
- 4
- Stämmer mycket väl

Jag får motion minst 2 ggr i veckan

- Stämmer inte alls
- 2
- 3
- 4
- Stämmer mycket väl

Jag mår bättre fysiskt

- Stämmer inte alls
- 2
- 3
- 4
- Stämmer mycket väl

Jag kan lättare rensa tankarna

- Stämmer inte alls
- 2
- 3
- 4
- Stämmer mycket väl

Jag får hjälp med att varva ned

- Stämmer inte alls
- 2
- 3
- 4
- Stämmer mycket väl

18.

Ta ställning till följande påståenden:

	Delvis		Varken oenig eller			
	Helt oenig	oenig	<input type="checkbox"/> enig	Delvis <input type="checkbox"/> enig	Helt <input type="checkbox"/> enig	<input type="checkbox"/> Vet ej
Möjligheter till friluftsjaktiviteter har påverkat mitt val av bostadsområde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Närhet till grönområden har påverkat mitt val av bostadsområde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min kommun är bra på att skydda mark för medborgarnas friluftsjaktiviteter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I min kommun är allmänheten delaktig i planeringen av hur mark och vatten bäst bör användas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det är viktigt att samhället satsar resurser för människors möjligheter till naturupplevelser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tillgängligheten till stränder och strandnära områden är god	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skyddad natur (naturresevat, nationalparker, riksintressen etc.) är viktiga för mina utomhusaktiviteter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Barn och ungas friluftsliv leder till ökat fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det finns ett värde av att bevara och tillgängliggöra grönområden nära skolor och förskolor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Allemansrätten är viktig för mitt friluftsliv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Digitalisering och spelifiering av friluftslivet ökar attraktionskraften	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Digitalisering och spelifiering förhöjer en utomhusupplevelse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				

19. Hur viktiga är naturområden för dina friluftaktiviteter i Östersunds kommun?

- Inte alls viktiga
- Inte viktiga
- Ganska viktiga
- Viktiga
- Mycket viktiga

Ange namnet på det naturområde i Östersunds kommun som är viktigast för dina möjligheter att utöva friluftaktiviteter.

20. Tänk nu på naturområdet [QA--59541977--QA] som du angett ovan.

Hur motsvarar nedan beskrivningar [QA--59541977--QA]:

	Inte alls	Något	Delvis	I höggrad	Helt och hållet
Sjöar och vattendrag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skog	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hygge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ängs- och hagmark	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Åker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fjäll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Myr- eller våtmark	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebyggelse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Park	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Öppen (gräs-) yta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rikt djurliv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Många blommor/örter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vilka egenskaper gör [QA--59541977--QA] attraktivt för dig att besöka och utöva friluftaktiviteter?

21.

Ungefär hur långt ifrån din bostad ligger [QA--59541977--QA]?

- 0-300 meter
- 300 meter - 1 km
- 1-5 km
- 5-10 km
- Mer än 10 km

Ungefär hur ofta har du besökt [QA--59541977--QA] de senaste 12 månaderna?

- Varje dag
- Cirka 4-6 gånger per vecka
- Cirka 1-3 gånger per vecka
- Cirka 1-3 gånger per månad
- Cirka 4-8 gånger per år
- Mindre än 4 gånger per år

Hur tar du dig till [QA--59541977--QA]?

- Egen/familjens bil
- Samåkning med bil
- Buss eller tåg
- Motorcykel eller moped
- Cykel
- Till fots
- Annat sätt: _____

22.

Vilken eller vilka friluftaktiviteter har du huvudsakligen ägnat dig åt i [QA--59541977--QA] under de senaste 12 månaderna? Ange högst tre aktiviteter.

- 1. Tagit nöjes- och motionspromenader av annat slag
- 2. Promenerat med hund
- 3. Solbadat
- 4. Haft picknick eller grillat i naturen
- 5. Vandrat på vandringsleder
- 6. Tältat/övernattat i naturen
- 7. Gått stavgång
- 8. Joggat/terrängsprungit
- 9. Cyklat på vägar
- 10. Cyklat i terrängen (MTB)
- 11. Klättrat, bestigit berg
- 12. Ridit i terräng
- 13. Badat utomhus i pool/äventyrsbad
- 14. Badat utomhus i sjö/hav
- 15. Paddlat kanot/kajak/forsränning
- 16. Seglat, vind/vågsurfat, seglat kite/drake
- 17. Dykt, snorklat
- 18. Kört/åkt motorbåt
- 19. Kört/åkt vattenskoter/jetski
- 20. Kört/åkt vattenskidor/wakeboard
- 21. Fiskat med mängdfångande redskap, t ex nät
- 22. Sportfiskat med handredskap, t ex metat, pimplat
- 23. Jagat
- 24. Strövat i skog och mark (t ex för att titta på naturen, plocka svamp och bär)
- 25. Studerat växter/djur/fågelskådat
- 26. Fotograferat eller målat i naturen
- 27. Mediterat, yoga eller liknande i naturen
- 28. Arbetat i trädgården
- 29. Utomhusgympa, styrketränat utomhus
- 30. Åkt rullskridskor/inlines/rullskidor
- 31. Spelat golf
- 32. Åkt skateboard/parcour
- 33. Spelat paintball, rollspel (lajv)
- 34. Geocaching ("skattjakt" med GPS) / Pokémon Go
- 35. Orienterat
- 36. Hanggliding, fallskärm, basejump eller liknande
- 37. Sportflugit motor- eller segelflygplan
- 38. Åkt utför på skidor eller snowboard
- 39. Åkt längdskidor eller turskidor
- 40. Kört/åkt snöskoter
- 41. Åkt pulka/kälke
- 42. Gått med snöskor
- 43. Kört/åkt hundspann
- 44. Åkt skridskor på naturis
- 45. Åkt skridskor på anlagd is
- 46. Annan aktivitet

- 1. Tagit nöjes- och motionspromenader av annat slag
- 2. Promenerat med hund
- 3. Solbadat
- 4. Haft picknick eller grillat i naturen
- 5. Vandrat på vandringsleder
- 6. Tältat/övernattat i naturen
- 7. Gått stavgång
- 8. Joggat/terrängsprungit
- 9. Cyklat på vägar
- 10. Cyklat i terrängen (MTB)
- 11. Klättrat, bestigit berg
- 12. Ridit i terräng
- 13. Badat utomhus i pool/äventyrsbad
- 14. Badat utomhus i sjö/hav
- 15. Paddlat kanot/kajak/forsränning
- 16. Seglat, vind/vågsurfat, seglat kite/drake
- 17. Dykt, snorklat
- 18. Kört/åkt motorbåt
- 19. Kört/åkt vattenskoter/jetski
- 20. Kört/åkt vattenskidor/wakeboard
- 21. Fiskat med mängdfångande redskap, t ex nät
- 22. Sportfiskat med handredskap, t ex metat, pimplat
- 23. Jagat
- 24. Strövat i skog och mark (t ex för att titta på naturen, plocka svamp och bär)
- 25. Studerat växter/djur/fågelskådat
- 26. Fotograferat eller målat i naturen
- 27. Mediterat, yoga eller liknande i naturen
- 28. Arbetat i trädgården
- 29. Utomhusgympa, styrketränat utomhus
- 30. Åkt rullskridskor/inlines/rullskidor
- 31. Spelat golf
- 32. Åkt skateboard/parcour
- 33. Spelat paintball, rollspel (lajv)
- 34. Geocaching ("skattjakt" med GPS) / Pokémon Go
- 35. Orienterat
- 36. Hanggliding, fallskärm, basejump eller liknande
- 37. Sportflugit motor- eller segelflygplan
- 38. Åkt utför på skidor eller snowboard
- 39. Åkt längdskidor eller turskidor
- 40. Kört/åkt snöskoter
- 41. Åkt pulka/kälke
- 42. Gått med snöskor
- 43. Kört/åkt hundspann
- 44. Åkt skridskor på naturis
- 45. Åkt skridskor på anlagd is
- 46. Annan aktivitet

- 1. Tagit nöjes- och motionspromenader av annat slag
- 2. Promenerat med hund
- 3. Solbadat
- 4. Haft picknick eller grillat i naturen
- 5. Vandrat på vandringsleder
- 6. Tältat/övernattat i naturen
- 7. Gått stavgång
- 8. Joggat/terrängsprungit
- 9. Cyklat på vägar
- 10. Cyklat i terrängen (MTB)
- 11. Klättrat, bestigit berg
- 12. Ridit i terräng
- 13. Badat utomhus i pool/äventyrsbad
- 14. Badat utomhus i sjö/hav
- 15. Paddlat kanot/kajak/forsränning
- 16. Seglat, vind/vågsurfat, seglat kite/drake
- 17. Dykt, snorklat
- 18. Kört/åkt motorbåt
- 19. Kört/åkt vattenskoter/jetski
- 20. Kört/åkt vattenskidor/wakeboard
- 21. Fiskat med mängdfångande redskap, t ex nät
- 22. Sportfiskat med handredskap, t ex metat, pimplat
- 23. Jagat
- 24. Strövat i skog och mark (t ex för att titta på naturen, plocka svamp och bär)
- 25. Studerat växter/djur/fågelskådat
- 26. Fotograferat eller målat i naturen
- 27. Mediterat, yoga eller liknande i naturen
- 28. Arbetat i trädgården
- 29. Utomhusgympa, styrketräning utomhus
- 30. Åkt rullskridskor/inlines/rullskidor
- 31. Spelat golf
- 32. Åkt skateboard/parcour
- 33. Spelat paintball, rollspel (lajv)
- 34. Geocaching ("skattjakt" med GPS) / Pokémon Go
- 35. Orienterat
- 36. Hanggliding, fallskärm, basejump eller liknande
- 37. Sportflugit motor- eller segelflygplan
- 38. Åkt utför på skidor eller snowboard
- 39. Åkt längdskidor eller turskidor
- 40. Kört/åkt snöskoter
- 41. Åkt pulka/kälke
- 42. Gått med snöskor
- 43. Kört/åkt hundspann
- 44. Åkt skridskor på naturis
- 45. Åkt skridskor på anlagd is
- 46. Annan aktivitet

23. När du har utövat dina friluftsliv i [QA--59541977--QA], har du då upplevt några av följande påståenden?

Nedskräpning

- Inte alls
- 2
- 3
- 4
- Mycket

Trängsel (för många andra användare)

- Inte alls
- 2
- 3
- 4
- Mycket

Andra friluftaktiviteter som störde

- Inte alls
- 2
- 3
- 4
- Mycket

Andra markanvändningsintressen som störde

- Inte alls
- 2
- 3
- 4
- Mycket

24. Nu kommer frågor som handlar om naturområden inom gångavstånd (cirka 10 minuters promenad).

Vad anser du om tillgången till naturområden inom gångavstånd (cirka 10 minuters promenad) från din bostad?

- Mycket bra
- Ganska bra
- Varken bra eller dålig
- Ganska dålig
- Mycket dålig

Ungefär hur ofta vistas du i naturområden inom gångavstånd (cirka 10 minuters promenad) från din bostad?

- Varje dag
- Cirka 4-6 gånger per vecka
- Cirka 1-3 gånger per vecka
- Cirka 1-3 gånger per månad
- Cirka 4-8 gånger per år
- Mindre än 4 gånger per år
- Aldrig

25.

Händer det att du känner dig otrygg när du vistas i naturområden inom gångavstånd (cirka 10 minuters promenad) från din bostad?

- Nej, aldrig
- Ja, någon gång ibland
- Ja, ganska ofta
- Ja, alltid

Varför?

26.

Vilken eller vilka aktiviteter har du huvudsakligen ägna dig åt i naturområden inom gångavstånd (cirka 10 minuters promenad) från din bostad? Ange högst tre aktiviteter.

- 1. Tagit nöjes- och motionspromenader av annat slag
- 2. Promenerat med hund
- 3. Solbadat
- 4. Haft picknick eller grillat i naturen
- 5. Vandrat på vandringsleder
- 6. Tältat/övernattat i naturen
- 7. Gått stavgång
- 8. Joggat/terrängsprungit
- 9. Cyklat på vägar
- 10. Cyklat i terrängen (MTB)
- 11. Klättrat, bestigit berg
- 12. Ridit i terräng
- 13. Badat utomhus i pool/äventyrsbad
- 14. Badat utomhus i sjö/hav
- 15. Paddlat kanot/kajak/forsränning
- 16. Seglat, vind/vågsurfat, seglat kite/drake
- 17. Dykt, snorklat
- 18. Kört/åkt motorbåt
- 19. Kört/åkt vattenskoter/jetski
- 20. Kört/åkt vattenskidor/wakeboard
- 21. Fiskat med mängdfångande redskap, t ex nät
- 22. Sportfiskat med handredskap, t ex metat, pimplat
- 23. Jagat
- 24. Strövat i skog och mark (t ex för att titta på naturen, plocka svamp och bär)
- 25. Studerat växter/djur/fågelskådat
- 26. Fotograferat eller målat i naturen
- 27. Mediterat, yoga eller liknande i naturen
- 28. Arbetat i trädgården
- 29. Utomhusgympa, styrketränat utomhus
- 30. Åkt rullskridskor/inlines/rullskidor
- 31. Spelat golf
- 32. Åkt skateboard/parcour
- 33. Spelat paintball, rollspel (lajv)
- 34. Geocaching ("skattjakt" med GPS) / Pokémon Go
- 35. Orienterat
- 36. Hanggliding, fallskärm, basejump eller liknande
- 37. Sportflugit motor- eller segelflygplan
- 38. Åkt utför på skidor eller snowboard
- 39. Åkt längdskidor eller turskidor
- 40. Kört/åkt snöskoter
- 41. Åkt pulka/kälke

- 42. Gått med snöskor
- 43. Kört/åkt hundspann
- 44. Åkt skridskor på naturis
- 45. Åkt skridskor på anlagd is
- 46. Annan aktivitet

- 1. Tagit nöjes- och motionspromenader av annat slag
- 2. Promenerat med hund
- 3. Solbadat
- 4. Haft picknick eller grillat i naturen
- 5. Vandrat på vandringsleder
- 6. Tältat/övernattat i naturen
- 7. Gått stavgång
- 8. Joggat/terrängsprungit
- 9. Cyklat på vägar
- 10. Cyklat i terrängen (MTB)
- 11. Klättrat, bestigit berg
- 12. Ridit i terräng
- 13. Badat utomhus i pool/äventyrsbad
- 14. Badat utomhus i sjö/hav
- 15. Paddlat kanot/kajak/forsränning
- 16. Seglat, vind/vågsurfat, seglat kite/drake
- 17. Dykt, snorklat
- 18. Kört/åkt motorbåt
- 19. Kört/åkt vattenskoter/jetski
- 20. Kört/åkt vattenskidor/wakeboard
- 21. Fiskat med mängdfångande redskap, t ex nät
- 22. Sportfiskat med handredskap, t ex metat, pimplat
- 23. Jagat
- 24. Strövat i skog och mark (t ex för att titta på naturen, plocka svamp och bär)
- 25. Studerat växter/djur/fågelskådat
- 26. Fotograferat eller målat i naturen
- 27. Mediterat, yoga eller liknande i naturen
- 28. Arbetat i trädgården
- 29. Utomhusgympa, styrketränat utomhus
- 30. Åkt rullskridskor/inlines/rullskidor
- 31. Spelat golf
- 32. Åkt skateboard/parcour
- 33. Spelat paintball, rollspel (lajv)
- 34. Geocaching ("skattjakt" med GPS) / Pokémon Go
- 35. Orienterat
- 36. Hanggliding, fallskärm, basejump eller liknande
- 37. Sportflugit motor- eller segelflygplan
- 38. Åkt utför på skidor eller snowboard
- 39. Åkt längdskidor eller turskidor
- 40. Kört/åkt snöskoter
- 41. Åkt pulka/kälke
- 42. Gått med snöskor
- 43. Kört/åkt hundspann
- 44. Åkt skridskor på naturis
- 45. Åkt skridskor på anlagd is
- 46. Annan aktivitet

- 1. Tagit nöjes- och motionspromenader av annat slag
- 2. Promenerat med hund
- 3. Solbadat
- 4. Haft picknick eller grillat i naturen
- 5. Vandrat på vandringsleder
- 6. Tältat/övernattat i naturen
- 7. Gått stavgång
- 8. Joggat/terrängsprungit
- 9. Cyklat på vägar
- 10. Cyklat i terrängen (MTB)
- 11. Klättrat, bestigit berg
- 12. Ridit i terräng
- 13. Badat utomhus i pool/äventyrsbad
- 14. Badat utomhus i sjö/hav
- 15. Paddlat kanot/kajak/forsränning
- 16. Seglat, vind/vågsurfat, seglat kite/drake
- 17. Dykt, snorklat
- 18. Kört/åkt motorbåt
- 19. Kört/åkt vattenskoter/jetski
- 20. Kört/åkt vattenskidor/wakeboard
- 21. Fiskat med mängdfångande redskap, t ex nät
- 22. Sportfiskat med handredskap, t ex metat, pimplat
- 23. Jagat
- 24. Strövat i skog och mark (t ex för att titta på naturen, plocka svamp och bär)
- 25. Studerat växter/djur/fågelskådat
- 26. Fotograferat eller målat i naturen
- 27. Mediterat, yoga eller liknande i naturen
- 28. Arbetat i trädgården
- 29. Utomhusgympa, styrketränat utomhus
- 30. Åkt rullskridskor/inlines/rullskidor
- 31. Spelat golf
- 32. Åkt skateboard/parcour
- 33. Spelat paintball, rollspel (lajv)
- 34. Geocaching ("skattjakt" med GPS) / Pokémon Go
- 35. Orienterat
- 36. Hanggliding, fallskärm, basejump eller liknande
- 37. Sportflugit motor- eller segelflygplan
- 38. Åkt utför på skidor eller snowboard
- 39. Åkt längdskidor eller turskidor
- 40. Kört/åkt snöskoter
- 41. Åkt pulka/kälke
- 42. Gått med snöskor
- 43. Kört/åkt hundspann
- 44. Åkt skridskor på naturis
- 45. Åkt skridskor på anlagd is
- 46. Annan aktivitet

27. Nu kommer frågor som handlar om hälsa och fysisk aktivitet.

Enligt din egen uppfattning, hur är ditt hälsotillstånd idag?

- 1 = Sämsta tänkbara tillstånd
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 = Bästa tänkbara tillstånd

Enligt din egen uppfattning, hur skulle ditt hälsotillstånd vara idag om du under de senaste 12 månaderna inte alls hade haft möjlighet att utöva friluftsliv?

- 1 = Sämsta tänkbara tillstånd
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 = Bästa tänkbara tillstånd

I genomsnitt, hur mycket tid ägnar du under en vanlig vecka åt måttligt ansträngande aktiviteter (som promenader, cykling, simning etc.) som får dig att bli varm?

- 5 timmar per vecka eller mer
- Mer än 3 timmar, men mindre än 5 timmar per vecka
- Mellan 1-3 timmar per vecka
- Inte alls

Skulle du vilja motionera mer på din fritid än vad du gör idag?

- Ja
- Nej

28.

Ange varför du inte motionerar i den omfattning du önskar?

- Har inte tid
- Kostar för mycket
- Otryggt att vistas ute
- Otryggt att färdas dit
- Bekvämlighet/Orkar inte
- Ej möjlighet (pga skada, sjukdom)
- Saknar motivation
- Saknar sällskap
- Transportproblem
- Annat, ange: _____

29. Nu har du kommit till den sista delen av enkäten som handlar om din bakgrund.

Svaren behövs för att jämföra olika grupper i samhället. Vi redovisar aldrig enskilda svar.

Jag är ...

- Kvinna
- Man

Jag är född år... (ange 4 siffror)

Postnummer till min bostad är:

Hur många år har du varit bosatt i Östersunds kommun?

- Mindre än 1 år
- 1-5 år
- 5-10 år
- Mer än 10 år

Var växte du respektive dina föräldrar upp? Markera det alternativ som passar bäst.

	i Sverige	i Norge, Finland eller Danmark	<input type="checkbox"/> i annatland
Jag själv växte upp ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min mor växte upp ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min far växte upp ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

30. Hur många personer, inklusive dig själv, ingår i ditt hushåll?

Antal vuxna 18 år och äldre:

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- mer än 5

Antal ungdomar 13-17 år:

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- mer än 5

Antal barn 6-12 år:

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- mer än 5

Antal barn 0-5 år:

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- mer än 5

31.

Vilken utbildning har du? Markera den högsta utbildning du har. Om du ännu inte avslutat din utbildning, markera då den utbildning du just nu deltar i.

- Obligatorisk skola (t ex grundskola, folkskola)
- Gymnasieutbildning (även realexamen, folkhögskola, yrkesskola, fackskola etc.)
- Universitets- eller högskoleutbildning

Vilken har varit din huvudsakliga sysselsättning de senaste 12 månaderna?

- Heltidsarbete
- Deltidsarbete
- Pensionär
- Studerande
- Arbetssökande
- Annat _____

Har du tillgång till bil?

- Ja
- Nej

Ungefär hur stor är ditt hushålls sammanlagda inkomst i genomsnitt per månad?

Efter skatt men inklusive eventuella bidrag etc.

