



SOGN OG FJORDANE  
FYLKESKOMMUNE

# Regional plan

## for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv 2016-2019



## Innhold

|        |   |    |
|--------|---|----|
| 1      | Føreord.....  | 6  |
| 2      | Innleiing.....  | 7  |
| 3      | Tilråding.....  | 7  |
| 4      | Visjon.....   | 7  |
| 5      | Effektar av å vere aktiv.....                               | 8  |
| 6      | Gjennomgåande perspektiv.....                               | 9  |
| 6.1    | Fysisk aktivitet.....                                       | 9  |
| 6.2    | Friluftsliv.....  | 9  |
| 6.3    | Idrett.....   | 9  |
| 6.4    | Folkehelse.....   | 10 |
| 6.5    | Kunnskap og kompetanse.....                                 | 10 |
| 6.6    | Universell utforming.....                                   | 10 |
| 6.7    | Livsløps- og arenakart.....                                 | 11 |
| 7      | Notidsbilete.....   | 11 |
| 8      | Målgrupper.....   | 13 |
| 9      | Framtidsbilete.....   | 14 |
| 10     | Målbilete.....  | 14 |
| 10.1   | Overordna resultatmål.....                                  | 14 |
| 10.2   | Effektane.....  | 15 |
| 10.3   | Meirverdiar.....  | 15 |
| 11     | Satsingsområde og aktørar.....                              | 16 |
| 11.1   | Aktiv kvardag.....  | 16 |
| 11.2   | Aktivt nærmiljø.....  | 16 |
| 11.3   | Aktiv fritid.....   | 17 |
| 11.3.1 | Eigenorganisert aktivitet.....                              | 17 |
| 11.3.2 | Organisert aktivitet og frivillig arbeid.....               | 17 |
| 11.3.3 | Kommersielle tilbod.....                                    | 19 |
| 11.4   | Aktiv oppvekst.....   | 19 |
| 11.4.1 | Helsefremjande barnehagar.....                              | 20 |
| 11.4.2 | Helsefremjande grunnskule og skulefritidsordning (SFO)..... | 20 |
| 11.4.3 | Helsestasjon og skulehelsetenesta.....                      | 21 |
| 11.4.4 | Fylkeskommunen som skuleeigar.....                          | 21 |

|        |  |                         |
|--------|--|-------------------------|
| 11.5   | Aktiv aldring.....   | 21                      |
| 11.6   | Aktiv etter evne.....  | 22                      |
| 11.6.1 | Helsetenesta.....  | 22                      |
| 11.6.2 | Frisklivssentralar .....   | 23                      |
| 11.6.3 | Folkehelsekoordinator.....   | 23                      |
| 11.6.4 | Institusjon og offentlege bu-/dagtilbod.....                           | 23                      |
| 11.7   | Saman for fysisk aktivitet.....  | 24                      |
| 11.7.1 | Fylkeskommunen, ein pådrivar .....                                     | 24                      |
| 11.7.2 | Fylkeskommunen som vegeigar .....                                      | 25                      |
| 11.7.3 | Kommunane - samfunnsutviklarar, tilretteleggarar og iverksettarar..... | 25                      |
| 11.7.4 | Fylkesmannen .....   | 25                      |
| 11.7.5 | Høgskulen i Sogn og Fjordane.....                                      | 26                      |
| 11.7.6 | Helse Førde .....  | 26                      |
| 11.7.7 | Psykisk helsevern .....  | 26                      |
| 11.7.8 | Aktivt arbeidsliv.....   | 26                      |
| 11.7.9 | Kommersielle aktørar.....  | 26                      |
|        | Vedlegg .....  | 28                      |
|        | Vedlegg 1  | Handlingsprogram tiltak |
|        | Vedlegg 2  | Anleggsutvikling        |
|        | Vedlegg 3  | Handlingsprogram anlegg |
|        | Vedlegg 4  | Langtidsprogram         |
|        | Vedlegg 5  | Livsløps- og arenakart  |
|        | Vedlegg 6  | Evaluering førre plan   |
|        | Vedlegg 7  | Litteraturliste         |

## 1 Føreord

Fysisk aktivitet er viktig for ei god helse og eit godt liv. I Sogn og Fjordane er vi heldige som har gode føresetnader for å vere fysisk aktive på alle nivå. Ei rekke aktørar i fylket arbeider aktivt for å leggje til rette for eit mangfald av aktivitetar og tilbod. Vi har mange anlegg som inviterer til aktivitet.

