



AGDER
fylkeskommune

Regional plan for fysisk aktive liv i Agder 2024-2034

Planforslag til høring

Høringsfrist 13. september 2024



Innholdsfortegnelse

Bakgrunn, formål og virkning	3
Utfordringsbildet	4
Visjon og mål	5
Målet med planen skal nås gjennom delmål innenfor områdene:	5
<i>Samarbeid om økt fysisk aktivitet</i>	6
<i>Inkludering og reduksjon av barrierer for å være fysisk aktiv</i>	7
<i>Kunnskap om idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet</i>	8
<i>Informasjon og formidling om mulighetene for å være fysisk aktiv</i>	10
<i>Bruk av tilskudd og økonomiske virkemidler</i>	11
<i>Aktivitetsfremmende arealplanlegging</i>	12
<i>Utvikling av anlegg og områder for fysisk aktivitet</i>	13

Bakgrunn, formål og virkning

Fylkestinget vedtok gjennom regional planstrategi for Agder at det skal utarbeides en regional plan for fysisk aktivitet, idrett, friluftsliv og folkehelse. Ifølge planstrategien skal planen følge opp nasjonal handlingsplan for fysisk aktivitet 2020-2029 «Sammen for aktive liv» og danne grunnlag for prioritering av tilskudd innenfor idrett og friluftsliv, kommuneoverskridende tiltak og større prosjekter. I tillegg skal planen bidra til å samordne innsats mellom offentlig, frivillig og privat sektor. Den skal også være en konkretisering av hvordan overordnede mål fra Regionplan Agder 2030 med regional planstrategi 2024-2027 kan nås. FNs bærekraftsmål 3 «God helse og livskvalitet» og 5 «Bærekraftige byer og samfunn» legges til grunn.

Formålet med en regional plan for fysisk aktive liv i Agder er å fastsette regionalpolitiske føringer og prioriteringer for hvordan regionen sammen kan bidra til å løse en av våre store folkehelseutfordringer: Vi er for lite fysisk aktive, og kun en av tre egder oppfyller de nasjonale anbefalingene om fysisk aktivitet. Dette fører til dårligere psykisk og fysisk helse, dårligere levekår og store kostnader for samfunnet.

Samfunnsutviklingen har gjort det lettere å være inaktiv og det er vanskelig å oppnå tilstrekkelig fysisk aktivitet i dagliglivet uten å gjøre bevisste valg. Tiltakene som så langt er satt inn for å øke fysisk aktivitet har i stor grad truffet den gruppen som allerede er fysisk aktive. Dette skaper store skiller i aktivitetsnivå i befolkningen. Vi må sammen jobbe for å endre samfunnet slik at det blir lettere for alle Egder å være mer fysisk aktive i hverdagen.

Hovedgrepet i planen er å styrke satsingen på tilrettelegging for økt fysisk aktivitet i nærmiljøet, gjøre det enklere for innbyggerne å bli mer fysisk aktive og stimulere til økt aktivitetsnivå hos de minst fysisk aktive eller de som opplever barrierer for deltakelse.

Fire eksisterende regionale planer knyttet til arealplanlegging, samferdsel og infrastruktur er tilstøtende og delvis overlappende innen økt fysisk aktivitet. Tiltak i disse planene vil ha innvirkning på befolkningens vaner og valg - hvor, hvordan og hvor mye de beveger seg i hverdagen. De både legger føringer og avgrensner samtidig fokuset i planen.

I tråd med plan og bygningsloven § 8-2 skal planen legges til grunn for regionale organers virksomhet og for kommunal og statlig planlegging og virksomhet i regionen. Regional plan for fysiske aktive liv 2024-2034 erstatter følgende planer:

- Regional plan for idrett, friluftsliv, fysisk aktivitet – lokale og regionale kulturarenaer Aust-Agder 2018-2021 ("Aktive austegder II"),
- Regional plan for idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet 2014-2020 (Vest-Agder),
- De delene av Folkehelsestrategi for Agder 2018-2025 som omhandler fysisk aktivitet og nærmiljø.