- Lägre än 10 000 kronor per månad
- 10 001 – 20 000 kronor per månad
- 20 001 – 30 000 kronor per månad
- 30 001 – 40 000 kronor per månad
- 40 001 – 50 000 kronor per månad
- 50 001 – 60 000 kronor per månad
- 60 001 – 70 000 kronor per månad
- 70 001 – 80 000 kronor per månad
- Mer än 80 000 kronor per månad
- Vill inte uppge

Ungefär hur mycket pengar spenderar du per år på utrustning och kläder inom alla dina friluftsjaktiviteter? (Ange i siffror)

Ungefär hur stor andel av dessa inköp görs inom Östersunds Kommun eller Jämtland-Härjedalen?

Ungefär hur mycket pengar spenderar du per år på medlemskap och avgifter kopplat till alla dina friluftsjaktiviteter i Jämtland-Härjedalen? (Ange i siffror).

Ett stort tack för din medverkan!

Bilaga 3. Deltagande i andra friluftaktiviteter Östersunds kommun?

Åkt spark på medvinden.

Vandrat i staden. Tittat på aktiviteter på järnvägen.

skaka tupp

Curling

Kört häst

Utövat motorsport, rallycross, folktrace, banracing bl.a.

Styrketräning inomhus, skidåkning

rott storbåt (kyrkbåt)

Fjälltur sommar/höst

åkt spark på isen

Frisbeegolf

Caddie

schack, schackfunktionär

Kultur historia

bushcraft

Hundträning

Utfört flera aktiviteter fast inte inom Ö-sunds kommun

Snickrat

Kroppslarbete som följd av gårdens alla sysslor

curling

tennis

promenad

Spelat tennis och bowling

vedarbete

Ridit

fotografering

Jobbat med skogsarbete, avverkning, vedhuggning

Downhillcykling

Paddla kanot

åkt bil och stannat till på fina platser, några gånger under året

hyra stuga i fjällen

spelat minigolf

Promenerat med barnvagn, cyklat till/från jobbet på väg (ej racercykel)

Vedhuggning

boule, bowling

Kört RC-bil Lungre Motorstadion

Spark

fjällvandring

Går långpromenader

Simmat inomhus

Spelat fotboll, badminton mm med mina barnbarn "på Frösön!

Motorsport, karting & rally & folktrace

Boulespel

sparktur på naturis

promenerat på Medvinden, Storsjöns is

trappgång

Vattengympa genom korpen.

Sparkåkning

Åkt helikopter

Aktiv som ringmärkare av fåglar.

Styrdans

spelat fotboll och andra bollsporter

Fiska och ta en promenad

Sprungit på gångvägar och gått på gym varje vecka

Fjällturer

Skogspromenader

åkt spark

Utövat skyttesport i min förening RJPS. Vi bygger nu i Lungre Sveriges så småningom bästa skjutbana för denna sport. Dock gör ekonomiska begränsningar att det går långsamt. Stöttning från Kommunen hade varit mycket uppskattat.

varför finns inte hockeyrink / isbana på Lövsta IP eller Frösön

Inget förslag

VANDRAT

Downhill (cykel)

Turf

topp tur på skidor

tennis

Käna andra stora städer i Sverige

åkt spark

Utövat och tränat bågskytte både inomhus och utomhus!

Spelat fotboll

Kokat kaffe på vårisen

Ägnat mig åt astronomi-stjärnskådning med teleskop

Bor på landet och har jordbruksfastighet finns hur mycket arbete som helst

åkt mycket spark

RÖJT I MIN SKOG

Ridning

Fotbollsdomare

Spark på isvägen mot Knytta

Promenerat i skog å mark

Flugit handhållen drake

Tennis

Varit i stugan och byggt, pysslat med tomten, klivit ved osv

KÖRT GRÄSKLIPPARE

Hundträning

Åkt spark på isen.

promenad

skogsarbete

Rört mej i skog och mark

Åkt spark på isen

bärplockning

Gå på möte i kyrkan

Promenerat med hundar i skogen

Snöskottning

Motocross/enduro

Enduro

Cyklad på medvinden

Trädgårdsskötsel

Boule

Rullatorgång

Åkte lite skoter, men inte i Östersunds Kommun

Boule

Bilaga 4. Möjligheten att utöva friluftaktiviteter i Östersunds kommun – varför?

Naturen är runt hörnet - finns allt från vatten, berg och skog.

Stort utbud, närhet, bra information, hög standard

Finns mycket naturområden nära tillhands men saknas information om vad som finns.

De populära platserna för friluftsliv är oftast väldigt överbelamrade med människor, vilket gör att miljön och stämningen känns stökig och bullrig. Därför drar jag mig för att besöka dessa platser. Finns inte mycket att göra åt tyvärr, alla har ju rätt att vistas i naturen osv.

Närhet till ÖSK området

Har tur o bor nära friluftsområden.

Det borde finnas mer bra närliggande elljusspår att springa i.

Varje stadsdel har egna elljusspår och motionsslingor. Rikt utbud av olika sporter för olika åldrar och intressen finns.

Finns väldigt mycket cykel och gångvägar i kommunen, vilket jag tycker är bra för mig.

Allt som jag behöver finns här runt omkring.

Finns absolut ingen aktivitet att göra.

Finns ganska mycket skog och olika leder/elljusspår att gå/springa i. Det enda som hindrar mig till det ofta är tryggheten, att man är rädd vad som finns i skogen och att man inte litar på alla människor.

Jag bor med naturen "inpå knutarna", c:a 50 meter från skog.

Tillgång till bra naturisar är begränsat.

Isen vid campus är bra.

de bra bara

Saknar cykelvägar lite utanför centrum

För att vi hundägare inte får vara överallt samt att alla gamla stigar som vi har promenera upp inte är "våra" längre utan mountainbike åkarna har tagit beslag på stigarna och visar ingen hänsyn

Finns inte så mycket gångvägar som leder ut till naturen.

..

Eftersom jag tycker om att jogga, åka skidor och långfärdsskridskor så är möjligheterna goda i kommunen
Det finns ett stort utbud att nyttja olika aktiviteter inom närområdet

Brist på friluftsområden förutom Andersön

Allt finns inom räckhåll men jag skulle vilja ta mig längre bort, ut med kommunala färdmedel för att se och visa mitt barn nya miljöer

Jag bor i skogen och går ut med hundarna c:a 4 ggr per dag, därutöver plockar jag bär och svamp. När tillfällen ges vill jag mycket gärna fiska.

Bra längd-spår.

God tillgänglighet och brett urval

Det finns nåt för alla smaker. Fantastiska skidspår på vintern, fina ställen att bara njuta av, bra ställen att motionera på.

DET FINNS ALLTID FINA SKIDSPÅR,TEX.

Joggar oftast och då behövs inte så mycket. Lillsjön runt är en trevlig runda

Stor variation på saker att göra och det mesta är lättillgängligt.

Det finns många gångvägar och friluftsområden att promenera i.

Bor nära motionsspår.

Fint badhus

Fin ishall

För att det finns många fina naturområden som är lätt tillgängliga från stan.

Nära till natur/strövområden med utmärkta leder och cykelvägar.

Det finns alltid något att hitta på, längdskidor, slalom, långfärdsskridskor osv på vintern. På sommaren finns surfbukten, mountainbikespår, löpslingor, 3 golfbanor i närheten och allt nära till hands

Det finns det jag behöver

Det finns mycket att välja på.

Vi har fina längdspår och fortfarande en bra slalombacke så länge den nu får vara kvar i Lit!!

Närheten till naturen, skidspår, skidbackar, skridskobanor osv

Det finns massor av gångvägar och strövområden

Närheten till dessa där jag bor

Nyttjar skogen mest.

Det är nära till det mesta

Det är lättillgängligt och oftast mycket fint och städlat och välorganiserat i naturområden här i Östersund.

Så jag kan lätt ta mig ut i naturen på väldigt kort tid.

Jag tycker om att det finns möjlighet att ta vara på vintern här. Nära till skridskoåkning och längdskidspår.

Nära till skidåkning, skridskor och fina cykelbanor. Dock sämre med nära tillgänglig strövskog, badplatser och vandringsleder.

Lättillgänglig

Tillgänglighet

Närhet till naturen samt att kommunen stöder motionsidrotten t-ex. med bra längdspår och andra lokaliteter.

Närhet till många olika aktiviteter.

Bra att liften i Gustavsbergsbacken går sommartid

För liten åk yta för skateboard.

För dåligt med viloplatser (Fasta bänkar) i Lit området för att jag ska kunna gå längre promenader.

Finns närhet till det jag önskar

Många alternativ i närområdet

Jag har nära till naturen. Det finns bra preparerade skidspår/ löparbanor för de som önskar det. Självt har jag spårmaskin som jag använder vintertid. Sommartid går jag på gångbanor, och i skog och mark

Nära till allt. Badhus o terrängbanor o andra aktiviteter.

är höftopererad med komplikationer

Bra tillgång på motionsspår sommar och vinter och bra ordnade platser för skridskoåkning

Jag besöker ofta Storsjöbadet, är i naturen och gräver i trädgårdslandet för det passar mig.

Om jag velat ha andra aktiviteter vet jag att det finns sådana tillgängliga.

Bor på Frösön, har bra promenadvägar både in till stan och på Frösön!

Vandrings/jogginglederna t ex i Lövstaområdet kunde vara bättre underhållna genom att hala rötter tas bort och att stigarna jämnas till med t ex grus eller annat material

Massor av gång/cykelvägar i det område jag bor och lättillgänglig skogsmark.

Tvekade mellan ganska bra och mycket bra men ville markera att förbättringsmöjlighet finns.

Kan inte utöva några aktiviteter pga ålder och sjukdom.

Jag tror att kommunen har ett bra utbud av utomhusaktiviteter för folk med bil och pengar och ungdom och säkert alla andra med. Mitt val blir stavgång byn runt 4 - 5 gånger i veckan, då det inte kostar något, jag inte behöver åka någonstans eller behöver jämföra min prestation med någon annan.

Att det finns bra promenadvägar, som vintertid är skottade och sandade vid behov

Finns många fina naturområden och det är nära till allt.

Finns en hel del vägar, stigar att gå på och ganska gott om spår för skidåkning.

gott om skog o sjö, fjäll inom räckhåll. Finns leder om man vill ha det. Bra skidspår på vintern Skulle dock

tycka att det vore fint om även spåren på Frösön (Lövsta) fick ett lyft, då det är ett område som nyttjas av

många och som många kan ta sig till på ett enkelt sätt av frösöborna.

Nära ut i naturen från de flesta bostadsområden Kommunen har ordnat mkt olika alternativ.

bra utbud

Det finns många fina skogar och rätt lätt att ta sig dit!

Beror på vart man bor vill jag påstå. Att vistas utomhus kan ju vara en sådan enkel sak att åka till ett ställe med fin utsikt där det finns bänkar bord och ha med sig fikakorg, ja jag är pensionär.

Det är ju hur man än vrider och vänder på det, en stad.

Man måste åka långt för att göra saker, iallafall om man bor i staden.

Det kostar massor i transportkostnader och parkeringar för släpvagnar, skotrar och bilar och garage på ena sidan stan och bo på andra.

Åker mest längd. spåren är öppna när jag kan åka. många är ljussatta så mörkret inte hindrar

Lättillgängligt

De fyller mina behov till en viss del.

Det finns mycket att välja på, många platser att utöva aktiviteter på. Platser, spår och leder mm hålls efter och folk som sköter om dessa.

skulle önska fler cykelleder t ex längs sjön mot Brunflo och genom gamla I5 området där Jämtkraft nu stängt av passagen.

Det går att utöva många olika friluftaktiviteter i Östersund.

Närheten till naturen

Känns som intresset för båtlivet och hamnarna lämnas över helt till frivilliga krafter utan stöd från kommunen.

God tillgång till promenad områden och tillgång till preparerade skidspår, och Storsjön.

Bra utbud och närhet

Nyss inflyttad till kommunen. i min by finns inte så många aktiviteter lämpliga för pensionärer.

Mycket bra skötsel av spår och leder

För att promenera går göra överallt! Och det är alltid nära till grönområden eller elljusspår.

Lätt att ta sig iväg med cykel. Mycket skog, stigar, grusvägar, vägar...

Och på vintern finns det bra med skidspår.

Det är nära till vatten på sommaren så man kan bada (Storsjön, Önsjön etc) och det blir då också när att åka skridskor på vintern. Även åka skidor är lätt att göra i Frösö backen. Finns fina elljusspår också som går igenom skog.

Tillgängligheten

finns motionsspår nära min bostad

Det är så nära till allt!

Ösk till Odensala är ofta bra pistat.

För att vissa delar av stigar vandringsleder är nedskräpat och människor gör sina behov längs stigar stråk och inga möjligheter att slänga skräp i soptunnor som saknas på vissa områden.

Nära till naturen

Jag springer en hel del och jag tycker det finns mycket bra stigar och spår att springa. Åker också en hel del skidor på vintern och medan spåren är mestadels bra skulle det kunna bli bättre genom mer preparering av de långa spåren. På vissa ställen saknas även lampor i elljusspåren. I vintras stängdes vissa löpspår från ÖSK (tänker på röda och blå/svarta spåret). Det gick att springa året innan och var rätt tråkigt med tanke på att det är ett fint spår att springa med pannlampa vintertid.

För jag bor på landet och det räcker för mig att ge mig ut på det jag vill. Ibland är en slalombacke rolig att åka till.

jag kommer från Strömsund och känner till mera där än i Östersund

Det jag önskat göra har jag kunnat göra.

Nära natur med mycket stigar och skidspår.

finns utmärkta(bra skötta spår och stigar)både i privat och kommunal regi

På det stora hela är det nära till friluftslivet i den här kommunen. Det enda som stökar till det är om man vill åka skoter, det är svårt att ta sig till närmaste skoterled om man inte bor i Torvalla, och det gör man ju inte.

Varför inte satsa på Gräfsåsen som ett motorcentrum för motorcykel/skoter så det blir ett åretrunt-ställe för oss som gillar att vara ute och köra?

Jag anser att det finns många möjligheter att utöva olika friluftaktiviteter i Östersund, både på sommaren och på vintern.

Beror nog lite vart i kommunen man bor men jag har nära till både skog och pulkabackar

Tycker att vi har tillgång till fina naturområden nära oss

Nära till naturen

Allt är nära. Det tar inte lång tid från köksbordet tills man är framme där man skall göra sin aktivitet

Trevligt att ha sällskap med sig.

Många områden som inte är exploaterade och det är mycket viktigt! Dessa områden ligger i direkt närhet till stan. Tex Bynäset och skogen nedanför F4.

Spårmöjligheter för längdskidåkning bra men kan bli bättre.

Det finns ett stor utbud

Stor tillgång på spår och leder som är välskötta

Eftersom jag promenerar varje dag finns det många olika vägar att gå

hygglig infrastruktur

Anlägga små odlingslotter i anslutning till alla nybyggen i stan ,Ås,Lugnvik.
De ligger förhållandevis "nära stan" och man behöver inte färdas särskilt lång för att vara mitt i skogen.
bra sjöar med rent vatten och fin fisk
Bra utbud
För oss golfare finns alla möjligheter

Nära till naturen. Korta avstånd.
Bra med grillplatser, bra skidstadium.
Samma svar igen har varit isiga skidspår. Men ta promenader går när som helst, var som helst.
Det finns mycket att göra på olika nivåer inom rimligt avstånd
Finns rätt många anläggningar med god tillgänglighet, men mest inne i stadsområdet
Det jag mest gör är att gå och det finns det fina möjligheter om man vill och har tid.
SE tidigare kommentar
Stort utbud. Det är nära till det mesta.
saknar långa omväxlande skidspår för längre turer på helgdagar

Det finns lättillgängliga jogging/promenad-spår i skogen på sommaren, och på vintern är även medvinden tillgänglig vilket är väldigt positivt. Däremot så kan vädret påverka ganska mycket under vintertid då det kan vara halt/snöigt på spår/vägar samt att medvinden kräver kalla vintrar..

Kommunen erbjuder många alternativ.
- önskar bättre badplatser för barn med familj att bada o möjlighet att vara vid vattnet. Varför inte hålla ut sand o göra en liten strand i Badhusparken???(Titta hur andra städer har gjort).
Håll ut ett lass sand o håll efter vid Lillsjön, lika vid Minnesgården.

Mycket sätts i gång, men fortsatt att hålla efter.....
Vi har sporthallar motionsspår m.m.
Det finns stor variation
Jag är ingen ungdom! Det, som finns, är nog för mig
svårt att flugfiska på vintern
Den naturliga miljön erbjuder så mycket. Det finns skidspår och promenadvägar överallt.

Det ligger i nivå med vad man kan förvänta sig av en kommun.
Vi har alla möjligheter runt knuten!
Det är nära till naturen även om jag personligen hellre besöker mer alpin terräng än vad som finns i kommunen
Det är nära till naturen här i Östersund.
Det finns grönområden i kommunen. Många elljusspår där det dras upp skidspår under vintern.
Saknar fjäll

Finns rejält utbyggda anläggningar (längdåkning) men sämre underhåll på vissa mindre spårområden
- Lövsta, Lugnvik...
Det finns ju tillgång till det mesta sommar som vinter.
Åker mycket skidor i området Svartsjöarna! Kanonområde!
Nära till allt
Finns tillgång till anläggningar för både skid och skridskoåkning.
Det finns oftast bra spår uppkörda.
Jag promenerar och det finns bra promenadvägar där jag bor.
Bra gångvägar för promenader, fina skidspår på vintern.

Har bara en byväg
Bor i centrala Östersund och det finns trottoarer och cykelvägar. Även skidspår nära. Räcker långt för mig.
Närhet till dom flesta friluftaktiviteter.
Bor på Frösön och har fina promenadvägar i min omgivning.
Nära till natur och aktiviteter utomhus. Jag har bra koll vad som erbjuds.
Det finns mycket att göra för barn, är man äldre vill man gärna utanför kommunen
Det finns en sjö här
Jag har ingen båt och ingen båtplats. Kostar pengar och det är för dyrt att utöva de aktiviteter som jag vill.

Pga närheten till hemmet. Inga transportmedel behövs.
Bor nära naturen och bra platser att vandra på.
Betyget dras ner av att det finns för få cykel/gångbanor mot Brunflo.
Tillgång till skidspår, Storsjön samt mindre sjöar och närhet till strövområden.
det finns ett stort utbud och nära möjligheter
Badhusparken/vinterparken är lätt tillgänglig. Likaså Spikbodarna, Andersön och Frösön.
Där jag bor finns skog och vägar att vandra på.

Nära till mycket. Varierat utbud både sommar och vinter.
Närhet
Plogning och sandning av gångvägar
Finns många olika alternativ både under sommar och vinterhalvåret.
Jag bor nära naturen . Gångvägar och skidspår.
Allt jag vill göra har jag tillgång till att göra!
Plenty of options.

Det finns många fina promenadstråk och även skidspår
Bor på Frösön mycket nära landet och fina promenadmöjligheter. Nära till fjällen för vandring på leder och övernattnig i stugor eller fjällstationer på sommaren. På vintern närheten till fjällen och goda möjligheter till boende i hyrd stuga och skidåkning i spår eller utefter uppmärkta leder.
Det finns olika aktiviteter som passar var och en bäst.
är nöjd med att promenera
Stort utbud. Lättillgängligt.

Är oftast uppe vid ÖSK.
Det finns många olika möjligheter till aktiviteter
Det finns mycket att välja på.
Trivs bäst i fjällen
Känner en viss begränsning pga. av alla lösa hundar som springer omkring, t.ex runt Lillsjön och Ösk-spåren.
Allt finns i närheten
För att vi har naturen runt hörnet :)
Finns skidspår, vandringsspår och ytor för aktiviteter. Men saknar en riktig park för umgänge och promenader samt en eller gärna flera hundrastgårdar.
Det finns mycket möjligheter och aktiviteter för ett aktivt friluftsliv. Mycket aktiviteter, fina naturområden, Surfbukten, vinterparken osv.

Det jag är intresserad av finns. Det är bara att finna tiden...
Jag är inte så fysisk av mig och går mest på promenader. Det går göra var som helst
Det finns mycket natur.
Som landsvägscyklister finns det gott om vägar att träna på. Man är snabb att sopa upp gruset på våren.
Sen att det finns många trevliga vyer är ju också ett plus.
Det finns många olika saker att göra.
Saknar badstränder, saknar lämpliga skoterleder, småbarn, jobbar mycket.

Det finns tillgång till mycket om man har råd, sällskap och möjlighet att ta sig dit.
Jag är inte intresserad av natur som är tillrättalagd för olika aktiviteter utan mest av sån som är så naturlig som möjlig.
Bra och många gångvägar och fina skidspår.
Nära till naturen
Jag har lättillgängliga aktiviteter.
Det finns gott om olika alternativ, som oftast ligger relativt nära centrala stan. Det ger kort resväg oavsett vad man vill göra och var man bor.

Det finns många fina områden inom olika sorts aktiviteter som är fint iordningställda, väl skyltade och lätta att använda även för friluftsovana.
Uppskattar flera fina badplatser under sommarhalvåret, t ex Bynäset. Under vinterhalvåret utnyttjar jag gärna de slalombackar som finns. Även vinteraktiviteterna i Badhusparken uppskattas av hela familjen, speciellt Medvinden.

Mer bussar och framförallt, PRISET på kollektivtrafiken! Gör att jag hellre lånar bil för utflykter. Lever på minimum (180:- per dag före skatt) så inte mkt pengar över för ensamstående med 2 småbarn under 3 år, efter hyran. Detsamma gäller entrebiljetter och simskola. Hade gärna gått på babysim med barnen men har ej råd. (kostar ca barnbidraget) Simkurser borde va kraftigt subventionerat för barnfamiljer, SÅRSKILT de som är ensamma mammor. Samma djungelhuset har vi vart på 2 gånger men skulle gärna gå mer om man tex fick halva priset på något vis.