Dette plandokumentet er eit døme på viktig samarbeid, der ulike partar forpliktar seg til innsats på eit område som er svært viktig for samfunnsutviklinga. Regional plan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv 2014-2017 avløyser fylkesdelplanen for idrett, friluftsliv, fysisk aktivitet og folkehelse 2010-2013. Det vert også laga ein eigen regional plan for folkehelse.

I denne planen legg vi stor vekt på verkemiddel og tiltak for å få fleire i fylket vårt til å vere fysisk aktive. Planen legg vekt på behovet alle har for fysisk aktivitet, og utviklinga av anlegg er tilpassa dette.

Den nasjonale politikken innan fysisk aktivitet gjev retning og føringar som er lagt til grunn i planen, og såleis for arbeidet vidare i lag og organisasjonar, kommunar og i fylkeskommunen. Endringane i planen er positive fordi vi i større grad legg vekt på at alle kan vere fysisk aktive på sitt nivå.

Regional plan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv er blitt til i eit samarbeid mellom Sogn og Fjordane fylkeskommune, kommunane ved KS, Fylkesmannen, Høgskulen i Sogn og Fjordane, Sogn og Fjordane idrettskrins, Forum for natur og friluftsliv og Funksjonshemma sin fellesorganisasjon. Desse instansane har delteke i ei arbeidsgruppe som har vore aktiv gjennom heile prosessen. Det er også desse instansane som vil ha eit særleg ansvar for å sikre brei deltaking frå kommunane, lag, organisasjonar og innbyggjarane i fylket når det gjeld å følgje opp og setje i verk tiltak i planen.

I prosessen fram til ferdig plan har det vore arrangert fire dialogmøte og tre temaseminar. Deltakinga på desse møta har vore god, og det har komme inn ei rekke gode innspel til planarbeidet. Planutkastet var til politisk debatt i ulike utval i fylkeskommunen, og det var til offentleg høyring tre gonger i planprosessen. I siste høyring kom det inn 37 innspel frå kommunar, regionale og lokale organisasjonar og enkeltpersonar. Innspela har, så langt det har vore mogleg, blitt innarbeidd i planen. Siste hand på verket la fylkestinget då dei debatterte og vedtok planen 11. desember 2013.

Regional plan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv skal vere eit arbeidsverktøy for alle involverte partar for å fremje fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv i Sogn og Fjordane.

Eg vil takke alle som har bidrege til arbeidet med planen. Takk til dei som har delteke aktivt i arbeidsgruppa, på temaseminar, dialogmøte og i andre samanhengar. Takk for gode og nyttige innspel i planprosessen. Lukke til med gjennomføringa av planen!

Leikanger desember 2013

**Åshild Kjelsnes**

fylkesordførar

## 2 Innleiing

Fysisk aktivitet er ei kjelde til glede, overskot og meistring. Det kjennest godt å bruke kroppen. Fysisk aktivitet er leik, naturopplevingar, konkurranse og spenning. (1, 2)

Aktivitet fremjar fysisk og psykisk velvære. Fysisk aktivitet er førebyggjer sjukdom og gjev betre helse gjennom heile livet. Eit samfunn lagt til rette for fysisk aktivitet, gjev gode levekår. Å vere aktiv har eigenverdi og nytteverdi for den einskilde. Det har også ein stor samfunnsverdi. (2)

Menneskekroppen er skapt for rørsle. (2) Likevel er mange for lite fysisk aktive. Fråværet av fysisk aktivitet er så omfattande at det medfører ein helserisiko. Vi sit oss sjuke. Vala våre gjev konsekvensar for den enkelte og for samfunnet. Langvarig fråvær av fysisk aktivitet skapar auka behov for tilrettelegging. Det aukar både fråvær frå utdanning og arbeidsliv og gjev auka bruk av helsetenester. Dette gjev igjen store samfunnsøkonomiske kostnader. (1)