Utfordringsbildet

Å være fysisk aktiv gir glede og mestring for mange, og er samtidig nødvendig for å utvikle og opprettholde god helse og livskvalitet gjennom hele livet. Fysisk aktivitet brukes i forebygging og behandling av 30 ulike sykdommer og tilstander, og er derfor viktig i det helsefremmende og forebyggende arbeidet. Mange kommuner vil få en betydelig vekst i andel eldre innbyggere, og økt fysisk aktivitet i befolkningen vil begrense økningen i behov for helse- og omsorgstjenester.

Selv om mange egder trener og mosjonerer på fritiden, er folk flest for lite fysisk aktive og sitter for mye stille. Kun tre av ti voksne og eldre er fysisk aktive nok, og bare halvparten av 15-åringene oppnår nasjonale anbefalinger om fysisk aktivitet. De fleste barn er tilstrekkelig aktive, men tendensen er at fallet i aktivitetsnivå skjer tidligere og er tydelig allerede fra niårsalder. Aktivitetsnivået endrer seg gjennom livsløpet, og varierer mellom kjønn og mellom sosiale grupper. Mens forskjellen mellom kvinner og menn er liten, har utdanningsnivå og økonomisk situasjon betydning for hvor fysisk aktiv man er. De med høy utdanning og god økonomi er vesentlig mer fysisk aktive enn de med lav utdanning og de som har vanskeligheter med å få husholdningsøkonomien til å strekke til. Foreldrenes utdanning og økonomi avgjør barnas aktivitet på samme måte.

Både idretten og friluftslivet er viktige fellesskapsarenaer som bidrar til inkludering, deltakelse og god livskvalitet på tvers av alder og sosiale lag. Samtidig er det flere som faller utenfor. Innenfor den organiserte idretten ser det ut til at jenter, mennesker med nedsatt funksjonsevne og barn av foreldre med lav utdanning deltar mindre enn andre. Personer med flerkulturell bakgrunn er også mindre fysisk aktive enn etnisk norske. Tiltak for å redusere disse ulikhetene er viktig for å bedre levekårene og øke fysisk aktivitet i hele befolkningen.

De aller fleste innbyggerne i Agder opplever å ha god tilgang til natur- og friluftslivsområder, og fire av fem egder opplever tilgangen til idrettstilbud som godt. For å bygge videre på dette er anbefalte tiltak å tilrettelegge for kortreiste fritidsaktiviteter i nærmiljøet og legge til rette for økt aktivitet knyttet til hverdagslige gjøremål. Samtidig er det dyrt å både bygge og drifte anlegg og områder for fysisk aktivitet. Dette byr på utfordringer for kommuner og frivillige lag og foreninger. Prioritering av anlegg som gir aktivitet for flest mulig er derfor viktig dersom man skal øke aktivitetsnivået i befolkningen.

Utbygging av anlegg og områder for fysisk aktivitet er ofte arealkrevende og kan medføre uheldig omdisponering av viktige natur- og landbruksområder. Større oppmerksomhet rundt flerbruk, gjenbruk og sambruk er viktig for å sikre en mer bærekraftig, naturvennlig og arealeffektiv anleggsutvikling.

Visjon og mål

Visjon:

«Fysisk aktive liv i Agder – flere, oftere, nærmere»

Mål:

«Agder er et aktivitetsvennlig samfunn med nærmiljøer, sosiale møteplasser og friluftslivsområder som bidrar til at flere er mer fysisk aktive.»

Målet med planen skal nås gjennom delmål innenfor områdene:

- Samarbeid om økt fysisk aktivitet
- Inkludering og reduksjon av barrierer for å være fysisk aktiv
- Oppdatert kunnskapsgrunnlag
- Formidling og informasjon om fysisk aktivitet
- Bruk av tilskudd og økonomiske virkemidler
- Aktivitetsfremmende arealplanlegging
- Utvikling av idrettsanlegg og friluftslivsområder

Samarbeid om økt fysisk aktivitet

Delmål: Andelen av befolkningen som oppfyller helsemessige anbefalinger om fysisk aktivitet er økt med 15 prosentpoeng