Åldersskäl

Det är ganska nära till allt jag vill göra,

För jag bor på landet

Pensionärer med minnesstörningar och nedsatt fysik utgör en stor grupp av kommuninvånarna.

Två promenader i veckan, är vad som står att få.

Men å andra sidan finns det ingen kommun som investerar för att få kostnadskrävande åldringar.

Allt som jag vill göra finns i tillräcklig omfattning.

För att det är bra för hälsa och man mår bra.

Det verkar finnas en hel del att välja på om man sätter sig in i alternativen.

Nära till allt

Bor man i Östersund har man nära till naturen, fjällen och Storsjön. Allting lättillgängligt.

Finns många aktiviteter att göra men jag har inte fysiska förutsättningar..

Nära till naturen med bl.a. Bra längdspår, nära till naturen med dom natur "korridorer" som finns in mot

stan t.ex ÖSK, Gamla A4 (Remonthagen) och gamla I5 men även Odensala har bra närhet. Nu byggs det på flera av dessa platser men jag vädjar till kommunen om att vara rädd om dessa unika naturkorridorer.

Nära till allting

Jag tränar mycket på inomhus på gym och springer regelbundet på gångvägarna i stan.

Isförhållandet på storsjön. Går ej att påverka isläggningen.

Vi har nära till bra skidspår i olika miljöer.

Nära till naturen

Finns stora möjligheter att utöva det jag är intresserad av.

ÖSK är ett tillgängligt område, för både unga och gamla

Det är lite svårt att få information t ex karta.

bra utbud

De aktiviteter jag utför behövs det egentligen bara att mina ben och knän inte är onda.

Har inte nån erfarenhet va dom gör stadsborna vi som bor på vichan

Jag behöver inte vänta på att kommunen gör ett spår tex.

ÖSK området och Spikbodarna är ju helt fantastiska. Dock har jag en bestämd åsikt om spåren sommartid. På många ställen i spåren blir det väldigt lerigt. Det behövs inte så stor insats för att leda av vattnet och grusa upp lite för att kan ska kunna springa utan att bli lerig om skorna. Speciellt i spåret som jag springer mest som är Östberget på Frösön. Där är spåret tillgängligt med bil och det verkar en del tycka vara kul vilket får till följd att det blir alldeles söderskört och lerigt på vissa ställen.

Närheten

Alternativen

mycket motionsspår och det är lättillgängligt att ta sig dit.

Önskar mer hundvänligt i form av hundgård/agilitybana då detta saknas i kommunen. Skulle förenkla att stimulera sin hund även mentalt.

För att det är nära till naturen var man än befinner sig i kommunen.

finns inte så mycket evenemang som är under ordnade former.

Bra utbud fin natur som kan nyttjas av alla

Det finns mycket olika saker att göra. Problemet är bara att ibland är det svårt att slita sig från soffan.

Kommunen har slutat sköta om (lägga spån på) löp-spåren vid Remonthagen/Skidstadion. Det är därför nu för lerigt för att använda spåren. Dessutom börjar det tummas på naturområdena och byggs bostadshus där, sorgligt nog.

Nära till jaktmark samt motionsspår.

Inget att tillägga. Jag är mycket nöjd utifrån de intressen jag har.

Bra gång och cykelbanor

Eftersom jag motionspromenerar mest så tycker jag att det finns ganska många bra möjligheter till detta.

Frisk luft

Fler badmöjligheter

Nära till de flesta aktiviteter och ex. skidspår eller skridskobanor.

Finns fantastisk natur, goda möjligheter att ta sig till olika platser kollektivt. Väl underhållet generellt och det märks att kommunen satsar på dessa frågor. Dock minus på att det är svårt att ta sig till specifika platser utan kollektivtrafik.

Därför att det finns många möjligheter

Fler fritidsaktiviteter för ungdomar

Får den hemma på gården

på grund av jag vill spendera och njuta av med mina vänner.

man kan veta om vilken typ av miljö '

Önskar lite mer iordningställda badplatser. Önskar bättre preparering av motionsskidspåren på framför allt helger tex i spikbodarna där många motionärer åker på helger.

Var Du än bor i den här lilla staden Kan Du var som helst utöva någon form av uteaktivitet som passar dig om nära avstånd från Din bostad.

Mycket ljusföroreningar, svår att ta sig fram till områden som ej är upplysta.

Kan inte komma på nåt negativt, därav positiv

För att det håller mig i bra form.

Jag orkar inte gå nån längre promenad

Det finns mycket naturområden lättillgängligt. Träningsklimatet är väldigt bra med mycket duktiga idrottare, hög nivå på tävlingar, föreningar etc. Detta är väldigt viktigt för mig då jag satsar mycket på det.

Östersund är vackert och det är nära till naturen helt enkelt!

Jag saknar möjligheten till bad utomhus på sommaren, alltså friluftsbad i t ex Storsjön.

Närhet till naturen.

Jag utövar aktiviteten tillsammans med jaktlag

Dålig marknadsföring av Östersunds kommun.

nära till naturen relativt nära till fiskevatten bra cykelvägar

Det finns stor variation på friluftaktiviteter som man kan välja mellan.

Det är en "vinterstad" så det är bara fokus på vinterhalvåret, under sommaren lever staden bara under yran (som blir allt dyrare)

Bor nära skidspåret, lätt att ta mig ut, enkelt även med barn. Det finns pulkabackar i närheten både större och mindre så det passar hela familjen.

Välordnade vandringsleder med bra skyltning

Promenera kan man göra var som helst

Nära till. Belysning.

Möjligheter till längdskidåkning är mycket bra. Lite oroande dock är det dock kring tillgängligheten till spåren då tillfarter och transit spår vid Remonthagen försvunnit i ett bygge. Hoppas verkligen kommunen fixar detta! Tillgången till skidspåren genom bra anslutningar till där folk bor sänker tröskeln för många att komma ut, minskar bilåkande och ökar livskvalitet.

Möjligheterna till löpning är goda för mig som är en van löpare med inriktning på terräng och orädd för mörker mm. Men det saknas bra, tydligt skyltade, väl upplysta och miljömässigt tilltalande spår. På Frösöberget och i Odensala finns trevlig motionsslingor med bra underlag (dock korta), men liknande spår saknas i princip helt på ÖSK området.

Saknar vandringsleder genom rogivande och vacker natur med tillgång till eldplatser mm. Leder av olika längd för olika målgrupper skulle berika friluftslivet. Vi som barnfamilj åker oftast till Andersöns naturreservat för att hitta dessa upplevelser, skulle gärna se att det kunde finnas i stan. Varför inte utveckla (återväcka) lederna kring Öneberget? Spännande vandringar längs bäcken med harrlek, branta spännande stigar upp och nerför berget, vackra och lekfulla promenader längs stranden, osv.

Kanske en led runt Frösön? Samma gäller andra platser med värdefulla miljöer för friluftslivet.

Kommunen bör tänka att alla medborgare bör ha tillgång till ett värdefullt område i sin närhet.

nära till naturen, ganska bra utbud sommar som vinter. mestadels tack vara privata initiativ (mtb)

Det finns många olika aktiviteter att utöva om man vill

Jag är inflyttat till Östersund från Stockholm där det är långt till allt. Här i Östersund är det nära till natur, skidspår och andra utomhusaktiviteter.

Mycket lättillgängliga naturområden

Vi har gott om gång- och cykelvägar och dessa sköts bra av kommunen, vad gäller snöröjning och sandning på vinter. Det är även fint i baddhusparken om vintern, möjlighet att grilla och umgås etc. På sommaren gör det sig själv i och kring Östersund, vi har alla möjligheter att röra oss i naturen. Surfbukten är också en höjdare för alla åldrar. Bynäset också, det är värdefullt att det ordnas med toa och parkeringar där.

Kan finnas bättre och mer tillgängliga kartor tex att ladda ner på internet.

Nära till naturen, kommunen jobbar aktivt med att ordna lättillgängliga platser för friluftande som till exempel Medvinden.

Jag har inte hittat någon chans att utföra något aktivitet i kommunen.

Jag fyller 101 år nästa år och kan inte delta i andra aktivitet är dagliga promenader i närområdet Närheten till naturen förenklar allt

Det är en stad med många grönområden, cykelbanor och några elljusspår. Skidspår på vintern. Det finns ett bra utbud, dock få ställen som är lugna då det ofta är människor ute i alla områden. Promenader och cykling kostar inget. Men nästan allting förutom detta kostar.

Nära till naturen

Ösk är inte tillgänglig för alla svärmärkt många varianter

Jättebra uppe på Spikbodarna. Bra när isen på Storsjön är säker.

Skidspåren och skridskobanorna har varit bra

Har skidspår och skog alldeles intill huset

det är nära till naturen

Lätt tillgängligt för olika typer av aktiviteter egen mark o skog

Använder bil för att ta mig till olika områden

För att jag bor nära ett F

Östersund är Vinterstaden! Finns mycket parker mm inom kommunen.

Brett utbud och relativt lättillgängligt.

Bor nära ÖSK

Det finns många möjligheter, beroende i vilken kondition, eller plats man är i livet

Det finns fina promenadvägar.

Det jag har varit på inom kommunen, har varit bra tycker jag.

Nära till hands då jag bor i centrala stan.

För lite plats

Dålig information om vad man kan göra och vart. Särskilt över fjäll, ridsport och vandringsleder.

Skulle vara enklare att kunna utöva friluftaktiviteter utan att behöva vara medlem i en eller flera föreningar.

Fantastiska motionsspår.

Det finns bra möjligheter.

Finns en hel del redan men behöver rustas upp. Finns även många områden som kan utvecklas

Nära till natur, skog, idrottsanläggningar och skidbackar

det finns närhet friluftsområden

Nära till skidspår som sköts föredömligt på vintern med de väderförutsättningar som finns numera.

All heder åt dem som jobbar med spåren.

Lika på sommaren med ÖSK-området för att åka Inlines, bra med nylagd asfalt och nya backar.

Viktigt för mig då jag har problem med knäna för att kunna löpträna numera.

Nästan uteslutande stavgång och för det finns utmärkta möjligheter var jag än befinner mig.

Vi är omgivna av natur å fjällvärlden. Östersund är en perfekt stad om man gillar friluftsliv. Tycker det satsas mycket på det, både vad det gäller familjeaktiviteter, uthyrning av t.ex kanoter mm.

Dåligt upplysta, snöröjda samt sandade vägar. Som i vissa fall också har undermålig belysning. Det finns uppgjorda skidspår. Men jag använder mest egna spår.

Många valmöjligheter

Finns bra möjligheter att ta sig till olika ställen med kollektivtrafiken.

många fina områden f. n.

mycket välskötta skidspår

Finns ingen information om aktiviteter

Det allra mesta jag vill göra finns inom räckhåll

Jag har tillgång till det jag vill i min närmiljö och det är inte kommunen som sköter om det

Nära till naturen

Det satsas för lite på friluftaktiviteter utanför Östersunds stad

Finns platser, men dåligt belysta, ej ordentligt underhållna. Mycket vandalisering och nedskräpning.

Gör iordning fungerande skidspår på Frösön

Finns mycket att välja på

Nära till naturen. Lätt att ta sig med buss, gång, cykel till olika ställen. Nära till mycket från stan!
är pensionär kan göra vad jag vill

Det för mig viktiga aktiviteterna finns det bra områden för även om spåruppmärkning sommartid (terrängspåren Östberget och ÖSK) kan vara bättre även skidspårdragning på de långa skidmotionsspåren samt spårdragning på östberget och lövsta kan förbättras, tidigare snöläggning i gustavsbergsbacken

Kan ofta ha enda möjligheten att träna efter kl 2200 så önskar at ÖSK elljusspår vore tänt åtminstone till kl 2300
Önskar även fler orienteringskartor i östersund kommun

Viktigt att fortsätta att satsa på att lägga konstsnö på längdspåren så tidigt som möjligt

Säkra Ridvägar på Frösön (förbinda Tanne med Vagled- Frösö Kyrka -Sommarhagen) MTB vägar på Frösön (Frösön runt)

Trail spring spår (uppmärkta på Frösön)

Naturen finns runt knuten. Vinterparken är fantastisk, de uppspolade isarna likaså.

Orörda strövområden i stans närhet

Många olika platser i kommunen att välja mellan, med olika svårighetsgrad så det passar de flesta bor bredvid elljusspåret i Lugnvik och inväntar nu den nya pulkabacken i Brittsbo

Vinterstaden och Bynäset.

Motionsspår nära hemmet

Bra med arenan och allmän åkning. Bra isbana vid Campus.

Under sommaren så sopas cykelvägar och dylikt så inlines går att åka utan att behöva vara rädd för grus i hjulen. Även ett bra nätverk av cykelvägar så det går ändra sin rutt ibland.

Det är väldigt bra att fisket från land inte behöver fiskekort!

Under vintern så verkar isbanor och liknande delar underhållas bra. Väldigt bra att det finns anlagd is utomhus i närheten av centrala Östersund, då färden dit inte blir lång alls!

I helhet så har Östersund ett brett utbud av aktiviteter med rätt bra standard.

det finns många möjligheter som bra badhus olika inomhusträningar fina skidspår i östersund

Närheten till naturen. Och att det satsas på bra skidspår både i skogen och på Storsjöns is.

Beroende på vad man gillar finns det mycket att välja på.

Brist på adekvata fjäll!!!!

Jag bor på landet och har nära till både skog och egen mark som jag kan nyttja hur jag vill

.

Att umgås med familj och vänner, att koppa av.

mycket skog inom kommunen

Det finns många möjligheter i kommunen. Jag tycker det finns större utbud här än i andra städer.

det gäller där jag bor-i en liten by på landsbygden i nära anslutning till en generös natur. Åldern och

dess krämpor är en begränsande faktor för urvalet av aktiviteter.

Har nära till naturen och bra ridvägar

Eftersom att jag endast ägnar mig åt att promenera kan jag inte uttala mig om möjligheten.

Jag tycker det finns en bra variation

Kommunen tar för lite ekonomiskt ansvar med att hjälpa hamnföreningen att bygga ut hamnarna för Båtsporten. Kötid för en båtplats i Östersunds hamn är för närvarande 5 år !

Bor på landet

Goda kommunikationer

Utbudet av olika aktiviteter

Med tanke på åldern!

Det finns ett bra utbud av olika aktiviteter.

Närhet till fritidsaktiviteter sommar som vinter

Många promenad alternativ i skog och mark.

Det finns många spår och som hänger ihop mycket att åka i och uppdraget spår, mycket bra. Det som felar ibland är att det inte finns /hinns med att göra iordning spår från torvalla och spåren mot/runt Rannåsen-Spikbodarna.

Bra gångvägar med småskogar omkring

som ja bor nu har ja närhet till skog och sjö ca 3mil till centralorten vilket jag tycker är skönt

Bättre information om vart man kan utöva olika aktiviteter

Jag kör sällan skoter i Östersunds kommun men det beror på att jag kör mestadels i fjällen då jag trivs där.

Tror det finns bra med leder här men har inte så jättestor koll på dem.. viktigt är att ta hand om dem i alla fall.

Det mesta finns nära hemmet

God tillgång till naturområden. Har nära till många strövområden och skogspartier.

Saknar tid och att snön försvinner så fort.

Finns ingen cykelväg till Marieby och sen vidare in till Östersund

Finns många platser att promenera på, åka skidor eller skridskor. Snö och istillgång är väl en brist nu

Inget av intresse

Närhet till vacker natur. Ganska bra information om olika leder.

brist på tillgänglighet

Fina skidspår på flera ställen runt om

sjuklig

Det finns allt för alla

Finns nära min bostad

Funktionsnedsättning

Finns stort utbud av aktiviteter

finns mycket att välja på

Svaret beror på busskostnader för kommunen

Bra klimat, bra anläggningar. Fin natur

Östersund är fantastisk när det gäller fritidsaktiviteter, det finns längdspår nära. En slalombacke mitt i stan nära till fiske och badhusparken speciellt på vintern

det jag behöver finns och även en massa fler

bra utbud av vinteraktiviteter men bör skapas fler aktiviteter till sommaren

Det finns inte så många ställe där jag kan vara och åka utförs här

Bilaga 5. Vad är enligt din mening den viktigaste insatsen kommunen bör göra för att underlätta dina möjligheter att utöva friluftaktiviteter?

Information. Vart finns olika saker att göra. Ska va lätt att hitta om man vill åka skridskor vart möjligheterna finns.

Fortsätt att underhålla och utöka cykelbanorna!

Mer information

bättre sandning av vägar och trottoarer på vintertid

Jag tycker nog det är ganska bra som det är, men det är klart att det vore härligt med lite mer fokus på vuxenaktiviteter. Jag upplever ibland att Östersund inte ser att det finns ett sådant behov, och att Östersund i hög utsträckning valt att satsa på barnfamiljer och fotbollsintresserade.

Ordna längdskidspår

Fortsatt bra spårpreparering av skidspår.

underhålla dom områden som finns.

Belysning vid mörkare årstider

Jag tycker det borde finnas mer "prova på" aktiviteter för bl.a. mig som inte testat så mycket av aktiviteterna som finns.

Man bör dra ned motionsslingorna ända ned i centrum. Säkra välskötta spår med anpassat underlag typ barkspår etc så man ej behöver jogga på asfalt så mycket. Säkra kontakt med Storsjöstranden från staden och förbindelse mellan detta längs gående stråk och skogspartierna ovan E14 med tvärgående gröna lungor och spårförbindelser. Tänk Remonthagen, ATS, Odenparken, Österängsparken, över järnvägen till Storsjöstranden och motsvarande på andra håll i staden.

Se till att spåren sköts för kommuninvånarna bästa i alla stadsdelar. Idag är det för mycket fokus på elitidrottarna och stadionanläggningar och hallar av olika slag. Mycket viktigt för folkhälsan. Bygg inte igen de gröna killarna.

Att cykel och gångbanor är framkomliga.

Ha toaletter och rastplatser tillgängliga.

Badplatser framförallt, lyssna på vad invånarna önskar och göra något åt det istället för att prioritera annat strunt.

Tryggheten. Vet dock inte vad man kan göra åt det.

Att satsa på "korp"-spåren för längdskidåkning vid spikbodarna.

det ska vara billigt så att alla ska känna att de har ekonomisk möjlighet till friluftaktivitet

Förbättra gång och cykelvägar. Att dom inte ligger för långt bort och att dom är nära naturen.

Stoppa ett stenbrott i byn där jag bor.

Jag tycker att kommunen sköter sig bra beträffande naturaktiviteter

Dåliga vintrar kan ingen rå på

Väl preparerade skidspår

Kommunikationer

Snöröjning.

Bättre information i media

Ha gatulysen tänt överallt

Hålla spår

Båtplatser i närområdet

Ploga

bra skidspår

Bygga ut cykelvägarna satsa gärna på en väg runt Brunflovikens

Fixa speciella ledet för de som vill fara fram i skogen på cykel

Se över möjligheter till att bygga gångvägar eller markera ut stigar som går till naturen.

Bättre info om skoterspår.

Bättre vägbelysning i och runt Brunflo.

Inte bara satsa pengar på skidåkning, fotboll och ishockey. Det satsas i stort sätt inga pengar på motorsport trots väldigt många utövare!!

Kunna ha skidstadion öppen

Bra uppdaterad hemsida med info om spårpreparering, plogade skridskobanor mm

Prioritera inte att lägga pengar på konst(iga)verk

Se till att snöröja bättre och halkbekämpa

Tillgänglighet

Bra spår på vintertid, hålla isarna i bra skick

Sommartid mer aktiviteter centralt

jag är nöjd med promenader.

Längdspår och elljusspår i närheten av hemmet

Det går inte att bygga om naturen för att skapa fjäll.....

Öppna upp Bynäset!

Har ingen åsikt gällande detta då mitt främsta fritidsintresse på vintern är utförsåkning som jag ägnar mig åt i Härjedalens kommun samt golf på Frösön som jag inte har någon ytterligare åsikt om.

Införa kortare arbetsdagar

prata med skolan att fixa många natur aktiviteter. tex: Åka slalom

Att det finns kommunala färdmedel på helger i första hand

En samlad plats med all information om friluftsmöjligheter

Avverka mindre skog i ytterkanten av kommunen.

Bättre och flera cykelvägar.....

Fortsätta med bra längd-spår.....

Hålla trottoarer plogade och sandade, gärna halva för gående och halva för sparkar.

Hålla skidspåren fina . MÄRKA skidspåren så att man hittar, vilket inte är bra här. Jag har slutat åka med hund i hundpåret hittar aldrig runt. Skidleken för barn.

Se över och skilja åt gång- och cykelvägarna!

Tidigt snöröja gång- & cykelvägar

Tillgänghet och tillgång till ej exploaterade områden för alla invånare

Hålla längdåkningsspår pistade, ploga isen på Storsjön, snöröja promenadstråk, på våren sopa gång och cykelvägar tidigt

Bevara det fina som finns. Bygg inte bort skidspår och naturområden.

Bra gång o cykelvägar

HÅLLA ÖPPNA SKIDSPÅR OCH CYKELVÄGAR

underlätta för cyklister

Informera vad som finns tillgängligt, framför allt det som finns utanför föreningslivet, för sådana som mig som i första hand är intresserad av sådant man kan göra på egen hand.

se till att det får fortsätta finnas orörda naturområden som ej sönder-exploateras, tex Bynäset

Kanske göra fler gångvägar för äldre, i närhet till vanligt boende men även vid äldreboenden. Behövs ju ej långa promenadvägar.Möjlighet till bänkar att pausa vid.