Denne planen handlar om å bringe vidare og styrkje alt det positive med å vere fysisk aktiv. Vi treng alle meir kunnskap om fysisk aktivitet. Det krev ei brei satsing på alle innbyggjarane og målretta innsats mot definerte målgrupper. For å klare dette er det viktig med eit breitt og godt samarbeid mellom ulike samfunnsaktørar på nasjonalt, regionalt og lokalt nivå. Frivillig sektor, og då særleg organisasjonane innan friluftsliv og idrett, har ei viktig rolle i dette. Dette er synleggjort i planen sitt livsløp- og arenakart, vedlegg nr. 5. (1)

Planen gjev rom for endring og handling.

## 3 Tiltråding

Nasjonale styresmakter gjev nokre tilrådingar for fysisk aktivitet.

### **Barn og unge vert tilrådd minimum 60 minuttar fysisk aktivitet kvar dag.**

Aktiviteten kan òg fordelast i ei veke. Intensiteten bør vere både moderat og hard. (1, 9)

### **Vaksne bør vere fysisk aktive minst 30 min daglig, eller minst 3 ½ time kvar veke.**

Det er tilstrekkeleg at aktiviteten har moderat intensitet. Aktiviteten kan utførast i bolkar på minst 10 minutt og fordelt gjennom veka. Alternativt kan ein gjere ein kombinasjon av moderat og hard aktivitet. Om intensiteten er høg, kan den totale tida reduserast. (1, 9)

## 4 Visjon

Det er viktig at så mange som mogeleg har ei positiv oppleving av eige liv og helse. Regionen vår har behov for at flest mogeleg bidreg i samfunnsutviklinga, og at færrest mogeleg treng hjelp for å meistre kvardagen. Fysisk aktivitet bidreg til dette og gjev auka livskvalitet. (1)

Visjonen for denne planen er:

### **Fysisk aktivitet for alle**

## 5 Effektar av å vere aktiv

Fysisk aktivitet gjer godt for kropp og sjel. Regelmessig fysisk aktivitet kan utvikle og halde ved like funksjonsdugleiken vår. Fysisk aktivitet gjev auka overskot, auka arbeidskapasitet, psykisk velvære, auka sjølvstende for dei med hjelpebehov og førebygger ei rekke livsstilssjukdommar. (2)

Regelmessig fysisk aktivitet gjev betre helse gjennom livet og reduserer risikoen for tidleg død. Fysisk aktivitet motverkar overvekt og det fysiske forfallet ("aldring") som finn stad i kroppen. (2)

Betre helse gjennom heile livet gjer at den enkelte kan bidra meir i samfunnet og treng mindre hjelp når det først trengst. Vi tåler sjukdom og helseutfordringar betre, og vi vert raskare friske etter sjukdom. God fysisk og mental helse er ein styrke om ein vert utsett for ei ulykke, både med tanke på skadeomfang og sjansane for å overleve. (2)

Den mest direkte konsekvensen av inaktivitet for samfunnet er den økonomiske. Det kjem av kostnader grunna fråvær frå arbeidslivet, til sosiale- og helsekostnader som konsekvens. (29)

Fysisk aktivitet har både førebyggjande effekt og kan nyttast i behandling og reparerande samanheng. Dette vil hjelpe den enkelte og samstundes redusere behovet for hjelp. (2)

Tilstrekkeleg fysisk aktivitet er rekna til å forlengje livet med åtte kvalitetsjusterte leveår. Eitt år vert verdsett til 500 000 kr i samfunnsøkonomiske analysar. Dette gjev eit anslag på verdien av dei økonomiske vinstane ved at fleire vert aktive. I Sogn og Fjordane er det om lag 71 000 inaktive. (22)

Regelmessig og variert fysisk aktivitet gjev normal vekstutvikling av muskelstyrke og motorisk dugleik hos barn og unge. For å oppnå god funksjonsdugleik i vaksen alder, er det viktig å utvikle eit godt fysisk grunnlag i oppveksten. Fysisk aktivitet bidreg til å etablere og utvikle sosiale nettverk, ei god mental helse og gruppetilhøyrse hos barn og unge. (9, 11, 12)

- Vi skal leggje særskilt vekt på at barn og unge treng allsidig fysisk aktivitet.