Sammen om aktive liv. Navnet på den nasjonale handlingsplanen for fysisk aktivitet peker på samarbeid som viktig faktor for å øke befolkningens fysiske aktivitetsnivå. I Agder er det mange aktører som jobber med fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv. Idrettslag og friluftslivsorganisasjoner er sammen med det offentlige og treningssenterbransjen sentrale aktører i tilrettelegging for fysisk aktivitet. I tillegg til å være ansvarlig for arealforvaltningen, er det offentlige ansvarlige for blant annet barnehager, skoler og helse- og omsorgstjenester som er viktige arenaer for fysisk aktivitet. Forskningsmiljøer er en viktig leverandør av kunnskap for alle.

Bedre samarbeid mellom offentlig, privat og frivillig sektor kan bidra til mer samordning, bedre tilrettelegging for aktivitetsvennlige omgivelser og kunnskapsbaserte beslutninger. Som igjen legger til rette for bedre bruk av økonomiske og menneskelige ressurser og bedre utnyttelse av eksisterende anlegg og områder for fysisk aktivitet.

For å få til et effektivt og godt samarbeid er det avgjørende at aktørene kjenner hverandres roller og bidrag. En regional samarbeidsarena vil øke sannsynligheten for en samlet satsing fra offentlige, private og frivillige aktører for å øke aktivitetsnivået i Agders befolkning. En slik arena må også brukes til felles innsats for kunnskap- og kompetanseheving innen fysisk aktivitet i Agder.

Strategi 1

Samarbeidsarenaene mellom offentlig, privat og frivillig sektor bidrar til målrettet og kunnskapsbasert arbeid for økt fysisk aktivitet i Agder.

Strategi 2

Friluftsråd og frivillige organisasjoner gis gode og forutsigbare rammebetingelser som legger til rette for styrket arbeid for økt fysisk aktivitet, med særlig oppmerksomhet på de som er minst aktive.

Strategi 3

Det offentlige, forskningsmiljøer og frivilligheten prioriterer større felles regionale satsinger for økt fysisk aktivitet, og samarbeider om planlegging, gjennomføring og evaluering.

Inkludering og reduksjon av barrierer for å være fysisk aktiv

Delmål: Alle kommunene i Agder har aktivitetsfremmende lavterskeltilbud, og praktiserer gratisprinsipp for bruk av offentlige anlegg og lån av utstyr

Det er stor variasjon i befolkningens aktivitetsnivå. Eksempler på dette er personer med nedsatt funksjonsevne, personer med minoritetsbakgrunn og personer i familier med lav inntekt og utdanning. Individuelle, sosiale, fysiske, teknologiske, språklige, økonomiske og kulturelle forhold og barrierer kan være årsaker til dette. Det offentlige har et særlig ansvar for at disse gruppene har muligheten til å være fysisk aktive på lik linje med andre.

Samfunnsutviklingen har gjort det lettere og lettere å være inaktiv, og det er vanskelig å oppnå tilstrekkelig fysisk aktivitet i dagliglivet uten å gjøre bevisste valg. Fysisk aktivitet er blitt noe vi selv må bestemme oss for å gjøre, og derfor blir det viktigere enn noen gang å gjøre det aktive valget til det åpenbare valget.

Dersom Agder skal bli et aktivitetsvennlig samfunn der alle har mulighet til bevegelse og fysisk aktivitet, er det nødvendig med utjevne tiltak som reduserer både sosial ulikhet i helse og barrierer for fysisk aktivitet.

Barrierene kan forstås på tre nivåer. Strukturelle/ samfunnsmessige barrierer er forhold som for eksempel transportmuligheter, begrenset tid tilgjengelig eller manglende tilbud, *familiære/ miljømessige* hindrer kan for eksempel være familiens økonomi og mangel på utstyr, og *individuelle* hindringer kan for eksempel være funksjonsnedsettelse.

Strategi 1

Styrking av ordningen for utlånsentraler i Agder, spesielt på steder med store levekårsutfordringer.

Strategi 2

Bedre mulighetene for barn og unge i lavinntektsfamilier til å delta i fritidstilbud.