Hålla gång och cykelvägar rena från skräp och bra plogade under vintern.

Det skulle vara bra med ett utegym

Tidigare spårning av längdspår utanför skidstadion

Vintertid; preparera skidspår i Torvalla (som det redan görs bra) och fortsätta sköta skridskobanan vid

Campus

Öka information om vad som finns.

Fler löpar och skidspår

Gångvägar fria från biltrafik och välbelysta områden

Hålla elljusspår i bra skick både för löpning och skidåkning, fortsätta att ploga Medvinden, dra upp skidspår på isen, skridskobana vid Campus, rastplatser med grillmöjligheter och ved vid friluftsområden,

markerade vandrings- promenadleder på olika platser (som t ex på Andersön)

Hålla skidspår välpreparerade på många olika ställen.

Skapa ridvägar i skog/terräng. Belysning för ökad trygghet.

Sköta skidspåren

Fler korta längd skidspår i närhet till bostäder för att möjliggöra för familjer och nybörjare som inte vill/kan vara i ÖSK.

Värna om promenad/motionsspår i naturnära miljö.

hålla gång och cykelvägar fräscha

Inget speciellt

Hålla rent och fint och säkert

Bättre badställen och hålla efter grillplatser. Ta med skolungdomar ut (åk 7-9) och städa grillplatser så de lär sig vara rädda om de vi har och inte förstöra.

Skulle vara roligt om slalombacken får vara kvar i Lit.

kanske bättre möjligheter att åka kollektivt

Information om olika friluftsalternativ, kostnadsfria alternativ

Belysning av gångvägar kvällstid

god ekonomin

underhålla det man har

Inget

Inget i dagsläget

Priset

Bra gång- och cykelbanor

Annonsera mera på olika sätt (inte bara på nätet) om aktuella platser man kan ta sig till ut i naturen.

Skapa intresse för olika platser således med foton och vägbeskrivning och kanske tipsa oss småbarnsföräldrar om bra och lättsamma aktiviteter, vandringsleder lämpliga för småbarn etc.

Vill gärna ha en gång varannan månad ett flygblad med tips på bra aktiviteter för just perioden och kanske en webbsida kopplat till det. Just nu får vi den bästa infon om friluftaktiviteter från andra småbarnsföräldrar.

Skapa två eller tre utegym i anslutning till lekplats där vi vuxna kan träna samtidigt som våra barn leker.

Tycker att det är väldigt trevligt med all aktivitet i badhusparken på vintern, något jag tycker ska behållas.

I övrigt kan jag sakna bra promenadstråk för vardagspromenader.

Skapa trygghet i elljusspåren

Tydliggöra var fina naturområden, badplatser och ordnade vandringsleder finns, "annonsera" dessa mer.

Tillgänglighet för vanliga kommunboende

Hålla spår i gott skick

Se till att kommunikationen om vad som händer i kommunen är bra så att alla vet vad som pågår/aktiviteter som finns så vi är medvetna om det.

hålla vägar och gator plogade vintertid.

Badplatser. Utomhusgym/hinderbana.

Minska regleringen av älvarna (vattenkraft).

Avsätta ekonomiska medel för att kunna erbjuda kommuninvånarna ett "smörgåsbord" till möjliga aktiviteter beroende på förmåga.

Fortsatt hög standard

Mer information tillgänglig

Mindre kostnad och mer utbildning

investera mer pengar för att bygga cykelstigar kring östberget

Att ha "prova på" tillfällen så att det går att få prova på ny aktiviteter och att ha någon form

informationsträffar om de olika aktiviteterna. Information om utrustningar och var och hur man bäst

kan göra de olika aktiviteterna. Kanske skulle få flera att börja med andra aktiviteter än de redan gör

och öka intresset och att det kanske skulle gå att skapa olika friluftsturer över en dag t ex.

Är ju väldigt svårt att kunna ta sig iväg om det inte finns eget färdssätt.

Inomhushall för skateboard med tanke på att sommaren är kort

Lämna orörda områden orörda,
Samma som ovan
Se till att leder och spår är välskötta
Inte ändra på något

dra nya spår oftare i friluftsområden och inte vara så fokuserade på skidstadion
Ordna bra plats för gångare längs våra vägar. Ex. Brunflo kyrka mot Åkre och Lunne Rissna vägen mot E 14 100 tals Brunflobor går dagligen längs dessa vägar som saknar trottoarer eller gångbanor. Livsfarligt.
För mig behövs inga fler insatser än de som finns.

har komplikationer med mina höfter
Stödja snöskoterklubbar.
Jobba för att öka mobiltäckning för på landsbygden.
enbart gångväg; soffor att vila trötta ben
Jag är väldigt självständig så kommunen behöver inte stödja mig.
Bättre sjukvård så hade mina lungor inte blivit förstörda
Hålla spår preparerade.
Möjligen sanda gångvägar på vintern

Skytningen och information om vad som finns i kommunen kan förbättras t ex en egen hemsida.
Underhållet av underlaget på vandringsstigar/vägar förbättras i olycksförebyggande syfte.

bra vandringsleder

Att städa bättre längs gång/cykelvägar.

Kan önska mer cykelbanor och cykelturförslag 2-5 mil.

Skicka inte sådana här enkäter till personer över 90 år!!!

Billigare kollektivtrafik. (VARFÖR är det dyrare att åka buss än bil!?) och billigare vattengymnastik.

Anlägga cykelbanor spec. Mariebyvägen, som saknar vägrener. Här är det en stor aktivitet av cyklister, rullskidåkare (som åker på fel sida av vägen med otaliga incidenser till olyckor!!!), gående med hundar och barnvagnar.

God service

Sluta stadsplanera i kommunens naturnära områden. Sluta medge bygglov i naturnära områden och börja istället anpassa vägnätet till redan beviljad nybebyggelse. Gång- och cykelvägar kan kanske vara bra men anpassa tillgången till dessa till behovet. I vårt område har beslut om gång- och cykelväg redan fattats men konstateras kan att det är ytterst få som nyttjar dessa.

Skotning och sandning vintertid

Förbättra skyltningen på längd- och löpspår så man törs åka/springa även helt okända sträckor.

Det har blivit bättre men ej optimalt, händer rätt ofta att man kommer fel och/eller inte förstår skyltningen.

Att underhålla elljusspår och bra skidspår.

Det kan inte kommunen gör eftersom det är arbetet som lägger hinder i vägen.

Tycker att det mesta är bra och lättillgängligt. möjligen bättre spårsatsningar på Frösön, se ovan

jag är nöjd

Tycker vi har många bra möjligheter redan idag, man måste bara ta sig tid och upptäcka dessa.

Bra skidspår på vintern.

Toppvägen som leder upp till Frösötornet och som skulle bli en turistsväg är ingen njutning för ögat!

Inte heller den stora lägdan där det tidigare var odlad jord men som nu bara får växa igen med "gamhö" endast till glädje för sorkstammen. Längs vägen fula diken, gamla fallna träd som kröns med en utrutnad bänk vid parkeringen till elljusspåret. Här nedanför parkeringen finns en av Frösöns vackraste utsikter!

Snygga upp där och gör denna plats tillgänglig för turister med bänk bord ramp för rullstol trädäck etc etc.

Uppe vid Frösötornet måste man upp i tornet för att se samma vyer.

Bygga lägenheter med GARAGE till. Och fler parkeringsplatser.

underhålla spåren även över sommaren så underlaget blir bra

Snöröjning, sandning

Det finns alla förutsättningar för mig att utöva mina friluftaktiviteter.

Bra gångvägar/stigar

se till att det finns belysning på gångvägar...öka tryggheten
kontrollera miljö och säkerheten i områdena.
Jag är nöjd med de möjligheter som redan finns.
bygga ett kulturhus

Lysa upp och förbättra små vägar och stigar till exempel vägen vi minnesgården och bort till Brunflo
Prova på dagar
gillar inte vintern

T.ex. parkeringsplatser som ex.vid skidområdet i Svartsjöarna
Stödja en utbyggnad av, framförallt stora båtplatser, i småbåtshamnarna.

fler vindskydd/eldstäder
Ploga o sanda gångvägar.
Gratis liftkort till barn under 18 år
Prepareringen av skidterräng både utför och på längden. Preparering av Storsjön.
Att upplysa hundägare om deras skyldighet att hålla hundar kopplade eller tätt intill ägaren, på och vid motionsområden här i kommunen. Många tycker det är deras rättighet att låta hundar springa fritt vilket är otroligt frustrerande när man rör sig på spår och motionsområden. Sätt upp stora skyltar!
Skidspår utan branta backar. Cykelvägar.
bättre kommunikationer
Mer cykelvägar, helst inte uppdelade i ett fält för cykel och ett för gång, man blir ofta omcyklad på fel sida då man har cykelfältet till vänster.
Bygga utegym

Ploga gång- och cykelvägar på vintern. Vilket sköts jättebra!
Se till att kollektivtrafiken blir bättre. Bättre information om vilka hållplatser bussarna går till i busskurerna där också tid
HÅLLA ORDNING I FÖREKOMMANDE FALL PÅ DE OLIKA ANLÄGGNINGARNA
stödja idrottsklubben som sköter elljusspåret
informera om områden, och tipsa om fina ställen att åka ut till med betoning på familjeaktiviteter osv
Ansluta Lugnvik till övriga Östersund spår

Fixa MTB banan på ösk DVS leran sydväst om E14 (bägge riktningarna).
Mer information till dom som inte förstår att det är inte ok att slänga skräp ,trasiga glas flaskor i naturen som djur får i tassarna. Håll Sverige rent fick jag lära mig och detta bör ni återinföra och hårdare straff för dom som skräpar ner. Övervakningskameror behövs på vissa områden. Min familj håller sig undan vissa områden på tex minnesgården som är nedskräpat och glas och människobajs lite överallt. Mer belysning på vissa områden behövs så kvinnor törs gå ut på kvällen.
Bra kommunikation till naturen.

Preparera mer längdspår och oftare, se till att det finns lampor i elljusspåren, stäng inte av löpspåren på ÖSK vintertid.
Preparera längdspåren ofta på vintern. Även satsa på spåren i Lövsta den kommande vintern.
ha bra gång och cykelvägar
Väl preparerade skidspår och vandringsleder.

mera information och framförallt all info på samma ställe. Idag får man leta på flera olika ställen och ändå missar man. Svårt att hitta vandringsleder mm, oftast hittar man dom via samtal på jobbet, Facebook etc. ska vara enkelt att leta info och få info
Mina hundpromenader gör jag uteslutande på mina egna marker så vad kommunen gör spelar ingen roll, det påverkar inte mej.
sköta alla sakidspår
Mera cykelvägar , på vintern bättre snöröjning
God tillgänglighet
Förbättra kollektivtrafiken utanför Östersund under helgerna.

Informera bättre om de olika friluftaktiviteter, allt från vilken natur och vilka djur man kan se, eventuella kultursevärigheter, vilken nivå som gäller (nybörjare, avancerad, expert), till hur man tar sig dit, vart

man kan bo, osv.

Dra skidspår så att de är preparerade till dagar man är ledig, dvs helgen. Dessutom gillar jag långa spår som inte slingrar sig runt stadion och de brukar sällan prepareras till helgerna. Eller så tår det. :(
Fortsätta spåra längdspår på vintern och hålla vandringsleder öppna på sommaren
Bra underhåll och skyltning spårssystemen.

UNDERHÅLL

Kolla över utbudet på landsbygden

Information om tillgängliga aktiviteter.

Satsa på Gräfsåsens motorbana så att det finns möjlighet att köra dit och parkera bil och släp så att man på ett smidigt sätt kommer åt skoterlederna här i stan, samt satsa lite mer på anläggningen så att det kan bli en knutpunkt för oss som uppskattar att umgås över en kopp kaffe och en skoter-/mc-tur. Vad gör kommunen för att hålla skoterlederna öppna? Kanske att man kunde satsa lite mera på det och på så sätt stävja okynneskörning på andra ställen?

Möjligheten till fler transportmedel till och från olika friluftaktiviteter samt uthyrning av utrustning till olika friluftaktiviteter för exempelvis prova-på aktiviteter.

Installera snökanoner i slalombacken i Lit för att på så sätt förlänga säsongen

Skapa god tillgänglighet

Fler och bättre grillplatser, tex vindskydd, mer bänkar, stolar, bord

Belysning under den mörka årstiden

bättre cykelbanor, kombinera med rullskidor

mera väger på skogen

Hålla bra kvalitet på skidspår och medvindens is.

fler områden. inte förtäta byggandet i frösön och östersund. vi bor inte i hong kong eller manhattan
Jag anser att Ladängen och GB bör byggas ihop och att Ladängen får en riktigt bygglift. Hade man byggt ihop dem till ett stadsnära liftsystem hade jag definitivt åkt utför på kvällar och helger när jag är kvar, men som det är nu så får det vara.

Kommunen bör sätta upp möjlighet att spola av sin MTB vid de banor som finns.

Det är bra priser på aktiviteter namn.

Behålla värdefulla områden fria från nybyggande och bilar!

Mer information, bättre kartor

välskötta skidspår. Kylanläggning för konstsnö på frösöns alpina anläggningar. 6 timmars arbetsdag för kommunalanställda samt bättre arbetsmiljö för personal inom skola och omsorg.

Underhålla leder och spår, toaletter, bra information

Reumatiker

Jag är noggrann person som organiserade en del av ungdomar.

Att det är rent och snyggt i naturen.

Underhålla rensa spår och leder

Bra snöröjning under vinterhalvåret av gång- och skridskobanor. Sommarhalvåret gäller det att fortsätta utveckla badmöjligheter, tex längs med Storsjö strand.

Förbättra och utöka gång och cykelbanor

belysning & sandning av gångvägar och trottoarer

Bra underhåll av spår och service i anslutning till spår. Ex omklädningsrum, spårbelysning och fina + rena spår. Samma under sommaren ex uppe vid skidstadion.

Bättre kollektivtrafik

Tänka på att bevara naturområden där det också byggs mer. Samt att prioritera skidspåren då det är viktigt för stan och många nya inflyttade som faktiskt valt stan för just längdskidåkning. Dock bör prioriteringar läggas på spåren utanför stadion också. I vintras var det t.ex. mycket fina spår i byarna utanför stan. Men det var omöjligt att åka på Frösön, i Torvalla, Lugnvik eller Ås.

Se till att belysning fungerar.

det är ok

Snöröja vintertid

att det blir friskvård på "schemat", golf är avstressande

Bra bussförbindelser och cykelvägar

Förbättra skyltar och spåransvisningar i spåren

leva upp till snögarantin

När jag cyklar så tycker jag att vissa cykelbanor ska ses över. Asfalten har spruckit på många ställen.

Att vara glad

Att inte bygga sönder alla nära friluftsområden

Att det går att transportera sig, hålla öppet och se till att områden och saker och ting går att nyttja,

tex göra isbanevägen på medvinden längre och vara öppen för att testa nya saker och inte hålla det som det "alltid varit"

Kommunen borde stötta föreningar i ytterområdena mer sp att det finns tillgång till anläggningar även där.

Spår för jogging och skidåkning som är mindre kuperade många av spåren nu är mer anpassade för idrottare än motionärer.

Göra det möjligt och billigare att åka kollektivtrafik till olika aktiviteter

mer belysning, tänd belysningen på kvällar

Gräs- och buskröjda spår. Spårade skidspår.

Att kommunens vård och omsorg hade möjligheter att via bil ta med mig ut, kanske tillsammans med andra halta och lytta

Att köra upp spår för längdåkning, röja promenadvägar vintertid

Fler preparerade långa(över 1,5-5 mil) skidspår

Se till att elljusspåren är upplysta och trygga året runt. Ploga och sanda gångvägar under vintertid,

hålla medvinden öppen så länge vädret tillåter

Bra information, skyltning och detaljerade kartor

Kommunen behöver inte göra något. Det är jag själv som måste ta mig i kragen och utnyttja det som finns.

Snötillverkning vid behov

Förlänga säsongen för skidåkning i Gustavsberg/Ladängen med obligatorisk öppning före juledigheter.

Preparera långdspår på fler ställen än ÖSK, till exempel Ändsjön eller Frösöberget.

Belysning på gångvägar, vintertid ploga gångvägar

Fortsätt att göra bra långdskidspor för ALLA. Nu har ni slutat köra upp spor på vissa ställen. Vi vill ha kvar gamla spor. Dem kan vi.

Tillgång till skridskobanor för barnen m.fl. i alla bostadsområden är JÄTTEVIKTIGT.

För mina aktiviteter ingen speciell.

Flera eller i varje fall hålla områden bil och mopedfria

Att hålla skidspår i ordning

Mer lättillgänglig info om vad som finns att göra. Och var.

Mer cykelvägar som är avskilda från trafiken. Bor i Brunflo och måste då cykla en stor del av sträckan direkt i trafiken.

mer kollektivtrafik på helger då man är ledig och kan göra saker

Spåra på Storsjön mot Brunflo -Marieby, som man gjorde förr, för att åka skidor i skön miljö!!!

Öppna Lövstabadet, utöka spårområdet på Lövsta

Bra cykelvägar.

Se till att alla har möjlighet att utöva friluftsliv, upplysa om var man kan utöva friluftaktiviteter.

Jag tycker att det mesta finns redan nu. Inga övriga önskemål.

Bra promenadstråk med bra belysning vintertid, bra cykelvägar

Kommunen MÅSTE satsa mer.

Gärna en bit att gå . Ordnade o mysiga platser

Bättre lokaltrafik till andra kommuners friluftaktiviteter -- t.ex. upp till Vålådalen, till Åre eller andra områden -- det är skam att lokaltrafiken är så dåligt trafikerad

Mer information om möjligheterna

Prioritera Preparering av skidspår för vanliga motionärer i första hand, inte som i dag, "när andan faller på "

att ha mera aktiviteter även i tex LIT

Lägga mer tid på de mindre elljusspårerna under vintern, inte bara engagera sig i de större och skidstadion.

Det är ganska bra.

Grusa (vintertid) cykelvägar och underhålla mindre spårrområden (längdåkning).

Bra promenadstråk för fötter och skidor

Ploga gångvägar, gärna ute i naturen och anordna grill och rastplatser.

Fortsätta att hålla medvinden öppen.

Under vinterhalvåret så är det att hålla spårdragningen av motionsspår på ett bra sätt.

Svartsjöarna, Spikbodarna mm

Ta bort alla nerfallna träd över stigarna i skogen

Det är bra där jag bor

Hålla spår fria från nedfallna träd o.dyl.

Belysning på gångvägar och borttagning av växtlighet man kan dölja sig bakom.

Skötsel av g/c - vägar

Bra snöröjning

Göra något för oss pensionärer så vi inte behöver åka så långt, bor i centrum. Har hört något om redskap för motion utomhus.

Se till att flera skidspår körs även under helgerna, det är då som många vill åka.

Se till att det finns dusch och toalett i närheten av aktiviteterna.

Ordna med gång och cykelvägar även på landsbygden.

Fortsatt bra skidspår, kanske utveckla lite mer vandringsleder.

Flera cykel och gångbanor även på landsbygden.

Begränsa terrängcyklingen

Kommunen kan inte och vill inte underlätta mina möjligheter att vara ute och gå

Önskar det var bättre plogat på vintern på trottoarerna. Önskar fler cykelvägar och att man inte ska cykla på trottoarer utan cykelbanemärkning. Har blivit påkörd samtidigt både framifrån och bakifrån en gång!

Har tappat längdskidåkning men skulle gärna vilja börja om igen och då skulle jag vilja att det fanns spår utan branta backar och skarpa svängar!

Flytta utomhusgymmet på Östberget till nuvarande parkering. Det gamla är ruttet och förfallet. Tänd belysningen i Ladängen och motionsspåret på höstkvällarna.

Riv kraftverket i Långforsen Lången och bygg inget nytt

Förläng Ladängsbacken

Ploga gärna medvinden på storsjön till "stenbrottet", eller varför inte ända till Brunflo.

Se till att det finns fler hundlatriner runt Frösöberget.

Mer fisk i storsjön

Ha god information om aktiviteter, exvis längdspårens status. Bra kartor över parker och natur, cykelvägar.

Bra städade grillplatser o liknande. Barnvänliga ställen, t ex lekplatser

Bygg ut båthamnen

Locka välbärgade familjer till Östersund för att få ekonomisk bärighet för det befintliga friluftslivet. Om inte så tror jag inte att kommunen kan ha ett bra utbud. Motarbeta kriminalliteten och våldet.

gång och cykelväg

se till att det finns saker för olika intressen

fler cykel vägar

bättre bussförbindelser, och oftare turer. billigare biljettpreis/busskortpris

Satsa på aktiviteter för ungdomar.

På sommaren önskar jag att Lövsta vore öppet, där var jag mycket på sommaren när det var öppet!!

Bättre promenadstråk. Utegyms.

För gammal.

Sluta med skidskytte.

Behålla tidig snö

Utegym vore önskvärt

Bygga fler/säkrare gångbanor mot Brunflo.

Jag vet inte. Är bra tillgänglighet, har dock ingen bil så det kan ställa till det ibland. Kanske en skidbuss till Svartsjöarna och Spikbodarna.