Fysisk aktivitet for barn og unge er noko Regional plan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv legg særleg vekt på. Dette kan gje mange både fysiske, psykiske og sosiale fordelar.

(Foto t.v.: Atle Skrede. Foto t.h.: Kjersti Johannessen)

Fysisk aktivitet kan i nokre tilfelle ha negative konsekvensar for den enkelte og for samfunnet, når det gjeld mellom anna skader og ulykker. Det er dokumentert at overdriven fysisk aktivitet kan forverre situasjonen for dei som slit med spiseforstyring. Det er difor viktig at trenarar og utøvarar i organisasjonar, drivarar av kommersielle treningstilbod og helsevesenet er merksame på dette, skaffar seg kunnskap om riktig ernæring og set i verk tiltak som hindrar utvikling av spiseforstyring. (1)

Bruk av medikament med mål om prestasjonsfremjande effekt er doping. Dette er ofte knytt til toppidrett, men det er også eit problem utanfor den organiserte idretten. Norsk idrett arbeider godt med dette. Vi må leggje til rette for eit godt antidopingarbeid i Sogn og Fjordane. (1)

## 6 Gjennomgåande perspektiv

### 6.1 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er å rekne som all form for rørsle utført av skjelettmuskulatur, som medfører energibruk utover kvilenivå. (1, 9) Fysisk aktivitet er eit overordna omgrep i denne planen. Det kan vere fysisk arbeid, leik, trim, transport til og frå, kroppsøving og anna fysisk fostring. Det gjeld òg organisert og eigenorganisert friluftsliv og idrett. (1, 2) Difor er det slik at å satse på fysisk aktivitet også kan vere å satse på friluftsliv og idrett.

### 6.2 Friluftsliv

Friluftsliv kan vere både eigenorganisert og organisert aktivitet. Friluftsliv er i denne planen rekna som opphald og fysisk aktivitet i naturen og i friluft. (24)

Det å ferdast og opphalde seg i friluft er for mange ein viktig del av tilværet og kan ikkje erstattast med andre aktivitetar. Friluftsliv har eigenverdi i form av glede ved sjølve friluftslivsaktiviteten, naturopplevinga og høvet til mellom anna rekreasjon, avkopling og samvær med andre. Friluftsliv er viktig i eit førebyggjande og helsebringane perspektiv. (23)



Det er eit stort mangfald av idrettstilbod i idretten i Sogn og Fjordane, både sommar og vinter. (Foto t.v.: Sogn og Fjordane fylkeskommune. Foto t.h.: Per Koppedal)

### 6.3 Idrett

Idrett i denne planen er å forstå som mosjon, trening og konkurranse i den organiserte idretten som og legg til rette for eigenorganisert fysisk aktivitet. (24)

Idrett er viktig for mange i Sogn og Fjordane. Idretten engasjerer og begeistrer. Idretten utgjør ein stor verdi både for den enkelte, og for lokal- og storsamfunnet. Idrett skapar mykje fysisk aktivitet og er ein viktig arena for sosial læring. Mangfaldet spenner frå barneidrettskular til toppidrett. Idretten er den største frivillige organisasjonen i fylket. Dei aktiviserer særleg mange barn og unge. (1)

#### 6.4 Folkehelse

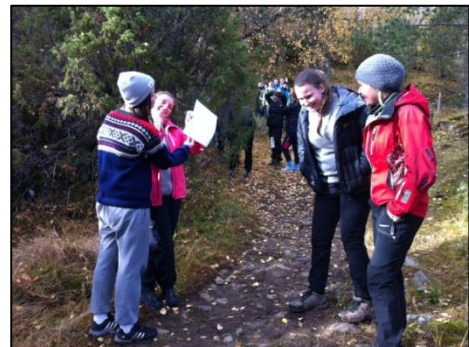
Folkehelselova som tok til å gjelde 1. januar 2012, skal bidra til ei samfunnsutvikling som fremjar folkehelse og jamnar ut sosiale skilnader. Satsing på og tiltak for fysisk aktivitet er ein del av dette. Mål, strategiar og tiltak i denne planen er ein del av eit heilskapleg ynske om å utvikle eit samfunn som legg til rette for positive val for helse og sunn livsstil.