Strategi 3

Styrking av gratisprinsippet for bruk av offentlige anlegg til aktiviteter for barn, unge, og studenter, samt til inkluderende lavterskelaktiviteter for alle.

Strategi 4

Alle kommuner har ordninger som bistår mennesker med behov for ekstra støtte eller tilrettelegging for å komme i gang med fysisk aktivitet

Strategi 5

Arbeidsgivere i Agder jobber for at ansatte skal ha mulighet til å være mer fysisk aktive i forbindelse med arbeidshverdagen.

Strategi 6

Kollektivtilbudet til viktige friluftsområder og utfartssteder styrkes for å øke tilgjengelighet for alle og for å redusere trafikk og parkeringsproblemer.

Kunnskap om idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet

Delmål 1: I Agder er det god oversikt over idrettsanlegg, friluftslivsområder og den fysiske aktiviteten i befolkningen

Oppdatert kunnskap om idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet er det mange som benytter seg av. Det gjelder både for offentlige, frivillige og private aktører og deres virksomhet. Et bredt og oppdatert kunnskapsgrunnlag er derfor viktig for å kunne drive en målrettet, effektiv og kunnskapsbasert forvaltning og bedre planlegging for et aktivitetsvennlig samfunn.

Det finnes mye eksisterende kunnskap om aktivitetsnivået i befolkningen og fordelene ved å være fysisk aktiv. Likevel er det fortsatt et behov for kunnskap om befolkningens aktivitetsnivå i Agder. Dette innebærer å forstå befolkningens aktivitetsnivå, hvor mange som oppfyller nasjonale anbefalinger, andelen inaktive, årsakene til lav deltakelse, ulikheter blant grupper og effektive tiltak for å øke aktiviteten blant flere.

For å sikre at viktige områder og anlegg for fysisk aktivitet ivaretas i arealforvaltningen er det behov for økt kunnskap om hvor områdene og anleggene finnes, hva som kjennetegner dem og hvilken betydning de har for ulike former for fysisk aktivitet og brukergrupper.

Strategi 1

Systematisk registrering, oppdatering og formidling av kunnskap om anleggsdekning, anleggsbehov og deltakelse i fysisk aktivitet.

Strategi 2

Kommuner og fylkeskommunen samarbeider faglig og økonomisk om kartlegging og verdisetting av friluftslivsområder.

Strategi 3

Undersøke aktivitetsnivå og relaterte faktorer i alle aldersgrupper ved bruk av moderne målemetoder av høy faglig kvalitet, sammen med UiA og relevante forskningsmiljøer.

Delmål 2: I Agder er det god oversikt over hvordan uteområder i barnehager, skolegårder og i nærmiljøet rundt er tilrettelagt og utformet for lek og fysisk aktivitet

Oppdatert kunnskap om hvordan uteområder i barnehager, skolegårder og i nærmiljøet rundt er tilrettelagt og utformet for lek og fysisk aktivitet i Agder er viktig. Barn og unge tilbringer betydelige deler av hverdagen i barnehagen og på skolen, noe som gjør uteområdene til viktige arenaer for fysisk aktivitet. Uteområdene er avgjørende for barn psykiske og fysiske helse og utvikling, og godt gjennomtenkt utforming av disse kan bidra til å motvirke den stadig økende inaktiviteten blant barn og unge i Norge.

Som en av de viktigste sosiale møteplassene i nærmiljøet er skolen også en viktig kilde til fysisk aktivitet, men uteområdene er som oftest for små og innholdet møter ikke barnas behov for lek og fysisk utfoldelse. Skal vi lykkes med å skape et mer aktivitetsvennlig samfunn vil det være naturlig å starte med noen av de viktigste møteplassene vi har. Da må vi også kartlegge og forstå behovene, og legge kunnskap til grunn for utviklingen.

Strategi 1

Kartlegge tilrettelegging for fysisk aktivitet og lek i uteområder i barnehager, skolegårder og i nærmiljøet rundt.