Fler cykelvägar!

updaterad info via sociala medier om väder mm

Skulle vilja gå med turskidor, snöskor och ta mig iväg till fjällen mer o vandra/ springa men känns som man inte kommer hitta gå vilse, man har inte tillräckligt med kunskap, krångligt ditt, mm.

Mer info om natursköna områden och hur man tar sig ditt kanske. Att det finns leder som är tydligt märkta och lätt att följa även för någon som e väldigt grön med allt.

Viktigt att man kan hyra saker och utrustning som skridskor, skidor, stavar, våtdräkt, hyra trampbåt och kanske någon mindre båt med åror eller liten motor på sommaren, fiskspön, pimpling grejor (borr, mm)

Underlätta i trafiken

Överväga utomhusbad igen tex Lövstabadet el annat bad Frösön.

Bredda sina satsningar. Bra med stadion under vintern, men det behövs flera ställen. Dels för att vi som

har nära till ex. Lövsta ska slippa ta bilen. Dels för att det är många träningsgrupper igång, kull!, och

med alla motionärer blir det trångt i spåren.

Bra cykel och gångvägar

Plogning och sandning av gångvägar

Ex.Röja upp i skogsområdet nedanför Reumatikersjukhuset.Ta bort vindfällena där och klippa gräset, bl.a Rallarros och all sly.Det skulle se mycket trevligare ut då mellan alla bänkarna där då.

Anordna fler gemensamma aktiviteter som medvinden.

Upplåta fiskevatten, lättillgängliga

Nå ut så mycket som möjligt på olika sociala medier.

Inte bebygga områden vid Storsjön nära Minnesgårde.

Give more knowledge and information of good spots to go to, via advertisements in newspapers, magazines and social media.

Ha all gatubelysning tänd hela den mörkare delen av året!

Gatuljus när det är mörkt

Mera skidspår i Brunflo.

Kommunen kan inte ge mig min rygg tillbaka

Bra spårhållning på ÖSK

öppna utomhusbadet på frösön under sommaren

tillhandahålla is och spår

Bussturer till t.ex. skidspår på helgerna.

Bättre parkering i hamnen.

Sjösättningskran för tyngre båtar

Förbättra slalombackar

Underhålla fjällederna så de fr a är väl markerade, det brister av o till. Skapar otrygghet i dåligt väder.

Gärna fler fjälleder o stugor.

Att hålla ordning på dessa platser så det går lätt att ta sig fram oavsett handikapp eller inte.

Information

Vintertid hänger mycket på vädret, det jan inte kommunen göra så mycket åt.. annars är men väldigt bra utifrån förutsättningarna i ÖSD vad gäller mina intressen. Det är därför jag flyttat hit och fortsätter att bo här.

Bra gång o cykelvägar

bra som det är

förbättra kommunikationerna i kommunen och se till att bussar går på helger och att priserna på stadsbussar o länstrafiken håller nivåer så att folk åker buss istället för bil till sina aktiviteter

snöröjning,plogning,sandning

Dra skidspår

Att det är tryggt att vara där aktiviteten utförs, att det är upplyst, att det inte är nerskräpat.

Goda kommunala färdmedel

tycker att det fungerar bra idag

Bra cykelvägar och bra upprörda skidspår

Lätt tillgängligt, ordnade fina stigar, att där det finns belysning så ska den fungera, att det inte springer lösa hundar.

Mer belysning på platserna så folket känner sig trygg

För min del och andra hundägares önskemål och behov: hundrastgårdar

Konstsnö i slombacke

Utföra fiskefrämjande åtgärder i kommunens sjöar.

Fler offentliga badplatser i sjön (även i tex Locknesjön och Näkten) där det finns sopkorgar och möjlighet att parkera.

Mer tända gatlampor och gång/cykelvägar så att man kan promenera även på vintern då det är mörkt.

Kommunen behöver inte göra något för min skull. Jag bor utanför centrum och har alla tänkbara fordon för att ta mig ut i naturen.

Fortsätta snöröja cykelvägarna.

Ha bra upplysta terräng och skidspår i närområdet.

Att det finns spolade isbanor i närområdet för barnen.

Fortsätta underhålla de fina grillplatser som finns i närområdet.

bättre kollektivtrafik till naturområden för tex skidåkning

Cykelbana från Marieby till stan.

Konstsnötillverkning

Spårpreparering.

Fortsätta som de gör.

Skulle önska ett gäng skyltar på vissa platser där bilister påminns om att tänka på avståndet när man gör en omkörning av cyklister. Dom är väldigt vanliga i t.ex Holland, Belgien och i Frankrike.

Cyklister ökar i antal och detta är nytt för bilisterna och klimatet på vägarna är ofta ansträngt.

Fortsätta spola is, ta hand om fotbollsplaner och cykelvägar

Närheten

Informera, markera, underhålla och gärna utöka urvalet av tillgängliga promenadstigar och lättillgängliga vandringsleder.

Förbättra badområdet kring storsjön samt stråkområden kring storsjön. Bättre skoterleder vintertid.

Sköta längdspåren, även Spikbodarna

Se till att vi har bra skidspår bl a

Kanske ordna någon som följer mig till ett bra fiskeställe?! Flera gratis evenemang för pensionärer, t.ex fritt inträde till skidskyttetävlingar, billigare inträde till bad, mm.

Att inte förstöra naturliga områden. Att avsätta mer naturreservat med ordentliga skydd för att förhindra exploatering nära bostadsområden. Då även omkring mindre byar inom kommunen.

Upplysta gångvägar, skottade vintertid. Röja bort buskage.

Se till att elljus funkler och att inte hacka sönder spåren när dom bygger nya områden.

Hålla gång- och cykelvägar i bra skick.

En slombacke till

Informera om möjligheter att utöva aktiviteten.

Ordna cykelvägar utan kanter att ta sig över på så många ställen som möjligt. Området Lund- Södergård när man cyklar från Östersund till Brunflo har ingen bra cykelväg. Jag hoppas mycket på nya cykelvägen på Brunflovägen, tror att det kommer att bli jättebra. Som det är idag slutar markerad cykelväg ovanför Fagervallsskolan och börjar igen vid tunneln under Stuguvägen vid Allegatan. Det tycker jag är struligt när jag kommer den vägen.

Även viktigt med väl upplysta, snöröjda och sandade gångvägar under den mörka årstiden.

Se till att spår, stigar och gångvägar är användbara året runt.

Jag tycker det är synd att utförsåkingen i Ladängen/Gustavsbergsbacken har kommit igång så sent de senaste åren.

Jag skulle gärna se kurser i fjällvandring, med övernattnin utomhus. Det vore jätteroligt att få vara med i någon nybörjargrupp, med ridning, vandring, fiske, överlevnadskurser i naturen, något som vänder sig till de som aldrig vågat prova men som gärna vill. Har i alla fall inte sett någon information om det nu finns sådana kurser i att överleva i vildmarken.

Prissänkningar. Kuponghäften för barnaktiviteter. FLER utflykter med Öppna förskolan.

OCH DESSUTOM, ÖPPNA ODENSALA ÖPPNA FÖRSKOLA. Det va den enda gratis aktiviteten jag hade för min 2 åring som ej är på dagis. Men är nu bara baby öppet en dag i veckan.

Ingen av mina pojkar är nu välkomna på Odensala Öppna. Skittrist. Tar oss ej till Torvalla lika smidigt.

Kanske kommunal färdtjänst

Busstransporter till olika anläggningar utanför stan, Som skidbussar på skidorterna och att man kan ta med sig utrustning på bussen tex. cykeln och skidor

Gruppk aktiviteter anordnade av hemtjänsten, eller om man så vill fritidsledare.

bättre skyltning i skidspåren, tätare spårpreparering utanför ÖSK

Se till att sköta skidspåren i Brunflo på vintern.

Sprida resurserna till fler aktiviteter istället för att satsa enorma summor på vissa enskilda sporter bara för att vissa låter mer än andra... Satsa på kvalitet hela vägen i de satsningar som görs.

återställ Långforsen i Lången i stället för att bygga ut!

Öppna skridskobanan, spåra skidspår

Kommunen kan börja ta till sig ett folkhälsotänk och låta bli de grönområden som idag är orörda i staden.

Skogs- och grönområden är viktiga i människors närområde för det lockar till fysisk aktivitet. Vi ser en tendens i dag att de skogs- och grönområden som finns minskar pga att det byggs bostäder och dagis på dem.

Jobba för att behålla skridskoovallen vid Fyrvalla och om det blir för trång där se till att en ny etableras.

En dröm vore ju en konstfrusen, tänk vilket bra komplement till medvinden. När en sådan finns kan man med gott samvete locka hit skridskoturister.

att ställa i ordning omklädningsrum o dusch o bastu

plogning

Tillgänglighet

I alla fall ploga och sopa medvinden hela tiden den korta tid det finns bra is.

Värna naturen

Tätt jobb vad gäller pistning av spår.

Ta bort glas från cykelbanan och asfaltera snabbt där man grävt och fyllt med singel

Fortsätta på inslagen väg

För min del är det inga problem. Annars gäller att underlätta för alla grupper att komma ut, upptäcka

naturen samt röra på sig. Viktigt även att få nysvenskar att komma ut och upptäcka naturen och

möjligheterna där oavsett årstid. OBS! Mycket viktigt att informera om allemansrätten och dess

SKYLDIGHETER, såväl till nyanlända som till genuina svenskar. Respekten för denna och varandra har tyvärr minskat med ökad nedskräpning mm.

Att inte jobba med förtätning i de områden som på ett naturligt sätt kan tillfredsställa behovet av friluftsliv och sport.

trygga områden

Bra som det är

Det är jättebra om man kan hitta karta över naturområdena på Östersundskommuns hemsida. Och mera information om vad man har för tillgångar i naturen.

bra transport

Minska eller skärma av belysning nära naturområden och göra dessa lättillgängliga.

Information

Sätta upp lampor i längdspåret i Bringåsen.

Gör hela Rådhusgata till cykel o gångväg

Sluta störa så jag kan gå ut på promenad med barnvagnen. Denna undersökning tar alldeles för mycket tid.
Busstransport till Vålådalen & Storulvån

För hundarnas del, att det finns ett område där de kan släppas inhägnat.

Tycker framförallt att man kan iordningställa fler bryggor, bad & grillplatser längs Storsjöns stränder, runt

Lillsjön med flera områden i kommunen, är övertygad om att det skulle uppskattas mycket av många av oss kommuninnevånare.

Möjlighet till vila på promenadvägar.

Att det ska vara tryggt att vara ute och promenera på kvällar

Se till att alla motionsspår är så torra dom kan vara och inga vattensamlingar när det regnar (gäller alltså sommaråret).

Stötta vår skytteförening (som är den största i Sverige inom vår sport) RJPS så vi kan bygga klart vår skjutbana i Lungre.

På vintern ploga gångvägar

Underhålla skidspår/backar

Se till att parker/motionsspår är i skick och underhålls. Ploga naturisen på vintern.

Bättre kollektivtrafik

Märka upp leder, spår osv

Se till att motionsspår även utanför centrala Östersund underhålls.

Se till så att det finns områden även för "vardagsmotionären" som vill vara ute utan att måsta kasta sig av en stig tex. för att det kommer cyklister och löpare med pulsklocka som ska fram utan att visa hänsyn. Det bör finnas områden för alla. Det är också trist att man får cykla på alla stigar för det sliter väldigt på naturen med grova däck.

Tillgängligt

Att det finns saker att göra - som tex Hockeyrink på Frösön, anlagd bana (Lövsta IP).

Nyttja Lövsta IP bättre. Vad händer med gräsplanen som grävdes upp nere vid Gelab, Frösön??

Bra som det är.

Preparera skidspåren även helger. Vi bor vid Bergtorpsvägen med många hus byggda i närområdet.

Det skulle vara toppen om det gick att fixa en anslutning från vår väg till skidspåret runt Östberget.

Det går redan en stig upp till berget som en förlängning av cykelväg från Pär Magnérs väg.

Informera vad det finns att välja på för aktiviteter och var

Tycker att det mesta som jag önskar göra finns, dock sämre med min lediga tid

Göra en gång och cykelbana via vår väg i orrviken

Bra skidspår på olika ställen.

Börja ta hand om löpspårerna och lägg spån på dem igen, som det var förr om åren.

Här vill jag gärna framföra en idé. Tyvärr har en liten krets av medborgarna en viss fäbles för att ständigt krossa glas på cykelvägarna. Egons med flera tjänar en extra hacka, men för oss cyklister kan det nästan bli olönsamt att cykla tillslut. Skulle man kunna sopa cykelvägarna varje morgon, åtminstone i de centrala delarna av stan?

Hundlatriner inom ÖSK området.

Mera gång och cykelbanor

Hålla gångvägar längs Storsjön öppna

Skapa och underhålla ett brett utbud av möjligheter till friluftaktiviteter.

Kan utöva det jag önskar

Alla intressen ska behandlas lika

Eftersom jag har dåligt lokalsinne önskar jag tydligt uppmärkta vandringsleder.

Bättre ta hand om utförsbacken på Frösön. En förbindelse mellan GB och Ladängen.

På sommaren saknas mer badplatser.

Inte bygga igen all natur!

Skapa bra badmöjligheter/badplatser i och nära Östersunds stad utomhus på sommaren (i sjöar).

Titta på priserna, det är dyrt att tex gå på badhuset, Jamtli osv

Frisk luft

På andra orter, både och Sverige och utomlands finns ofta träningsredskap av olika slag vid gång- och promenadvägar/parker. Något som kunde finnas vid bl.a. "Hälsans stig"
Underhålla och utveckla de anläggningar vi har. Även stötta privata anläggningar (ex Lövstabadet som är ett rent slöseri med resurser att inte det är igång) som gagnar kommunen.
Satsa på viss kollektivtrafik även till/närmare till mer svårtillgängliga platser.

Utskick till medborgarna med information och Kartor på naturstigar och skidspår
se till att anl sköts (INTE som badet i BRUNFLO)

Att ta mig tid

Informera bättre om möjligheterna. Prova på dagar.

Åtgärda, underhåll och preparera skidspåren på Lövsta.

att hålla vägar och cykelbanor fria från grus och skräp

RENHÅLLNING OCH SNÖRÖJNING

Bättre information

Utegymp på ÖSK

Fortsätta spola/skotta hockeyplaner

Svårt att säga. Jag har en ekonomi som tillåter mig att åka till fjällen om jag vill det, eller köpa ett par löpskor om jag behöver det och jag har inga funktionshinder så det är enkelt för mig jämfört med en del andra människor som inte har dom möjligheterna. Jag har faktiskt inget konkret förslag.

Jag tycker att kommunen ska bättre ta till vara stränderna kring t ex Storsjön, hålla stränderna rena, se till att det finns möjlighet till sophantering, typ soptunnor, så att man kan slänga sitt skräp. Dessutom att sandbereda, markbereda dessa stränder, på land och i vattnet. Tänker här på naturstränderna mellan Jamtli och Lugnvik. Utedass är också ett tips.

Att underlätta för barnfamiljer och äldre är ett önskemål.

Stödja lokala klubbar så att längdspår och skoterspår hålls öppna.

Upplýsa innevånarna om vad som finns

Placera ut fler soptunnor för att minska nedskräpning.

Kollektivtrafiken

Förbättra min hälsa

Tydlig info för inflyttade.

På vintern- ha mera utmärkta leder för tex snöskoter från tex storsjöns is

Bli bättre på marknadsföring. Som ex Umeå kommun.

Skötsel av anläggningar och mark o sjö/isar, väl utmärkta spår o informationskartor

Mer snö :)

med de intressen jag har är det bra som det är andra kanske skulle tycka att kollektivtrafiken och cykelvägar kunde vara bättre

Information om vad som finns och var det finns. Ställa i ordning badplatser mm och göra dem mer lättillgängliga. Exempelvis vid Lillsjön så skulle det behövas fler soptunnor/papperskorgar, en separat fiskebrygga (fanns en tidigare), allmän uppfräschning av området då det är ett populärt område. Minnesgårdet har blivit bättre, men även där är det ofta överfulla soptunnor/papperskorgar på sommaren. Parkeringsplatser vid Mårtensviken.

Bättra på gångvägar

Underhåll

Mer fokus på sommaren och allt vad den innebär

Underhålla elljusspår och andra leder/vägar i naturen.

Fortsätta sina ansträngningar att ha stor tillgänglighet till de idag fina möjligheter som redan finns.

Hålla det i bra skick

Billigare inträde till badhuset, ploga gång och cykelvägar för att underlätta framkomlighet. Rensa upp och bredda badplatsen vid Lillsjön, så att fler får plats att utnyttja stranden. Det är den enda riktiga badplatsen som ligger inom gång och cykelavstånd om man inte räknar med Storsjön som en mycket kall sjö jmf med Lillsjön.

Ibland dåligt upplysta gång och cykelvägar

Ännu bättre anslutningar från och till aktivitetsområdena. T ex. Cykelleder både jobb pendling och friluftaktivitet. Läs Östersund Arena, Jämtkraft Arena, Spikbodarna, Skidstadion området Gustavsbergsbacken / Ladängen.

Bättre preparering av skidspåren vid snöbrist i Spikbodarna.

Bra spår även på Lövsta tex

Ploga och underhålla fler längdspår (exv Lövsta) och inte bara lägga alla resurser på ÖSK.

Sköta om olika typer av anläggningar, t.ex. skidspår - även fast klimatförändringar börjar ställa till det Bibehålla/utveckla anslutningsspåren (för min del spår från Tennishallen upp till Remonthagen och vidare till spåren.

Utveckla värdefulla friluftsmiljöer i staden genom att skapa leder och rastplatser.

Bra och säkra cykelvägar (alltså hela vägen man cyklar från hemmet till andra platser, inte bara GC-vägen) Skriva i kommunbladet eller dagstidningar om olika möjligheter att utöva aktiviteter som ej kostar så mycket. inte satsa allt på ösk vintertid, komplettera med bra spår i lövsta eller frösö park. medvinden är toppen! samordna och utveckla möjligheterna till mtb-satsningar. plattform för information om aktiviteter, inte bara kommunens.

Skapa fler skidspår... Ta inte bort! Vill ha tillbaka torråsen spåret. Olika spår passar olika åkare.

Information

Bra snöröjning

Utöka kollektivtrafiken

Att hålla alla aktivitetsområden i ordning

Fortsätta att bygga ut cykelvägarna

Jag behöver inte kommunens hjälp för det! :-)

Ha knappliften i Gustavsbergsbacken öppen för allmänheten öppen åtminstone 1 kväll i veckan så mina barn kan åka i den lätta barnbacken utan att barnbacken är ockuperad av ÖFS träning eller Friluftsrämjandet! Underhålla skidspår, löparspår och att inte bygga på närliggande naturområden.

Friluftsområden

Förbättra elljusspår med bättre underlag i spåren samt klippa/slå gräset oftare på sommaren.

Gångbanor

mer cykelbanor

Prioritera allmänhetens möjligheter till att utöva friluftaktiviteter istället för att prioritera tävlingsevenemang/anläggningar

Att det är lätt tillgängligt

Snöskoterleder vintertid och enkla hamnanläggningar för båtlivet sommartid

Fungerande belysning i elljusspår den mörka årstiden

Det satsas alldeles för mkt på skidskytte

Fortsätta sköta gångvägarna, med sandning och skottning. Tycker dock det generellt sett funkar mycket bra.

Skyltning och bättre markerade leder i mindre exploaterade områden där ändå stigar finns

Fler och säkrare cykelbanor, tätare bussturer på helgerna.

Att kommunen understödja vår krånglade ärende på andra myndigheter

Och hjälpa oss att lösa våra problem. för att vi skulle kunna känna mer stabilitet och sen deltar och vara mer aktiv.

Att gator trottoarer är plogade och sandade

Vet inte för jag bor på landet och kan göra allt jag vill här.

Mer lampor till rampen under bron

Skicka ut ett informationsblad varje år där man ser vad kommunen har att erbjuda vad gäller friluftslivet.

Öppettider. Markeringar. Information.

Elljusspår, bra info var man hittar dem. Se till att lamporna lyser på vintern på cykelbanor. Någon mer terrängbana med lite olika längder skulle vara uppskattat. Dålig skyltning vid ÖSK (här behövs bättre info om banorna, och bättre "snitslade" banor.

Billigare kollektivtrafik. Snö tidigare i backarna. Större möjligheter att få fisk, dvs plantera ut fisk. Det borde vara billigare för folk som är arbetslösa eller har låg inkomst. Eller att man kan låna grejer till ett reducerat pris.

Nära till friluftsområden utifrån där jag bor.

Att ta sig till platserna. Kollektivtrafiken

Tänka på oss äldre

De kan bygga mera cykel vägar.

Behålla elljusspår och strövområden

Hålla förbindelsevägen till "hästvågen" öppen för hundar vid Spikbodarna. Ordna en latrintunna vid Spikbodarna.

Information

Där jag bor sköter lokala idrottsföreningen spåret. OTROLIGT VIKTIGT att stötta de ideella arbetet både ekonomiskt men även stöttning i spårskötsel m.m.

gör badstränder kring storsjön istället för bostäder

ordning å reda på platserna

Se till att det är upplyst och känns tryggt för kvinnor att vara ute på egen hand.

Spårpreparering och tidig snö som säkrar att vi kan åka längdåkning hela säsongen är superbra och det görs ju redan :)

inget för jag utnyttjar inget

Förbättra spårsystemen från Lövsta

Möjlighet att i grupp delta även i utomhusaktiviteter

Fortsätt på samma spår

Bättre bussförbindelser

Se till så att möjligheterna finns att göra aktiviteterna då man är ledig. T.ex nydramatisering skidspår, skottade skridskobanor.