Regional plan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv omhandlar folkehelsesatsinga innan fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv i Sogn og Fjordane. Regional plan for folkehelse vil ta føre seg alle andre tema som inngår i folkehelsesatsinga, men skal også omtale området fysisk aktivitet på overordna nivå.

#### 6.5 Kunnskap og kompetanse

Kunnskap om føremonene med å vere fysisk aktiv, og om korleis vi kan bli fysisk aktive er eit viktig steg mot det å faktisk bli aktiv eller meir aktiv. Tilsvarende er det viktig at alle kjenner til risikoen og konsekvensen av å vere for lite aktiv.

Det er viktig at leiarar og instruktørar som skapar rom for at andre kan bli aktive, har god kunnskap og kompetanse om fysisk aktivitet. Det kan gjelde leiarar og trenarar i lag og organisasjonar, offentleg tilsette og tilsette ved høgskule, i helseføretak og kommersielle føretak.



Forskning tilseier at etablering av aktivitetsvaner i ung alder har betyr mykje for vaksenlivet. (Foto: Kjersti Johannessen.)

Det er viktig at tilsette i kommunal sektor har god kompetanse om korleis dei kan leggje til rette for meir fysisk aktivitet. Døme på dette er kunnskap om spelemiddelordninga, om arealplanlegging og om kor viktig det er å leggje til rette for aktiv transport og universell utforming.

Det er viktig å betre kunnskapen vår om i kva grad innbyggjarane i Sogn og Fjordane er fysisk aktive. Det er viktig å ha sterke forskingsmiljø med høg kompetanse, som både kan og får høve til å gjennomføre naudsynt forskning for å skaffe meir kunnskap om dette.

#### 6.6 Universell utforming

Det er ein lovfesta og grunnleggjande rett at alle skal kunne delta på lik linje i samfunnet. (4) Alle satsingar og tiltak i denne planen tek difor i størst mogeleg grad omsyn til dette. Universell utforming tek utgangspunkt i mangfaldet i befolkninga. Målet er å skape eit inkluderande samfunn.



## 6.7 Livsløps- og arenakart

Livsløps- og arenakartet syner heile befolkninga i fylket delt inn i livsfasar, sett opp mot dei arenaer vi er på i dei ulike livsfasane. Målet med kartet er å syne mangfaldet i aktørar som kan bidra til å nå visjonen i denne planen, gjennom å setje i verk ei rekkje store og små tiltak.

## 7 Notidsbilete

Samfunnet er i stadig endring, i all hovudsak til det betre. (6, 7, 8) Velferd og levestandard har betra seg dramatisk dei siste 150 åra. FN har i fleire år målt Noreg til å vere verdas beste land å bu i. (8)

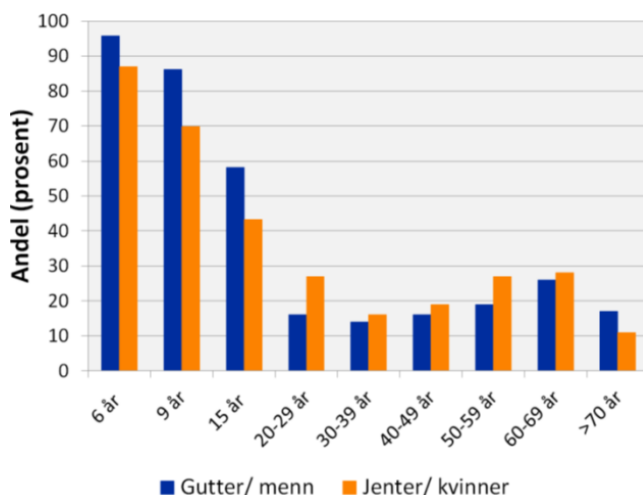
Samfunnet har i løpet av relativt kort tid, gjennomgått store endringar med omsyn til daglege krav til fysisk aktivitet. Levesettet vårt gjev oss nye utfordringar, både individuelt og for samfunnet som heilskap. Omfanget av kvardagsaktivitetar er kraftig redusert, og infrastrukturen vår legg i større grad opp til motorisert transport. Stillesittande arbeid og arbeidssparande tekniske løysingar pregar kvardagen i mykje større grad enn for få tiår sidan. (6, 7, 8) Kjende vanar som bidreg til mindre fysisk aktivitet er mellom anna meir tid på skjermbasert teknologi, mindre aktiv transport, og at bilen vert nytta også på korte turar. (1)