Informasjon og formidling om mulighetene for å være fysisk aktiv

Delmål: Befolkningen i Agder har god kjennskap til fordelene av fysisk aktivitet og mulighetene for å være fysisk aktiv i nærmiljøet

For å stimulere til økt fysisk aktivitet er det viktig med god informasjon om både viktigheten av fysisk aktivitet og om mulighetene for å være fysisk aktiv. Selv om kunnskapen om betydningen av fysisk aktivitet er kjent hos mange, må det likevel tas hensyn til at ikke alle har tilstrekkelig kunnskap om dette. Det er særlig viktig at barn og unge må få opplæring om gode levevaner som de kan ta med seg videre i livet.

I Agder finnes det allerede et bredt spekter av muligheter for fysisk aktivitet, både gjennom organiserte og egenorganiserte aktiviteter. Det er derfor like viktig å øke bruken av tilbudene som allerede finnes, som å etablere nye anlegg, områder og aktiviteter. God informasjon om mulighetene for å være fysisk aktiv kan bidra til dette. For enkelte grupper er det nødvendig med tilpasset informasjon etter deres behov.

Digitalisering gir muligheter, og bruk av digitale flater og sosiale medier kan gi motivasjon og inspirasjon til økt egenorganisert fysisk aktivitet for mange. Formidling på ulike språk tilpasset ulike målgrupper har potensiale for å få befolkningen mer aktiv.

Strategi 1

Styrke formidlingen av kunnskap om fordelene av fysisk aktivitet.

Strategi 2

Fylkeskommune, kommuner og frivilligheten sørger for god og tilgjengelig informasjon om muligheter for å være fysisk aktiv i Agder.

Bruk av tilskudd og økonomiske virkemidler

Delmål: Tilskuddsmidler har bidratt til betydelig økning i aktiviteter, anlegg og arealer som gir fysisk aktivitet i nærmiljøet

Tilskudd og økonomiske virkemidler er viktig for å fremme folkehelse og øke fysisk aktivitet i samfunnet. Dette handler ikke bare om å administrere ressurser klokt, men også om å investere i en sunnere og mer bærekraftig fremtid for alle.

Effektive tiltak innen folkehelse og fysisk aktivitet kan bidra til at fysisk aktivitet er mer tilgjengelig for alle samfunnsgrupper. Dette kan omfatte tilskuddsordninger eller virkemidler som når ut til mangfoldet av mennesker, og som oppfordrer til regelmessig fysisk aktivitet.

Å utforme tilskudd og økonomiske virkemidler slik at effekten skaper et fundament for økt fysisk aktivitet er økonomisk fornuftig, og viktig for å sikre en fysisk aktiv befolkning med god helse. Virkemidlene må utformes slik at de fremmer helse for alle, uavhengig av sosioøkonomisk bakgrunn, og reduserer helseforskjeller slik at vi får et mer inkluderende samfunn. Ved å vektlegge forebygging av inaktivitet kan samfunnet redusere helsekostnadene. Effekten er ikke bare individuell helseforbedring, men også kollektiv styrking av samfunnets helse.

Tilgangen på økonomiske midler er begrenset. For å oppnå målet om et mer aktivitetsvennlig samfunn, der befolkningens aktivitetsnivå øker, må det gjøres strategiske prioriteringer for å få mest mulig effekt av de tilgjengelige midlene.

Strategi 1

Tilskuddsordninger innrettes slik at aktiviteter og aktivitetsfremmende anlegg i nærmiljøet får en tydelig prioritering.

Strategi 2

Tildeling av midler prioriterer i større grad tiltak som har som mål å få i aktivitet de som er i lite eller ingen aktivitet.

Strategi 3

Effekten av bruk av offentlige tilskuddsmidler til aktiviteter og anlegg skal evalueres jevnlig for å undersøke om tiltakene har den ønskede effekten.

Aktivitetsfremmende arealplanlegging

Delmål: Arealplanleggingen bidrar til at befolkningen i Agder har god tilgang på anlegg, friluftslivsområder og nærmiljøer som stimulerer til økt fysisk aktivitet hele året

Hvordan vi planlegger arealene våre er et av de viktigste virkemidlene for å få til aktivitetsvennlige nærmiljøer som bidrar til mer fysisk aktivitet. Nærhet og enkel tilgang fra boligområder til barnehager, skoler, andre offentlige tjenester, idrettsanlegg, nærfriluftsområder og grønnstruktur fremmer klima- og helsevennlige valg som å gå til fots og bruke sykkel.