Stödja skoterklubbarna

Se på möjligheten att öppna Lövstabadet.

inte bygga på rekreationsområden inte dela ut mark till skidstjärnor som vill tjäna mer pengar

Förlänga snötillgången på våren, laga spår på ÖSK

Att det finns bra möjlighet att ta sig till aktiviteterna. Förmånliga priser på badet.

Bättre belysning.

Det är för långt att åka in till Östersund, så jag utövar dessa i närheten av hemmet.

Tillgängligt

Öka tillgängligheten i kommunens ytterområden

Mer skoterleder!

Skidspår. Cykel och gångväg mellan Brunflo och Vallsundsbron

Att ha lugna sim kvällar för oss som är äldre och vill motions simma minst två veckodagar i veckan... både i Brunflo och badhuset i stan.

Jag tränar hemma vid, eftersom vi bor på landet och har skogen in på knutarna, jag använder skogen som ett gym... och jag springer på en mysig grusväg.

Har fiskat mycket i mitt liv. Fiskade mycket i Lillsjön i min ungdom, med goda resultat.

Har vid flera tillfällen besökt Lillsjön i vuxen ålder, men tappat intresset för fisket pga all nedskräpning och en dålig fiskebrygga som fallerat. Menar ej badbryggan vid badplatsen, utan den på motsatta sidan.

Utöka byggnation av gång av cykelbanor
Skapa en hemsida (utan reklam) som bara talar om vad som finns vart.
Ge föreningar större resurser för att kunna bedriva sin verksamhet utan behovet av ideellt arbete från föreningsmedlemmarna
förbättra förutsättningarna att ta reda på vart man får fiska och inte Snötillgången.

Markera ut MTB leder mer och tydligare.
Fler terränglöpningsspår i ÖSK
Fler pulkabackar för barn
Fler lekplatser för barn, gärna med naturtema eller hinderbana, typ Frösö park
underhålla löpspår och skidspår.
Rusta upp! Fixa till badplatser med grillmöjligheter runt Lillsjön och Storsjön
Belysning
Fortsätta underhålla det som finns. Utbyggnaden av skidbacken på Frösön var stort.
Det jag saknar är en riktig simhall med en 50m bassäng inomhus. Bassängen på Storsjöbadet är riktigt dålig.

Säkerhet
Få bort allt skräp å annan "skit" från naturen, det hör inte hemma där.
Jag tycker det mesta sköts bra.
Fler gångvägar o bajstunnor
Goda möjligheter till kollektivtrafik

Inget faktiskt. Klara mig alldeles utmärkt med stavar och stigar.
Kanske mer gruppledda aktiviteter för de som inte har familj och vänner i den utsträckningen/ej har samma fritidsintressen.
Bygga ut fritidshamnarna i kommunen.
Underhåll av skidspår och löparspår.
bättre spårhållning för längdskidor på Frösön
Städa upp skräp i naturen.
bevara nuvarande grönområden och underhålla dessa så de inte växer igen. Gäller även samtliga leder.
det fungerar bra
Mer information till allmänheten
Konstsnö

underhålla och behålla vandringsleder, motionsspår
Bättre skyltning i längdskidspåren i Torvalla och bort mot Spikbodarna. Mer info om elljus hur länge det lyser.
Se till att det finns orörd natur eller naturområden bland boende områden. Inte bygger stora sammanhängande bostadsområden, låt det blir gröna oaser där folk får andas.
Mer grönområden och promenadstråk
Satsa på aktiviteter som ligger utanför Östersunds stad, t.ex Lits Skidbacke
Belysning, städ och reparation, eventuell väktarpatrullering på utsatta platser och under vissa tider för att förhindra skadegörelse, fylla mm.
Bygg inte bort alla fina naturområden i Östersund

Främja små föreningar som kämpar med att hålla eljusspår och skoterleder öppna. och inte bara satsa på närområden runt stan.
Belysning
Lista upp på hemsidan eller sicka ut ett papper på vad det finns för gratis aktiviteter och det som kostar och hur mycket det kostar och om de som har en låg inkomst kan få bidrag till barn eller familjen att kunna köpa liftkort t ex.
Hålla ner kostnader för användaren samt arbeta för ett rikt och varierat utbud
Att snöröjningen på gång och cykelbanor är O.K.
Kanske informera mer om vad som finns finns tillgängligt. Finns säkert mer än man vet om.

Bilfria områden

Fortsätt att ligga i nationell framkant avseende tiden med snö (konstsnö) på längd skidspåren ÖSK
Släppa skoterförbud
Hålla generösa öppettider och att underhålla och sköta driften, se till att allt är helt o rent.
Låta det finnas oexploaterade områden

Att det ska vara gratis.
Flera längdspår runt Brunflo
Allting går att förbättra!!!!!! I denna lilla Kommun.

Skötsel o underhåll
Viktigt att isarna underhålls regelbundet. Skottas vid snöfall.
Drömmen vore att mängden konstsnö skulle räcka till 3km motionsspåret
Underhålla spåren så att de går att åka på
Den viktigaste insatsen som kommunen kan göra i mitt fall, är att ha ett högt underhåll på t.ex.
sopning av cykelvägar/gångvägar, samt bra slipning/plogning av anlagd/naturlig is.

Helt enkelt se till så att allting fungerar såpass i underhållet att jag kan njuta av de aktiviteter jag gillar!
Fler cykelvägar.Bra kollektivtrafik.
Ha mycket grönområden
sponsra närliggande orter som exp.i orrviken där enskilda ordnar med skidspår.
Att fortsätta med att spara snö, göra fler skidspår tex i Torvalla, fler skidspår där hundar är välkomna.
Göra gångvägar mer sparkvänliga ofta sandas det helt fel för sparkåkning.
Kommunen borde säkerställa bra badplatser med sandstrand i sjöar!

Fler grillplatser t ex
Beror på mig själv.
Anordna dagliga turer dit med allmänna färdmedel till subventionerade priser!!
Att det finns fina skidspår
Inget ny sträckning av e14!!!!!!
De borde ha bättre koll på fisk beståndet
Mer plats på vägar att åka rullskidor på

gymkort, aktivitetslokaler nära mig, cykelbana
För mig och min familj handlar det nog mest om tid och framför allt pengar. Är det för dyrt kan vi inte.
För min personliga del behövs inga särskilda insatser i nuläget.
fler gång och cykelvägar

bra skyltning, marknadsföring med aktuell information,
Mer kollektiv trafik till platser
Bättre belysta leder/promenad stråk.
Stötta båtlivet ekonomiskt som tex fotboll och ishockey får stöttning. Hamnföreningen får ta hela
kostnaden för en utbyggnad av hamnarna medan övrig idrott får ekonomisk stöttning i form av
finansiering/borgen för lån mm för om- och tillbyggnader.
Stötta ekonomiskt olika intresseorganisationer och eldsjälar som bedriver friluftaktiviteter av olika slag.

Fullt nöjd
Är mkt nöjd med dom möjligheter som finns!
Att aktiviteterna underhålls i alla bostadsområden.
Fortsatt underhåll av skidspår skridskobanor
Att inte bygga stora vägar över vår fina kulturbygd i Brunflo så att promenadvägarna och lugnet blir förstört.
God väghållning och framförallt sandning av gångvägar och trottoarer.
De skulle kunna göra en infart och en mindre filial till ÖSK-området skidstadion från E14 med parkering,
omklädning/toaletter, fik kanske... Istället för Bilterna som kan ligga i övre torvalla i närheten av OK-macken

På vintern se till att det sandas ordentligt

Att det dras spår regelbundet i Odensala elljus spår. Har inte fungerat så bra på sista tiden. dom måste sluta och titta bara på staden utan även titta lite granna utåt på byarna annars är det en stor risk att det blir jakt och fiske där
Informera om vart man kan utöva olika typer av friluftaktiviteter. Markera olika leder tydligt.

Upplysta gång och cykelvägar från Östersund och ända till Brunflo. Även mellan ope och torvalla. bättre upplyst på kvällarna då det är mörkt, ibland går jag inte ut och promenerar utan sällskap för att jag är mörkrädd. tex runt lillsjön tycker jag om att gå/springa men där finns inte belysning runt hela och därför väljer jag bort den rundan. att vara vid lillsjön känns ganska naturnära, man kommer undan biltrafik osv.

Satsa på fler isytor för föreningar och för "spontanlek".

Fixa spår när det snöat för längdskidor. Bygga en bättre slalombacke.
Upprätthållande av skidspår och löpspår i lugna miljöer utan biltrafik
bra cykelvägar
Preparera spår utanför Östersund. Tex Brunflo.
Bra cykelvägar.
Tycker det ser ganska bra ut som det gör i dagsläget. För egen del handlar det mer om att finna motivation och tid.

städa naturen
utöka cykelvägarna mellan Brunflo- Östersund
Skidspår med belysning, fler skidspår, Medvinden är ju perfekt när det är is,
konstisbanor kan väl vara ett bra förslag

Mer snö för längre skidperiod
Busstur till spikbodarna eller svartsjöarna
Anordna en bra badstrand, med bra botten så man kan gå i vattnet utan att hoppa/kliva i från brygga, nära stan där man kan vara med familj/vänner.
Ploga och sanda gångvägar på vintern
Köra upp långa skidspår

Se till att det finns kommunikationsmedel för att lättare tillgänglighet
Satsa mer på gratis aktiviteter
Skapa en plattform som är enkel att se de aktiviteter som pågår och när.
Kollektivtrafik
Stöttning med bidrag eller arbete till föreningar
Bra som det är
Öppna upp bynäset

Spårmaskiner fungerar bra
Skidspår, gång och cykelvägar på annersida
Spåret skidor Lugnvik
Att skidspåren på frösön finns kvar

MYCKET billigare hemtjänst avgift för "följe-hjälp" de som ställer opp får ju också fysisk träning och frisk luft! Tänk på det!

Håll promenadvägar för rullator mm fria från snö!
mer aktiviteter på sommaren, ge stöd till surfbukten så den kan utöka. fokusera på att få sommaren mer levande, så inte bara storsjöran är den enda höjdpunkten. mer utomhuskonserter, likt mylthsylth i parken

hålla igång bra längdspår på vintern, tex motionsspåren, inte bara tävlingsspåren. Bra site på nätet där

man kan se när de kördes sist

De ska vara billigare

Förbjud nöjesanvändning av motoriserade leksaker typ Isborrar, snöskotrar, vattenskotrar och många andra irriterande oljud.

Tystnaden är snart det olyraste som vi kan uppleva

Bra som det är

Därför att jag vill.

Det beror på mig själv

mer aktiviteter på sommaren, ge stöd till surfbukten så den kan utöka. fokusera på att få sommaren mer levande, så inte bara storsjöyran är den enda höjdpunkten. mer utomhuskonserter, likt mylthsyllth i parken jag borde ha färdtjänst

Stödja och främja motorsport.

Kunskap

Det fyller redan mina behov

Fler handikappvänliga ställe i naturen och även i centrum

Busslinje 8 är mycket bra för att komma längre utt

Sanda bara ena sidan av gångvägar, så man kan åka spark och sanda på den andra så man kan gå säkert utan halka. Tack!

Hålla gångvägar fria från snö, sanda när det behövs

Vilbänkar på gångstråk, kulturstigar, skyltning

Svår fråga, jag är ganska nöjd

Cykelväg till Spikbodarna området, och att kunna komma ut på vägen mot Stugun, vilket är svårt idag

Bilaga 6. Varför är denna aktivitet viktigast för dig på sommarhalvåret – andra orsaker

Tillbringa tiden i mitt fritidshus
Bor på annan ort under sommaren
sova
KOMMA UT
cyklar till jobbet hela året
För att hundarna måste ha det.
Träning efter stroke. Det finns bra gångvägar i Torvalla/Ängsmon. Gärna mer bänkar.
Träna hästen, umgås med hästen
Njuta av livet, få energi
Terapi
för att få en semesterkänsla
för att vara utomhus i solen
odla grönsaker och blommor
Spänning
Frihet
bushcraft
kan ej utöva andra aktiviteter pga höft / knäproblem
Reacting 3 ggr / veckan
Kombinera fysisk aktivitet med att jag skall förflytta mig någonstans
Följa naturens gång över årstiden
Alla sysslor som krävs av jordbruksföretag
Det går bara att plocka bär på sommarhalvåret
För att det är kul!
hobby
Vara tillsammans med hundarna
Det är en rolig aktivitet
promenera med hund
För att hunden ska få motion och mental stimulans
mat
friskvård
Orkar gå själv ut på balkongen när solen lyser
För att skapa en fin utemiljö att kunna njuta av
För att må bra och känna mig frisk och fri
Det behöver göras
hälsan (diabetes)
För att få friskluft
Kan inte göras på vintern, saknas anläggning vintertid
Ta sig till och från arbetet!
Rasta hunden
frisk luft
träna
transportera sig
för tillfälligt problem med en fot.(stortåled).Endast cykling fungerar.
Miljöskäl
Cykla till jobb
Det är en enkel och tidsbesparande träningsform
Kyla av mig när det är varmt ute
För att få ordning på gräsmattor, blommor
älskar frihetskänslan i att cykla när jag ska uträtta ärenden eller bara för att mysa
Simträna barnen
Bärplockning.

Ha kul med lekfull tävling

En härlig meditativ känsla att cykla långt

Plocka bär.

För att det är roligt

Och hundarna behöver rastas och få motion

Att utöva min skyttesport.

Det är skönt att simma och bada i sjöar

Skönt, avkopplande och uppfriskande. Bra för kropp o själ!

Lugn och ro

För att det måste göras

Hunden behöver aktiviteter

Intresse

För en god hälsa och förebygga skador och sjukdom.

Att bara vara ute

Fiske mest Norge

för att rasta hundarna

Ladda energi

för att rasta hunden

Då jag ofta har mycket ont är det viktigt att kunna njuta dem gånger jag kan.

sköta om sommarstugan

För att få tillgång till egen fisk

träning ben o rygg

Golfa

följa naturens växlingar

Jag är i behov av mina promenader året om

Pendling till jobb

Svamp, bär

Spännande

nödvändigt

vill ha en snygg och välskött trädgård

Bilaga 7. Varför kan du inte utöva denna sommaraktivitet i den utsträckningen du önskar; andra orsaker?

badplatserna jag känner till är oftast väldigt fullsatta under de varmaste dagarna

Skulle finnas flera båtplatser i Östersund å Frösön

Saknar lämpliga platser där jag kan vara själv med hundarna, nu mera så "slås" men med cykelåkarna på skogsstigarna å de visar dessvärre ingen hänsyn när det kommer dundrande i skogen

saknar mera värme

Att åka skateboard är en frihet för mig, man kan åka överallt. Men den ända åkytan som är bra nog är under Frösöbron, men den är för liten för alla dess skateboard, kickbike, bmx åkare.

Åldern...

för lite sol

För dåligt väder

skada i rygg

ingen värme

Har ingen bil och det går inga bussar på helgerna.

för dåligt väder i Jämtland

vädret och tiden

Bor i Lit och arbetar i Östersund. Helt otroligt att ingen stor hundgård finns i vår kommun! Finns massor av mindre kommuner i Sverige som har flertal hundrastgårdar. Promenad i koppel sedan möjlighet att låta hundarna springa och leka på inhägnad plats i Östersund verkar aldrig bli verklighet.

åka DH kostar för mycket

Demens.

För mycket arbete

pga. väder

väder

vädret

Vår förening saknar ekonomiska resurser att i rimligt snabb takt bygga klart vår nya skjutbana i Lungre.

Det är för få ställen nära Östersund och det har blivit trångt och skräpigt på de ställen som finns.

Östersund har få soliga varma dagar

dåligt väder, kallt vatten i Storsjön, dyrt på Storsjöbadet,

Kommunen har slutat sköta om (lägga spån på) löp-spåren vid Remonthagen/Skidstadion. Det är därför nu för lerigt för att använda spåren. Dessutom börja det tummas på naturområdena och byggas bostadshus där, sorgligt nog.

Dåligt med iordninggjorda platser för bad i kommunen.

Vädret, värmen

Oftast kallt på somrarna

blåser för sällan

psykisk orsaker och ekonomisk som gör oss att jag inte är redo att utföra något av aktiviteter utebadet stänger för tidigt på hösten. Borde vara mer flexibelt beroende på vädret.

Finns inga bra badställen i närheten av Östersund, fixa badstränder

man får inte fiska överallt. + svårt att ta reda på om man får fiska där eller inte

Vet ej ibland vad som är tomtgräns, konflikt med husägare kan uppstå.

Jobbar varannan helg och mycket kvällar.

Ryggen

Kallt. Baden vid sjöarna känns ofräscha.

mygg

Jobbar för mycket

Dåligt utrustade bad, dåligt städade, dåliga faciliteter vid bad

Vädret tillåter inte

Min sociala fobi.

Hamnarna i Östersund och Frösön är inte utbyggda.

Det blir för dyrt p, jag ska använda mig av någon från hemtjänsten som följeslagare, sedan tror jag inte någon person är hågad (jag har dålig balans vågar ej ge mej iväg ensam "till skogs")

Inte alltid vädret är som det ska

för gammal

Bilaga 8. *Orsaker varför man inte kunde utöva denna friluftaktivitet (vinterhalvåret).*

Skidspår utöver stadion otillräckligt preparerade. Klimatet med kortare vintrar gör "naturspåren" sämre.

Dåliga naturisar

oftast väldigt halt

Snötillgång

Ålgjakt i området. Inga uppkörda skogsvägar etc, halka. mörker.

Lat

För dåliga isar pga varma vintrar

För långt norrut

Saknar motivationen/ork att komma iväg

Jag kan utöva denna aktivitet i den utsträckning jag önskar

När det blir is (under snön) vågar jag inte lita på broddarna och jag vill inte ramla då jag är benskör.

Åldern...

spåren på Frösön underhålls alldeles för dåligt Frösöberget och Lövsta

snöbrist

dåligt preparerade spår om man inte vill åka på ösk

Dålig snöröjning alt dåligt sandat

När vädret inte samarbetar blir inga roliga skidspår dragna

Dålig tillgång till slalombacken i Lit då den bara förlitar sig på natursnö eftersom kommunen inte har prioriterat att installera snökanoner

Dålig snötillgång

Brist på snö

Har varit för isigt i spåren sista vintrarna

Dåliga vintrar, dålig snötillgång, utanför staden ingen konstsnö.

orken finns inte längre, problem med rygg, knä och höft, fyllt 90 år

Det är ofta så isigt att det är svårt att gå.

Medvinden på Storsjön har inte varit upplogad till "stenbrottet" de senaste åren.

Begränsade öppettider. Skidåkningen kan ha öppet längre.

Snöbrist i närområde

Har värk i kroppen orkar inte så mycket.

dåligt underhåll Frösön, för trångt på stadion där många träningsgrupper är igång. behövs fler platser med bra spår

Kyla

not many options within the kommun, Have to go to other kommun for more variation

Jobbar för mycket

är nöjd med att promenera

Precis samma svar som gällande sommaren. Ingen hundrastgård i hela Östersunds kommun!

Det finns för få cykelbanor som känns säkra att cykelträna på vintertid. Likaså vägar känns mycket mer osäkra att vistas på vintertid då snövallar tvingar oss längre ut i körfältet som skapar irritation hos bilisterna.

Demens.

snöbrist

Väderberoende aktivitet. Oftast för kallt, blåsigt eller snöar. Oplogat eller sprickor i isen. Sjön fryser till sent och töar bort tidigt på våren. Går att åka med nöje och fint, soligt, vindstilla väder ca 3 dagar/vinter.

Ofta besvärligt att gå pga halka

Åker gärna på Storsjön, men upplever att man inte spårar så bra där längre.

Gick inte att svara på vinteraktiviteter fanns endast sommar

För dåliga vintrar periodvis !

Fyllda 86år

Jobb

Dåligt underhållna vägar på vintern framför allt vid snöfall

Snö

det plogas inte på sjöar, knapp på medvinden heller, uselt

Saknar snö ibland.:-)

ÖSK saknar bra spårinfo.

Vintrarna för dålig

Jobbar helger och mycket kvällar

dålig spårhållning på Frösön

Spåren nära bostad varit dåligt uppkörda senaste åren (Lövsta Östberget)

inget stämmer

Vädret tillåter inte det

Min sociala fobi.

Inget intresse

Isbrist

Fler bussturer lördagar och söndagar

gör ingen vinteraktivitet

Bilaga 9. Varför är denna aktivitet viktigast för dig på vinterhalvåret – andra orsaker

Promenader

bonka bäver

Hundarna behöver det.

ta mig till och från jobbet

hoppas kunna göra det i vinter(trots stroke). Bra med skidspår i Torvalla!

Träna med o umgås med hästen

Upplevelse

Komma ut

att vara utomhus när det är fint väder

mat till hushållet

Åka skateboard, finns dock ingen inomhushall för detta längre så måste ta mig till Åre eller Sundsvall

friluftsliv, bushcraft

Gå på gym

Kombinera fysisk aktivitet med att jag skall förflytta mig någonstans

Har man husdjur måste man ut varje dag året om

åker till Asien under vintern

För att det är kul!