Barn og unge har ein kvardag som er dominert av vaksenstyrte aktivitetar. Det gjev mindre fri lek og eigenorganisert aktivitet. Aktiviteten er i større grad enn før flytta innandørs. (30)

Konsekvensen av dette er at vi i større grad oppsøker ulike arenaer og tiltak som gjev tilbod om fysisk aktivitet. Sjølv om vi samla trener og mosjonerer meir enn før, kompenserer dette likevel ikkje for reduksjonen i fysisk aktivitet grunna manglande kvardagsaktivitet. (1)

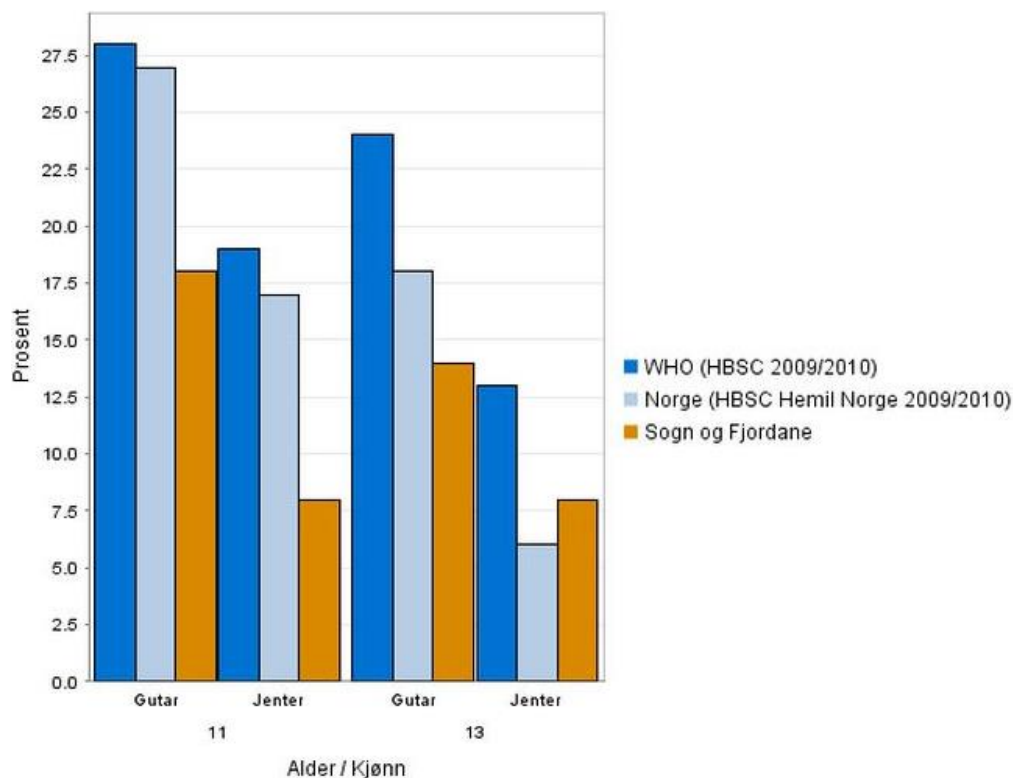
Gunnar Breivik og Kolbjørn Rafoss skriv i ein rapport frå 2012 at 28 prosent av dei over 15 år i Sogn og Fjordane er tilstrekkeleg aktive. Det samsvarar bra med figur 1. Kravet for å verte definert som aktiv er då noko lågare enn det Helsedirektoratet og vi nyttar. I same rapport kjem det fram at dei som bur i mindre byar, tettstadar og bygder er mindre aktive enn dei som bur i større byar eller nær slike. Denne undersøkinga syner at befolkninga sidan 1999 har auka sin fysiske aktivitet på fritida. (21, 25)