For å tilrettelegge for et mer aktivitetsvennlig samfunn er det derfor viktig hvor disse funksjonene plasseres. Funksjons- og kvalitetskrav for de ulike arealene er også viktig for et universelt utformet samfunn hvor alle har mulighet for aktivitet. Den overordnede strategiske planleggingen er et viktig styringsverktøy for å løfte utfordringer i kommunene, og sette mål for utviklingen. I arealplanleggingen må føringer fra den strategiske samfunnsplanleggingen følges opp med konkrete arealprioriteringer og krav til utforming, funksjoner og avstand som bidrar til økt fysisk aktivitet.

Strategi 1

Boligområder, skoler og sentrumsområder skal ha god tilgang på anlegg, grøntområder med turstier og turveier og inkluderende møteplasser for egenorganisert fysisk aktivitet.

Strategi 2

Skoler og barnehager skal ha god tilgang på attraktive uteområder for lek, bevegelsesglede og fysisk aktivitet i skoletiden og på fritiden. Utearealene skal tilpasses ulike aldersgrupper og årstider.

Strategi 3

Alle innbyggere i Agder bor nærmere enn 500 meter fra tursti, turvei eller allment tilgjengelige grønnstruktur.

Utvikling av anlegg og områder for fysisk aktivitet

Delmål: Utvikling av idrettsanlegg og friluftslivsområder skjer på en bærekraftig måte, og legger til rette for at flere blir mer fysisk aktiv i sitt nærmiljø

Idrettsanlegg og tilrettelagte friluftslivsområder er blant de viktigste arenaene for fysisk aktivitet, og spillemidler fordelt av fylkeskommunen er det viktigste virkemiddelet i anleggsutviklingen. Investering i anlegg bidrar til økt fysisk aktivitet i befolkningen. Hvordan vi planlegger og bygger anlegg som stimulerer til høy deltagelse og aktivitet for alle er viktig. Stikkord for slike anlegg er; lav terskel for bruk, inkludering, sosiale møteplasser og variert aktivitetstilbud. Mest mulig bruk og deltagelse gir størst bidrag til folkehelsen.

Fremover må Agder derfor prioritere å bruke tilgjengelige ressurser på en måte som bidrar best til dette. Dette innebærer satsing på anlegg som bidrar til høy deltagelse og aktivitet for alle, som for eksempel turveier, svømmebasseng, flerbruksanlegg, møteplasser i nærmiljøet og anlegg for egenorganisert aktivitet. Ivaretagelse og sikring av viktige friluftslivsområder gjennom eiendomskjøp eller langvarige avtaler med grunneier er også viktig.

For å nå målene om økt fysisk aktivitet i befolkningen, er det også nødvendig å ta i bruk allerede eksisterende anlegg på en mer effektiv måte gjennom sambruk, flerbruk og mangfold i aktivitet. For å bidra til en mer bærekraftig anleggsutvikling må det i større grad satses på rehabilitering- og gjenbruk av eksisterende anlegg og bygg, samt at omdisponering av viktige natur-, friluftslivs- og landbruksområder må unngås.

Vurderinger av miljømessig, sosial og økonomisk bærekraft skal legges til grunn når nye anlegg og områder skal utvikles.

Strategi 1

Utvikling av inkluderende og attraktive anlegg og møteplasser som legger til rette for flerbruk, lavterskel- og egenorganisert aktivitet i nærmiljøet.

Strategi 2

Styrke arbeidet med statlig sikring av attraktive nærfriluftsområder, med mål om sikring av 80 nye områder innen 2034.

Strategi 3

Ved bygging, rehabilitering og bruk av anlegg og aktivitetsområder vektlegges natur-, klima- og miljøhensyn, gjenbruk, sirkulærøkonomi og energieffektivitet.