Vara tillsammans med hundarna

Det är roligt

För att det kräver en annan koncentration att köra och då behöver jag inte fundera på allt annat.

kort promenad

Motion(diabetes)

För att få friskluft

binda flugor etc

Vara på olika äventyr och upptäcka saker.

Behöver ta mig till arbetet, även på vinterhalvåret!

Rasta hunden

Behålla kunskap som skidåkare

frisk luft

till arbetet

åka till fjällen

Jag kan utgå från hemmet

Gå till och från jobbet

Ta mig till jobbet.

För att fånga egen fisk

Umgås med hunden

må gott, det är lite meditativt att promenera

För att få (frisk) luft

tillbringar mkt tid i vår stuga i annan kommun

För att få frisk luft och dagsljus.

Det roligaste som finns

Att få vara alldeles för sig själv kan o va skönt

Hundarna behöver rastas och få motion

Utveckla kunskaper i en sport

För att hunden måste ut

Hela kroppens träning i samband med naturupplevelser

Intresse

Cykla till jobb

För god hälsa och för att förebygga skador och sjukdom

skoteråkning

Röjning i skogen

för att rasta hundarna

Kul

Grilla å må gott

rasta hunden

Frihet, fart

vara i husvagnen i fjällen

idrott mitt barn gillar

skidåkning

Åka bräda!!!

För att det finns snö

Bilaga 10. Vad hindrar dig från att tillbringa mer tid i naturen; andra orsaker?

Konkurrens med andra intressen.

Det har inte blivit av

Ibland olika intressen/behov i familjen

Pensionär och åldern o Parkinson sätter stopp

Blivit för bekväm. tar långa promenader sommartid och vår o höst i skog och på gator, vintertid skidåkning o promenader.

Har haft stroke och har problem med att gå i skogen (använder käpp). Var ute i svampskogen igår, men det var för jobbigt, så jag fick avbryta.

Byggs förbifart Brunflo kommer detta helt klart påverka min möjlighet till att på ett lätt sätt utöva friluftsliv i vardagen

Jag har artros i knän bl.a.

Kroppsliga hinder, ont i leder

Vädret i Jämtland är oförutsägbart. Att ha packning och kläder för alla väder och hela familjen och att packa allt detta smart är krångligt.

Jag är inte tillräckligt driven för att ta mig iväg

Jag är lite deprimerad och jag trivs inte så bra i Sverige.

Arbetar konstiga tider

får ej ta hund med

Jag är 96 år gammal och kan inte gå längre än 15 meter från min syrgasapparat

Pensionär 77 år orken tryter tyvärr ibland

Artrosbesvär

Driver företag, driver jord- och skogsbruk och har dessutom nära till naturen. Min livsstil ger mig många möjligheter att vistas ute, motionera och tycker mig inte sakna tillgång till frisk luft eller motion.

lättja, bekvämlighet

Det blir som bara inte. Grejar hemma på gården istället.

Jag måste jobba och ibland måste städa och tvätta också.

arbete, andra uppdrag

Arbetet inkräktar för mycket på fritiden!

Min sambo arbetar ofta helger när jag är ledig, och man ger sig inte ut på längre äventyr med 2st 3åringar när man är själv.

Orken är inte som den var, vinglig gång och orkar inte gå så långt, lätt för att ramla. Måste få hjälp av barn och barnbarn för att komma ut

Att jag prioriterar annat.

Dåliga knän(protoser)

Har precis gjort en ryggoperation och är fortfarande i smärta och är lite ofärdig i mina steg.

Flugfiskar annars som jag älskar och det finns gott om fiskevatten och det är enligt mej det som satt eller kommer sätta Jämtland på kartan.

Kroppsskada hindrar

Trött på kvällar

Väder och vind.

Nu har jag tid. Precis gått i pension. Tidigare har heltidsjobb och långpendling gjort att jag bara promenerat och tränat hemma. Känns inte bra att vara ute ensam kvällar och/eller ensam i naturen idag.

Tänkte aldrig på det förr.

Jag har en sjukdom som gör det svårt för mig att röra på mig så mycket jag vill.

Ingen åsikt

Det kan ibland vara långt eller ta lång tid att komma ut i naturen eller utnyttja friluftsliv. Det finns naturområden nära, men det kanske inte alltid de områden som är nära som man vill nyttja. De områden som man vill nyttja är alltså inte tillräckligt tillgängliga.

rygg och höftproblem

Trött efter jobbet!

Har lite energi till att planera aktiviteter.

Det finns björn i skogen.

Väntar på att bli opererad i foten.

Ren lättja

Svårt att prioritera med allt annat som händer i livet

Mycket resande i jobbet varje vecka vilket begränsar min tid till aktiviteter.

Otrygg i mitt närområde pga oro för björn i vår skog, väljer hellre friluftsliv närmare Östersund.

Arbete och barn som tränar ishockey och fotboll.

Vädret är det största hindret för mig.

Svårigheter att gå längre sträckor

Dement.

Hälsoproblem som gör det svårt att bland annat "ta mig för" att göra och att energi/ ork inte räcker/ riskerar att inte räcka, om jag ska klara andra saker i min vardag också.

T.ex bunden av andra familjeaktiviteter

Om det sker förändringar i ÖSK / Eriksberg i linje med Jönsson och Fredrikssons förslag, kommer detta att förstöra mycket. Idag finns en naturlig del mellan tex skidspår och stadens asfalt, den del barnen kan leka i, åka pulka skidor etc. Om det blir villor och flerfamiljshus i dessa delar förstörs mycket av tillgängligheten Saknar körkort.

Björnen

Bor nära ett naturreservat som heter Andersjön där det finns många olika promenad /joggspår att välja Det som skulle vara det bästa där vore om det inte var så många rötter i spåren som är så lätt att snava på eller "halka" på

Trött efter arbetsdagen

Har haft en tid med rehab-träning av korsbandsskada.

Sjukdom.

Kommunen har slutat sköta om (lägga spån på) löp-spåren vid Remonthagen/Skidstadion. Det är därför nu för lerigt för att använda spåren.

Jobbet tar mycket tid och jag prioriterar ofta annat när det är ont om tid

Egen inre motivation (a.k.a. "är lite för lat ibland för att komma ut", vilket de facto kan påverka). Typ

motsatsen till "fysiskt krävande" --> d.v.s. mentalt krävande (detta jag svarat utefter, enligt ovan).

Sen generellt tror jag människors mentala hälsa kan påverka möjligheten att komma ut, även mig emellanåt.

Har oregelbundna arbetstider och på den lediga tiden bygger renoverar vi vårt hus, så tiden räcker inte till.

Har för närvarande svårt att ta mig för.....

Det är en fråga om tid. Är ute så mycket jag bara kan.

Hinner inte alltid med när man har små barn.

Skilda möjlighet för oss vuxna att genomföra aktiviteter, ekonomi gällande vissa sporter(utförsäkning.....)

Jag är fyllda 86 år.

orken, och vissa hälsoproblem

Saknar inbjudande miljöer i min närhet som passar för aktiviteter med barn. T ex trevliga kortare vandringsleder, naturstigar och eldplatser i trevlig och fin natur.

Latmask

Oftast är det bara det att barnen vill göra annat och att man har mycket att göra hemma.

Trött

Annat som uppfyller min tid

Jag brukar gå promenader men det brukar bli lite trist. Tycker det är roligt att åka slalom men är arbetslös så det blir för dyrt med detta.

Ösks märkning är svår att förstå

Ljusföreningar

Känner mig otrygg om jag är ensam, har blivit biten av lös hund grips därför lätt av panik om jag överraskas av hund och inte ser någon husse eller matte. "Den är så snäll" hjälper inte då adrenalinnivån oftast triggas hunden.

IBLAND TIDSBRIST

Har en 7-månaders dotter som tar upp tiden och som är lite svår att ta med på längre turer.

Jobbar mycket och tränar mycket inomhus

bekvämt, att ta initiativ att gå ut

Motivation, intresse.

Kronisk smärta/Reumatism

Jobbar mycket orkar inte alltid göra det jag önskar

Kämpar med social fobi. Kan vara en kamp ibland att bara gå och handla.

Har också ett annat boende i Krokoms kommun.

Kan bero på stigande ålder (83).

Har bott i Sthlm 76 år, men bott i Brattbäcken (där jag har mina rötter) 4 år och nu i Östersund i 3 år.

Höftproblem

det är arbetet som tar mycket av tid i anspråk, jobbar heltid helger och kvällar.

Jag tycker att det är svårt att hitta informationen om var och när det finns aktiviteter i kommunen.

Helt förlamad är ej intresserad. 70 år är för dålig att delta. Har personliga assistenter som gör rörelseövningar åt mig

Höftproblem

Måste gå med rollator - svart ha den med i naturen UTAN hjälp, ty det finns "ingen" medhjälpare just för stigar och "småvägar" är det aldrig någon som vill ställa upp för "skogspromenader" senn - svårt att "ta sig" till och från befintliga friluftsområden. Dyrt

pga stor stroke hela vänster sida + flera fall olyckor har jag inte kunnat leva normalt sedan år 2002.

Har varit aktiv som scout i orient., skidor, simning, fjällturer vinter som sommar mellan STFs stugor.

Vilket friluftsliv!! Utom kommunen!

för att jag bor i Sverige sedan bara ett år

Balans svårigheten, dålig syn

Går med rollator. Buss "kan" jag åka men i mitt område finns många nyanlända med många barnvagnar och då finns ingen plats. Får då stanna till nästa buss. Vintertid är det kallt, därför svårt.

stor balansproblem

Skadad rygg, skadad höft, utslitet höger knä, långvarig väntan på knäoperation, krycka.

= sakernas nuvarande dystra tillstånd. Bästa hälsningar, Anders Rasmusen

Varför kan inte färdtjänst betjäna resor även till landstingets tjänster? Åker själv ofta till sjukhuset för behandling eller till hälsocentralen för provtagning. Sjukresor funkar inte rent ekonomiskt.

Färdtjänst borde vara både landsting och kommunfråga. Mina skattepengar!

Svårighet att ta mig fram går med rullator

Bilaga 11. Vad tycker du borde utvecklas och förbättras för att du ska tillbringa mer tid i naturen?

Jag uppskattar stort allt som är fixat till nu!
När det är halka bättre sandning

Satsa på invandrarna och de unga. Lära dem glädjen av vår fria fina natur. Satsa på papperskorgar och soptunnor och tömma dessa regelbundet.

sova

jag är nöjd med promenader. (pensionär)

Fixa vindskydd på trevligare ställen.

Flera soptunnor t ex från Badhusparken och längs vägen till Frösö Strand.

Tillgång till skogsområden även under jaktsäsong.

Fler spännande anläggningar för både vuxna och barn som utegym, klätterväggar, hinderbanor och lekparker. Badhusparken är jättebra men jag saknar något liknande på Frösön. Frösö strand saknar en plats liknande badhusparken med bänkar, lekplats, utegym och omhändertagna grillplatser.

Se till att ved alltid finns på anläggningar med allmänna grill/eldplatser.

Kommunalt engagemang i skötseln av Svartsjöspåren- Löfsåsen - Tandsbyn.

Tillgång till soptunnor.

SOPTUNNOR

På väldigt många ställen NÄRA Östersund, och nu pratar vi om

en radie inom fem kilometer från stadskärnan är det BEDRÖVLIGT dålig mobiltäckning. Alla kanske inte måste jaga Pokemons, men visst vore det schysst om det gick att larma 112 om olyckan skulle vara framme?

"Rastplatser" för gamlingar, i närområde till bostad

Förbättra kvaliteten på de många små sportanläggningarna, tex fotbollsplan, tennisbana etc. och klippa gräs vid vandringsleder eller preparera längdspår på fler ställen.

Jag tycker Östersunds kommun redan är bra på allt detta.

Sophantering

Belysning för att ge folk chansen att komma ut i naturen efter jobbet. Känns också tryggare att vara ute då. Vintertid kan det finnas sparkvänliga stråk t ex fr Odensala till stans centrum.

Minskad risk för våld och kriminalitet. Belysta leder. Färre konstiga människor i naturen.

För att jag ska tillbringa mer tid i naturen krävs mer från min egen sida (mindre lat) och jag kan inte skylla något på kommunen vilken jag tycker redan gör jättemycket bra!

Hundrastgårdar och större park/strövområde för alla som inte kan ta sig/gå i ojämn terräng men ändå vill uppleva grönska och avskildhet

NI har redan bra anläggningar, satsa på att underhålla och utveckla dessa.

Inte viktigt för mig, men säkert intressant för många unga nu, wifi signal eller wifi poster gratis nånstans.

För egen del är det ju picnickskydd/vindskydd för barnen och ställen man kan byta på, dvs tillgång till rinnande vatten när de värsta blöjorna gör sig påminda.

Skyltning från närliggande områden för att locka till spontanturer

Det råder oftast (tyvärr) ett motsats förhållande mellan natur och tillgänglighet enl. Min mening. T.ex

förslaget om bostäder i anslutning till ÖSK som exploitörerna anser utveckla området, det har jag svårt att se som något positivt. Det är svårt att bygga sej in i naturen, naturen/vildmarken behöver en buffertzon mot civilisationen.

Tydlig och ofta uppdaterad info om medvinden.

Fler områden med variation, från skidåkning längs spåret vid ÖSK till störningsfri längre skidtur någonannanstans. Se över skoterleder så att inte dessa går där man vill ha störningsfria zoner.

Att stadsborna tar med sig sina sopor som dom ofta "glömmer" kvar på Andersön!

Fler toaletter och grillplatser vid de badplatser som finns.

Förbud mot cykling på känsliga fina stigar som tex. vid Minnesgården.

Tydligare information där man bör vara försiktig och visa hänsyn mot djur och växter.

Kommunen borde ta hand om löpspåret genom att se till att de är i gott skick och att det läggs spån längs dem som förr om åren.

Ibland har någon tyvärr kört bil uppe på Frösöberget så att längdspåret förstörts. Privatperson? Går det att förhindra?

Jag bor vid bergets fot och gläds av att det spåras där uppe varje vinter. Tack för det!

Mycket bättre mobil täckning behövs, Östersund måste ligga i botten ang mobiltäckning, mycket negativt för kommunen. Kommunen måste jobba hårt på bli bättre med kommunikations möjligheter via mobil.

Än en gång be Östersunds kommunen titta på Umeå kommun, stora skillnader mellan kommunerna, Enda jag kan se är att det måste sitta i ledningen (politikerna) eller så har Östersund låga kunskap inom kommunikation.

Mer fokus på barn. Både på vinter och sommar.

Inget! Det beror enbart på hur jag prioriterar min fritid.

Bättre, fler och framför allt säkrare cykelleder. Säkrare från biltrafik.

Ok

Att bättre stötta de ideella föreningslivet.

Hålla naturområdena städade.

Mindre tid på jobbet skulle lämna mer tid för fritidsaktiviteter.

Belysning, och underhåll av befintliga platser.

Räcker för min del.

Fler sopkorgar för hundpåsar utefter vandringsleder, stigar etc

Bra som det är

En frisk kropp som klarade av tidigare svårigheter!

har körkort men ingen bil. Anser mig för gammal

Allt är redan ganska bra

Korta/avlägsna köer inom sjukvården

Cykelväg: kunna ta sig till Spikbodarna eller vidare mot Stugun, vilket är svårt pga den stora Rondellen.

Det finns mycket fina Cykelvägar i Spikbodarna området, och Torråsen

mycket hårdare behandling av dem som saboterar allt ni ställer i ordning

jag är 82 år och det beror på mig själv och min hälsa

Bilaga 12. Vilka egenskaper gör naturområdet attraktivt för dig att besöka och utöva friluftaktiviteter?

Närhet, ytstorlek, spårdragningen, skogen

Man kan både springa, gå och sitta ner på en bänk och prata. Dessutom slipper man stadens buller.

Framförallt är det nära till hands, oftast lugnt och tyst (utom på sommaren). Möjlighet till vinterpromenader såväl som sommarpromenader, möjlighet till bad och fiske och även lite skog.

Skidspår, rullskidbana, terrängspår, nära min bostad

Tillgängligt

Vacker, ingen kuperad terräng

Lugna och fina strövområden.

Mysiga stigar att vandra omkring på.

Sedan barnsben

Närheten till hemmet

Bra löprunda

Närheten

Lätt terräng att vandra i, såväl sommar som vinter.

Rent vatten

Många naturhamnar

Bra gästhamn i Kungagårdsviken

Lugnt fint och trivsamt

frisk luft

närheten

Bra strövområden med hundarna

Mycket härliga strövområden för både gamla, unga o djur man kommer nära skogen.

SKOGSMILJÖ

Allt jag behöver och vill ha finns på västra Frösön

Nära, varierat, stort utbud av stiga och spårssystem, varierad natur

lordninggjorda motionsspår

Skidspår

Utövar aktiviteter omkring Lillsjön/ Spikbodarna

Närheten lätt för mig att komma till dessa områden

Längdskidspår som är bra preparerade och inte så mycket backar

Lugnet, rastplatserna, möjligheten till promenad och löpning på de fina stigarna. Fantastiskt ställa att åka och ta en pick-nick på

Fina skidspår

Promenader i skog o mark- (bärplockning) Sommartid st0rbåtsrodd.

Det är det bästa som finns som inte är helt småbarnsfamilj eller dagis eller skolanpassat.

Man kan gå en kort tur och vara ute ett tag i alla fall. Annars är det brist på vandringsleder i kommunen.

Det är så långt bort jag kommer med en buss på helgerna, sämre på söndagar dock. Det är inte så mycket folk på vardagarna och på vintern. För mig utan bil är det toppen.

Närhet till naturen, bär och svamp.

Bra skidspår

Lätta att gå i, lätta att hitta i. Lagom långt bort hemifrån. Lugnt. Bra hundområde. Bra skidspår, 15 km och andra.

Rik totalupplevelse av natur

Lugn och ro

bra spårområde

skog och frisk luft

Tillgängligheten både sommar och vinter. Fantastiska möjligheter att utöva längdåkning/löpning/rullskidor

Många stigar att promenera på

Fina spår. även stigar o grusvägar genom skogen.

ETT LUGNT OCH BILFRITT OMRÅDE

Närheten

Bra för motionsskidåkning

promenadstråket o vattnet

naturnära upplevelse, gott om utrymme

Bra terräng för promenader och längdskidåkning

Fridfullt, vacker natur, bra skidspår.

Finns svamp och fina växter.

Även i Brunflo finns det fina orkidéställen

Naturen utanför dörren!

Det är närmast bostaden

När till både sjö och skog

Fin skog

Närheten

Man kan åka skidor på vintern och vandra både på vägar och i skogen på sommaren. Finns mycket att utforska.

Vägen ner till hangaren behöver bli bättre året runt.

Slalom

Tyst

Kombinationen naturområde, stigar, skidspår, löparspår, bärplockning, grillplatser, upptäckarfärder, arrangemang, mm.

nära till hands.

Närheten. Bra ställe att träna på. Magisk utsikt från toppen.

Nära och lättillgängligt

Bra motionsspår/stigar och väg.

Bärmarker fiske

Bra område att promenera på

Eftersom att det är nära passar det bra för promenader

Varierad terräng för cykling och vandring, badmöjligheter, utförsåkning

En bit från staden. Fjällik natur. Fina skidspår. Grillplatser. En blandning av skog och sjö.

Lugn och ro, skog.

Mycket skog om man vill jogga

Tillgängligt

Skidbackarnas öppettider, priset på liftkort, närheten till skidbackarna, bra grillplats med ved vid Ladängen, roliga branta backar.

Välpreparerade spår

Bra fiske

Närheten, lugnet,

skidspår, Mtb spår, bär, svamp, djur

Det är det som är närmast där jag bor, så det är lättast att ta sig dit eftersom jag inte har något annat färdmedel än mina fötter.

Finns bara ett ställe som duger att åka på

Som jag sagt promenader där man har möjlighet att vila sina ben vid en liten park med bänkar och annat

tex en liten bäck och små planteringar. Små mysiga platser helt enkelt. Men bänkar behövs med jämna avstånd utmed promenadvägar runt HCL och äldreboendet Häradsgården.

Friheten

Naturen, närheten, möjlighet att ta med hund och kunna ta med mat/fika

Välpreparerade/sladdade

Åka långfärdsskridskor.

Tystnad, möjlighet till bärplockning

Utsikt över fjällen, närheten och upplevelsen av vatten. Djuren, lugnet, möjligheten att elda.

Närheten till utveckling

Närhet,lätt att ta sig dit, behöver inte ta bilen. Finns promenadvägar och stigar. Lillsjön perfekt även på vintern eftersom vägen runt sjön är plogad.

Bra gångvägar öppna gräsytor

Naturen - stillheten

Utsikten över stan

Många valmöjligheter när det gäller stigar men de är av och till i dåligt skick

Bra motion då det är kuperad terräng
På sommartid möjlighet att fika vid Utsiktstornet - kunde gärna ha öppet helt året på sön- och helgdagar
bra vandringsleder
Många gång/cykelvägar, lättillgänglig skogsmark.
Det är här jag bor och trivs och här stavgår jag.
Bra skidspår
Välskötta välplanerade för ändamålet
Oexploaterad natur. Jag är helt tillfreds med naturen som den ser ut idag
Hyfsat nära staden, närheten till både vatten och orörd skog, utsikt över fjäll. Fina stigar att springa på och fint att paddla kajak, grilla samt åka skridskor.
Utsikten, vidderna, de fina stigarna och närheten från där jag bor
Nära hemmet
lugnt

Delvis orörd natur Nära bostaden
bra gångstråk
Naturen är fin och rofylld
Bra område att springa kring.
Kultur och friluftsliv är i hög grad förenliga. Stötta Frösö Hembygdsförening i deras arbete att märka upp fina vandringsleder !
Bra skidspår
Möjlighet till motion i trevlig miljö.
Närhet, lätt tillgängligt
ligger nära
Lättillgängligt och fridfullt.
ligger nära stan
Fin utsikt.
Närheten från bostaden
Man kan segla på den!
Fint stadsnära område, relativt lugnt, sjönära och fjällvy
Markerade leder i skogen vore lycka!