Figur 1 er henta frå Folkehelseprofilen 2013, Sogn og Fjordane. Tala er nasjonale, men resultatane syner at det er små regionale skilnader. Det er difor ingen grunn til å tru at situasjonen i Sogn og Fjordane er annleis enn dette. (21)



Figur 1: Oversikt over kor mange som oppnår tilrådd minimum aktivitetsnivå. Kategorisert etter aldersgrupper og kjønn. (25)

Samhandlingsbarometeret 2012 syner tal for fylket opp mot nasjonale tal og tal frå Verdas helseorganisasjon. Utfordringa blant barn og unge synes å vera større i Sogn og Fjordane enn andre stader.



Figur 2: Tala i tabellen syner kor mange av 11- og 13-åringane som var aktive meir enn 60 minutt pr. dag i ei gitt veke i 2011, Samhandlingsbarometeret 2012 for Sogn og Fjordane. (27, 28)

Aktivitetmønsteret vert påverka av sosialt miljø, levekår, økonomi, normer og forventningar i ulike grupper og samfunnslag. Dei med høg utdanning og/eller høg løn er meir aktive enn dei som har låg utdanning og/eller låg løn. Dette kan vere ut frå barrierar som er knytte til organisering av aktivitet og tilgang til utstyr og anlegg. (11, 21) Det er tilsvarande sosiale skilnader knytte til ynsket om å verte meir fysisk aktiv. (10) Dei som opplever økonomi, kultur og/ eller sosiale barrierar for å verte fysisk aktive, opplever òg større utfordringar med å ta i bruk område og anlegg for fysisk aktivitet. (14)

Den kulturelle bakgrunnen vi har, handlar mellom anna om normer, vanar og tradisjonar. For dei som har vakse opp utan å delta i eigenorganisert eller organisert aktivitet, vil det vere vanskeleg å komme i gang utan rådgeving og hjelp. For enkelte kan det vere påkravd med ei endring i levevanane for å verte meir fysisk aktiv. Slike endringar er krevjande. (21)

Normer og vanar vert etablerte i oppveksten. Den åtferda barn og ungdom utviklar, er eit uttrykk for kulturelle forhold, subkulturen dei unge høyrer til og den gjeldande samfunnsutviklinga. Livsstil og åtferd vert prega av det som skjer i familien, i skulen og på fritida. Får barn og unge ei positiv oppleving av å vere aktive i ulike samanhengar, vil dette i stor grad vare livet ut. Dei som opplever og vert tillært ulike barrierar vil i større grad avstå frå fysisk aktivitet. Utfordringa ligg særleg hos dei som opplever barrierar på fleire arenaer (skule, barnehage, familie og så vidare). Barn som opplever dette, vil i mindre grad enn andre

etablere tilstrekkeleg indre motivasjon og initiativ til å vere fysisk aktive. Dei vil også i mindre grad endre åtferd frå inaktiv til aktiv. (5)

Hovudutfordringane er at

- det er klåre sosiale skilnader i aktivitetsnivå
- mange av dei over 70 år fell frå
- mange er ikkje tilstrekkeleg aktive
- mange fell frå i tenåra
- samfunnsutviklinga skapar inaktivitet

Det er viktig å søkje positive løysingar og konkrete tiltak som er tilpassa notidas levesett. Mange er allereie aktive gjennom eigenorganisert aktivitet, friluftsliv, idrett og kommersielle tilbod. Dette er likevel ikkje nok fordi kvardagsaktivitetane er sterkt reduserte. Det er ei stor utfordring for samfunnet når meir enn 70 prosent av innbyggjarane over 15 år er inaktive. (1, 21)

## 8 Målgrupper

Alle, uavhengig av alder og livssituasjon, treng fysisk aktivitet. (2) Den primære målgruppa for denne planen er difor alle innbyggjarane i Sogn og Fjordane.

Det er likevel viktig å ha ekstra merksemd på nokre bestemte grupper.