Lugnt och fint, ganska bra fågelliv, mysigt om man vill sola, bada, grilla
Bra vägar att springa på. Backarna är bra intervallträning
Bra områden för mina intressen (Skidor, stavgång etc)
Det ligger nära vattnet och samtidigt finns det lite skog runtomkring leden som man går på. Man kan även åka skidor och skridskor där eller grilla.
lugnet
Vackert, utsikt, närhet.

NÄRHETEN

bästa flygspotten i Östersunds kommun för motoriserat skärmflyg!
Nära till storsjön och fina stigar
Att det finns skogspartier och är allmänt rikt på natur, skillnaden i höjd (att det är ett berg), utsikten, att det finns stigar på berget och på sidan av berget, att det finns parkering och möjlighet att åka bil dit
Skog, vatten, lugnt och skön luft
både vatten och skog och vandringsleder
Därför att jag bor där, mitt i skogen, jag behöver bara gå utanför dörren så är jag mitt i.
En möjlighet alla årstider att komma ut i skog o mark
Nära till hemmet. Jag vet att det finns mycket finare ställen i Östersunds Kommun egentligen.
rolig stig i vackert område. Nära boendet.
Nära till min bostad. Bort från trafikbuller.

jag bor där

Skidåkningen

Det finns bra och fina skidspår som passar alla att åka längdskidor på, nybörjare som elitåkare.
Det ligger nära hemma, vilket är trevligt på veckorna, eftersom jag måste jobba på dagarna. Det ger ett varierat utbud om man vill vistas i skogen och vandra/cykla/åka skidor. Man kan gå själv utan att behöva träffa någon annan. Gott om djurliv.
Närhet till vatten och skog

Åka pulka, gå omkring, grilla, nära till sjön, fiska, kasta sten
Fina stigar att både åka skidor och springa i.
Närhet till centrum och min bostad.
Många leder för skidåkning, löpning och MTB
Kuperat
Varierad svårighet på spår
Växter och djur. Frisk luft. Fritt från oljud (trafik mm)
Lugn och ro.
Möjlighet till både praktisk och teoretisk lärande.
Ligger nära bostaden. Underbart med Storsjön med fjällen som kuliss. Ett område som är attraktivt för många men som ändå går snabbt att nå från stan.

Närbeläget. Skidspår. Löprundor
Djur och fåglar
Närhet till natur och ordnade gångstigar
Fina skidspår
Trevliga promenadstråk
Växter och fåglar
Flera spår, lugnet i skogen
Ger de förutsättningar jag behöver för träning.
Tystnaden luften
Variationen av aktivitetsmöjligheter. Berg, cykling, promenad, skidåkning, utomhusträning etc
Lugnet
Närhet

rent vatten, naturlig förökning av fisk.
avkoppling med fikakorgen
närhet
Lätt tillgängligt och bekanta områden
Nära inpå bostaden
Fint ställe
Finns mycket att göra, både spring- och badmöjligheter
Finns nära hemmet. Lättillgängligt.
Bor där.

Skidåkning på vintern skogspromenad övrig del av året
Kan köra bil nära, vackert med Storsjön
Stora ytor med både skog och myrmarker
Närheten till bostaden och längdspåren
Lättillgängligt, med möjlighet till avskildhet under hela året
Fin stig och vatten nära
Sjö och skog ligger nära varandra
Skön atmosfär och bra underlag för att jogga. Avkopplande att vara i skogen.
Bra skidspår
Det finns många roliga saker att göra på Frösöberget :)
Tillgängligt för mig, på gångavstånd. Vattnet, utsikten, fåglarna, växterna, träden, stillheten.
- att det är blandat natur

Det kan bli problem med cykelkörning på smala stigen vid Minnesgärdet.
Närheten till centrum.
Nära, lugnt, fint, varierat, lite folk.
Närheten
Det är vackert
Vackert. Nära vatten. Stigar. Natur.
Ända stället med en bana. tyvärr finns det ingen plats på vintern
Här kan man jogga och promenera i orörd natur. Det är dock störande att vissa personer som cyklar i hög fart på stigarna inte visar hänsyn.
Lättillgängliga och möjligheter till aktiviteter
under våren finns en massa aktiviteter i Badhusparken. man kan promenera, åka skridskor, skidor.

Bara sitta i solen, fika, grilla korv. Ett bra alternativ istället för att åka flera mil till fjällen.

Närheten, friheten, luften, utsikten.

Vackert, lättillgängligt, öppet, möte av trevliga människor, bra cykel-gångvägar,

Det är nära från staden och erbjuder många bra skidspår och fin natur

Det är naturnära. Bara att sticka ut i skogen

Nära hemmet

Lite fjällkänsla, öppna vidder, utsikt

Längdspåren och terrängen.

Lugnet att åka båt och lägga till vid bryggor och ströva i naturen.

Ger lite av fjällkänsla vackra dagar.

Fantastiskt fina spår - för det mesta. Lättåkta. Passar motionärer.

De fria vidderna, känslan av fjäll utan att vara det.

Bra gångvägar

Nära gångavstånd

Många spår för skidåkning/rullskidåkning. Karta för orientering.

Trevliga promenadvägar

Härlig blandning av skog och fält och fina skidspår.

Lite folk

Att kunna vara ute i skog och mark på nära håll.

Varierad natur, rofullt, en mångfald av mossor, växter och blommor etc.

Jag bor där

Nära till om jag vill gå till fots.

Promenader, motion och längdåkning

Utsikten!

Bra skidspår vintertid

Nära från min bostad

Delvis mysig skog

Finns lingon och andra bär jag plockar

Avslappnande miljö, inte mycket folk

Nära hemifrån

Möjlighet att besöka öar, stränder, vatten, träffa vänner, ha kul, träna etc.

lugn och ro

att det är rent och har grönska

nära till natur skog sjö och skidspår

Kan vandra, plocka bär och åka skidor, skridskor, nära Storsjön

Skog o vatten.

Upplysta gångvägar och platser

Skogsområden och gångvägar

Ger en fjällkänsla. Bra upplevelse och bra motionsspår för skidor. Alla kan åka där oavsett nybörjare eller van åkare.

närhet, rent och fräscht

Bra stigar/löpspår, avkoppling, fin utsikt, tyst

Det är nära, jag kan nyttja skidspår på vintern och löpspåret under barmarkstid. Ströva i naturen, kultur- & naturstigar

Vatten och motionsslinga.

Att det går att nå konsten genom att gå på gångvägar i hela området.

Ett bra strövområde nära vattnet.

grilla korv, fiska, orörd natur

Litet ställe där man kan koppla av

Bra område att promenera i samt bra badställe på sommaren.

Beautiful, peaceful and nice for grilla korv and not so many people

området är enhetligt, och nära!

Promenera och åka längdskidor

Seglingsbart vatten

Bike park, lugnt, tyst, lite folk, ej asfalt

Öppet landskap, vackra vyer
Promenader och ev. Längdskidor
Långfärdsskridskor, pulkaåkning, grillning
lämpligt att gå efter stranden mot Lugnvik
närheten men ändå uppleva viss avskildhet
För det är tillgängligt och kravlöst
Nära och lättillgängligt.
Tillgång till banor.

bor i närheten och det är vackert och fridfullt att promenera där
Närhet till bostaden, relativt stort.
Närhet, utsikt, varierad natur
Trevligt spår runt sjön, ramper som är byggda ut från spåret, informationstavlor, badplatsen, grillplatsen.
Finns mycket runt den relativt lilla sjön.
Det finns inget i min närhet som jag känner till...
Slalombackar, motionsspår och skog

Bra fiske och fantastiskt vackert i norra delen.
Lättillgängligt, lugnt, fint, nära sjö och skog.
Lätt tillgängligt, rent och snyggt, gott om parkeringar och alla rymms
Fin natur, vackra blommor och bra bad plats mycket bra och lugnt plats.
Det är lugnt där
Många samlas i badhusparken det är lätt tillgängligt.
Skog, tystnad, lugn, fin utsikt, långa skidspår.
Det finns trevliga skidspår när det kommit tillräckligt med snö. Läget- Jag passerar på väg hem från jobbet
eller på helgen när jag ska handla.
Det är vackert, tyst, inte så befolkat.
Jag bor mycket nära
Känslan av att befinna sig i historien
Utmanande rundor och möjligheten att kunna variera mig.
Närheten till Storsjön, vyer övre fjällen, vacker blandning av skog och öppna ytor.

Jag får röra på mig och samtidigt vara i naturen, i lugn och ro.
Att inventera djur, växt och svampar. Att uppleva dessa saker medan de finns kvar. Att fotografera dessa
för att kunna visa andra hur många olika livsformer som är hotade av människan.
Närheten
Nära till cykel och gångavstånd från hemmet
Jaktmöjligheter
Medvinden bjuder fina promenader och underbar skridskoåkning, fina vyer, sol, frihetskänsla....

Lillsjön erbjuder bad, rofylld väg, mysig skog, fin kvällscyckling....
Vacker utsikt och rogivande miljö med fina promenadstigar
Avskilt, cykelavstånd från stan
nära
Motion
Skog, stigar, naturnära, ingen trafik, glest med människor, stigar, eldplatser, lätt tillgängligt med bil
skidspåren
Skidspåren på vintern
Nära hemmet, nära större skog och spårområden, öppet och god utsikt. Nära staden.
Relativt orörd älv med ganska bra fiske
Lätta at ta sig dit

Områdena ligger nära staden och de ger mig den tillfredsställelse och ro som en skog/natur kan ge när
jag utövar löpning eller vandring.
Lätt att ta sig dit o koppla av i stadsnära natur.
Närhet, bra spår framförallt skidspår
Dels grilla, jogga, bada och skridskoåkning.
Att fritt få röra sig på området
Skogen

Skridsko-is.

Närheten och variation för löpning och skidåkning

Nära, bra spår

Finns markerade leder och många stigar

Erbjuder variation, lättillgängligt, ibland mycket/lite människor, billigt

Lättillgänglighet, välorganiserat och har en funktion i ytterkanterna i form av öppen mark där det finns utrymme för lek och olika aktiviteter.

Fint vatten

Växter, lugn miljö, nära vattnet, djur

nära, lättillgängligt.

För båtlivet finns en gästhamn. Och för astronomi-stjärnskådning finns ett område som är öppet och fritt från störande ljus.

Allt

Att plocka bär

Närhet fina stigar oftast lite folk i rörelse

Många stigar att springa på, bra skidspår på vintern

bor där

Jag bor där

Fin terräng, utsikt över både staden och fjällen. Fint motionsspår som dock måste fixas till lerighet/sönderkört. När från bostaden.

Lugnet

Skogen

Märkta leder

närhet, mycket valmöjligheter på vägar. Bra vardagsmotionsställe

Nära hemmet

naturskönt

Vackert, nära vatten, geologiskt intressant, möjlighet till bad, picknick, grillning, bärplockning, avslappning och promenader, skidåkning.

underhåller Andersön med eldstäder, bord etc. inte låta det förfalla.

Närhet motion utsikt naturstig

Stort område med många olika stigar på sommaren o skidspår på vintern

Det är lugnt och fridfullt

Lättillgängligt, fina promenadvägar resp. skidspår i trevlig miljö. Bilparkering.

Närmaste löpspåret till mitt boende. Dessvärre sköts de inte om av kommunen längre. För stor fokus på rullskidor och skidåkning.

Fin natur, sjönära

Skidmöjligheter under vinterhalvåret/friluftaktiviteter under sommarhalvåret.

Jogg och skidor

Närheten i vardagen.

Fin golfbana, fin iordning gjord strand

Att komma till att kunna både bada/simma och sola, samt koppla av och sträcka ut sig i en avslappnande och rofylld miljö. Det gör mig till en harmonisk och lycklig människa!

fiske, svamp, bär

Det är närmaste strövområde från bostaden

Skön promenadväg runt sjön. Fåglar och växter

Tillgänglighet och vacker natur

Svamp!!!!!!! Lite p.g.a. fina löpspår. Bra friluftsområde, med intressant flora. Bär delvis. Längdskidåkning på vintern, fina spår i världsklass!

Fina skidspår

nära bostaden

Jag bor där

Bra gångväg

Både vild å med leder.

Ren natur och närhet

närheten

NÄRA VATTEN MEN LÄTTILLGÄNGLIGT. HÄNDER MYCKET ATT TA DEL AV. VACKERT!

nära att gå dit

Finns mycket göra. Skridskor, bad, vatten

Sjöutsikten.

Det är fint, mycket stigar, varierad terräng. Det finns bär och svamp, och på sina ställen vindskydd om man vill det. Bra områden att träna i.

Närheten och frihetskänslan, man behöver inte alltid använda bilen eller bussen för att komma ut, promenadavstånd värdesätts.

Nära, lugnt, djur- och växtrika

Jakten

Fin natur, kuperad terräng och utsikt

Återigen Mobiltäckning, det står för, "trygghet" bra mobiltäckning är ett måste.

Upplevelsen av "fjällkänsla", tidig snö o is, människors njutning av aktivitet o natur

bra vandringsleder omväxlande naturtyper stundtals rikt fågelliv rik flora (de två sistnämnda har dock tyvärr blivit sämre sedan höjningen av vattennivån i området)

vila och rekreation

Fiske, promenad och cykelturer kring sjön.

fika/grilla

Sommar: båtar, fåglar. Vinter: promenader på isen

Lugnet och harmonin

Skidspåret

Lätt att ta sig till, bor i närheten, har bra spårssystem vintertid, många alternativa rutter till löpning/stavgång.

Variationen av vegetation och djurliv. Lättillgängligt, lugnt och tyst

Delvis orörd skogsmark med god tillgänglighet. Möjlighet att grilla korv och att utöva längdskidor. Bra balans mellan skog och stad.

Skog. Längd o löp spår. Idrottsplats. Sjö

Närheten och variationen

Skidspår, stigar att cykla på

Närhet för mig och min familj

Bra terräng för träning

Skidspår

nära hemmet, varierat, natur och stigar

Natur och skidspår, elljusspår

Möjlighet till fiske mm.

Nära till hands. Lättillgängligt

Lättillgängligt, varierande, vackert, fin utsikt, fina stigar

Lättillgängligt, sjönära och vackert

Brunflo är ett bra område då det finns lättillgängliga möjligheter för friluftsliv på nära håll för vardagsmotion.

nära till naturen skog in på knutarna

Närhet

Skog

Tillgängligheten i förhållande till mitt boende

Vi har många fina områden här omkring, skog intill knuten. Perfekt för oss som har både hund och barn!

Konststigen, vindskydd och lekparker (skulle gärna ha fler lekparker, även i övre torvalla, men det funkar bra nu med). Ålskar att bo här! Nära stan, kollektivtrafik men ändå så fritt och nära skog och mark :)

Badplatser, vackra gång- och cykelvägar.

Närhet till sjö och skog

Bra strövområde med vacker natur och lättillgänglig.

Utvecklingsbart område.

Många aktiviteter samlade i området.

Nära både till Brunflo och Östersund.

Här kan man både se riktiga flygplan, modellflyg, fallskärmshoppning, bågskytte samt besöka Teknikland.

Närhet. Mångfald

Det är där jag bor.

Skönt och fridfullt.

Rekreation för själen.

Ok att utöva med min vän o tränare Ella Alaskan Husky = draghund

För att motionera

Löpning

Trevligt område och bra eftersom det är rel nära samt att det inte är backigt då jag har svårt att åka skidor i backar.

När till

Det är fräscht och vi är grannar.

Hundpromenader

Närheten. Skogsmark. Gångvägar/spår

att det inte byggs där

Skog, ängar vattendrag

vacker natur

Framför allt närheten till min bostad

Känns fjällnära, lugn och ro

Skogen och massor med små grusvägar och små stigar i skogen, som är spännande att gå på... man hör tystnaden.

Nära till hands för avkoppling såsom bad, fiske och skogspromenader.

Det rena och friska vattnet

Det är där min häst står så rider jämt där

Fint naturområde i en relativt lugn och ostörd miljö som är inom rimligt avstånd

Fiske, camping, grillmöjligheter och bad

Närhet

-

En magisk plats att andas ut, utan att man behöver gå särskilt långt.

Utmärkt skötta spår på vintern, och bra asfalt att åka Inlines på.

Natur, vatten, stigar, stränder

Skog och mar med närhet till skidåkning

Naturnära mitt i Östersund

Bra bad

Fysisk aktivitet, naturupplevelser

.

Lillsjön är närheten till hemmet viktig. Spikbodarna och Svartsjöarna viktiga för löpträning/skidåkning och skidåkning. Skidåkning där alla får ta plats oavsett nivå!

skidterräng

Möjligheten att åka skidor och springa i naturen.

Lugnet

Nära hemmet, lättillgängligt

träningsspår, ledmärkning

Tystnad, lugnet, naturens ljud.

Inga bilar

Bilfritt... Lugnt område. Fridfullt

Bor där

Vet ej

Att gå på stigar i skogen

Finns runt omkring mig.

Vacker natur, olika leder att vandra på, mycket tillgång till skog att promenera i.

Östberget: Närheten, kan ta mig dit till fots, vackert dramatiskt nära, passar alla åldrar

Utmärkt för hundträning

Närhet

att ta med barnbarnen och bada grilla och uppleva naturen .Ändsjöns rika fågelliv

Gå spåret.

Fina områden. Behöver bättre underhåll.

Fina spår i relativt orörd natur

Stora platta isar för att kunna flyga kite, samt mycket fiske. Det är även bra anknytning till skogar som jag kan gå in i och få skydd mot vind samt byta miljö en stund från isen. På sommaren så är det bara åka ut med båten och fiska eller upptäcka många delar av sjön/land som jag annars inte besöker.

Vara ute i skogen

fina stigar och skog. det som är sämre är att de är borttaget soptunnor vilket gör att folk skräpar ner mera. Utedassen är inte fina .

Promenader, bärplockning och längdskidåkning. Lugnet, skogens dofter och tystnad. Att bara få vara.

Närhet och vackra vyer

att kunna åka skidor och promenera direkt från bostaden och slippa åka bil för att utöva aktiviteter

Finns olika slingor man kan promenera.

Det 'e nytt & fräscht!!

Jag bor här och har alltid gjort.

Lugnt och avslappnat

elljusspår

kommer ut

Närheten och elljusspår

tystnad, inte så mycket folk, närhet, lätt att ta sig till

Min friluftaktivitet utgörs endast av promenader

Att det finns utrymme att få vara ifred utomhus.

Tillgängligheten. Fantastiska vyer med fjällen i bakgrunden. Skogar med strövområden exvis Andersön.

Möjlighet till fiske.

min bostadsort,nära till naturen,vackert.

Sprider ett lugn för mig att ströva omkring.

Gångavstånd från Rådhusgatan!

Bra skidspår

Man kan gå ut genom dörren så är jag framme!

Tystnaden och lugnet

det ligger bra och nära till fin skog, bra spår

Kontrasterna naturligt med konstverk. Lagom långt att gå runt

jag plockar bär svamp jagar och fiskar där skogen har jag in på knuten

Skog spår sommar som vinter. Fäbodar möjlighet att vara där med skolelever.

jag kommer undan ifrån biltrafiken och det är trevligt att komma ifrån stadsmiljön, det är en gångväg runt hela som gör det enkelt och smidigt att promenera/springa runt sjön.

skidspår

Grillmöjligheter. Tillgänglighet via cykel. Lugnt och fridfullt.

Motionsspår och vindskydd med grillplats, bär i skogen

Skidåkning

Orientering

Grönområden.

Relativt tyst och lugnt. Närheten till vatten i kombination med skogspartier, viss bebyggelse och öppna ytor.

Tillgängligheten, led, informationstavlor

Promenader, skidåkning

Längdskidor

Uppläst på kvällen

Nära min bostad. Kul att kolla på folk.

Bra promenadväg, rikt fågelliv, lugnt.

nära, och skidmöjligheter

det öppna landskapet

Otroligt fint och lugnt ställe, ensam när man är där

Fiskrik sjö

Brunkulla i Fugelsta Marieby

Kolktuff i rasten

Utsikten och närheten till sjö samt naturen med växter och djur

lätt att nå

Ej så långt från bostaden. Inge "konstiga" tabun. Trevliga människor som utför aktiviteter alla årstider

lugnt och fridfullt
Djurlivet
lugnet
vackert område m sjö o rastplats
Omväxlingen
Frisk luft kombinerat med motion
Naturen, frihet, infödd
Bilfritt. Det mesta finns alltid någon sida av halvön fri från blåst
Skog, Sjön, Gräsytor

Närhet, fina gångstigar
Promenader
Sjö och även skogen
Lugnt och fridfullt och varierad natur och närhet till området
Promenadvägar
fin natur, bra promenadstråk
markerade spår för sommar och vinter. Skog. Stig
Elspar
Sjöar, skog, vattendrag

Mittuniversitetet
ETOUR Rapport 2017:3
ISBN 978-91-88527-41-7
www.miun.se/etour