### Barn

Det er viktig at gode vanar med tanke på fysisk aktivitet vert etablerte tidleg i livet. Fråvær av aktivitet i barndomen kan gje tidlege og store helseutfordringar. Barn må difor vere ei hovudmålgruppe i det vidare arbeidet.

### Ungdom

Fråfall frå fysisk aktivitet aukar frå tidlege ungdomsår. Dette er ein periode i livet der alle går gjennom store fysiske og psykiske endringar. Deltaking i fysisk aktivitet bidreg til personleg utvikling, legg grunnlaget for god fysisk og mental helse og er særskild viktig for utvikling av sosiale relasjonar. (3) Det er viktig for yteevna og helsa både i unge år og seinare i livet. Difor bør planen leggje særleg vekt på ungdom som målgruppe.

### Menneske med særskilde

Menneske med særskilde behov treng ofte meir tilrettelegging for å vere aktive. Fysisk aktivitet kan bidra til å redusere og fjerne hjelpebehov. Det kan òg bidra til auka integrering i samfunnet. Forsking indikerer at menneske med nedsett funksjonsevne er mindre fysisk aktive enn befolkninga elles. Erfaring syner at fysisk aktivitet for denne gruppa har stor effekt for livskvaliteten, og må difor vere ei særleg målgruppe. (1)

### Inaktive

Fråvær av fysisk aktivitet er farleg for enkeltmennesket og påfører samfunnet store kostnader. (2) Tilstrekkeleg aktivitet gjennom livet reduserer faren for fysiske og psykiske helseproblem. (3) Difor er det særleg viktig å rette ekstra merksemd mot dei som er for lite fysisk aktive.

## 9 Framtidsbilete

Eit framtidsbilete er ei omtale av ei felles ønska framtid. Dette skal vise viktige utviklingstrekk som påverkar samfunnet i framtida. Det skal også vise kva vi ønskjer å bygge utviklinga vidare på.

I 2025 vil vi at Sogn og Fjordane skal vere eit samfunn der

- fysisk aktivitet er blitt det lette valet
- det er lagt til rette for å velje fysisk aktivitet
- innbyggjarane har høg kunnskap om fysisk aktivitet og veit gevinsten av å vere aktiv
- offentleg tilsette, undervisningspersonale, tilsette i helsesektoren og trenarar og leiarar i lag og organisasjonar har høg kompetanse om det å skape fysisk aktivitet
- alle har lett tilgang til aktivitetar, naturområde og anlegg
- lag og organisasjonar har gode vilkår for aktivitetane sine og skapar eit mangfald av tilbod til innbyggjarane i fylket
- det er ein sterk vilje til å delta i frivillig arbeid og dugnadar

## 10 Målbilete

Målbiletet skal kombinere visjonen, notid- og framtidsbiletet. Dette skal vise effektar og meirverdiar av dei resultatmåla som er sette.

### 10.1 Overordna resultatmål

Vi har sett desse overordna resultatmåla for denne planen:

(I alfabetisk og ikkje prioritert rekkefølge, nummereringa i 9.1 er slik for å kople tiltaka inn mot tiltak i handlingsprogrammet.)

- 1 alle bumiljø gjev lett tilgang til eit enkelt friluftsliv og har aktivitetsskapande nærmiljøanlegg
- 2 alle har god tilgang til anlegg og arenaer for variert organisert og eigenorganisert fysisk aktivitet
- 3 alle innbyggjarane har god kunnskap om fysisk aktivitet og veit gevinsten av å vere aktiv
- 4 alle kommunar har tilbod om fysisk aktivitet, gjennom mellom anna frisklivssentralar
- 5 alle kommunar og idrettslag har strategiar som reduserer barrierar knytte til fysisk aktivitet
- 6 alle skular har trygg skuleveg
- 7 alle skular innfører ein time fysisk aktivitet som ein integrert del av skulekvardagen
- 8 alle som bidreg til å gjere andre aktive, har høg kunnskap og kompetanse om det å vere aktiv og det å aktivisere andre
- 9 alle under 18 år er fysisk aktive i minimum 60 minutt kvar dag
- 10 alle vaksne er minimum aktive 3,5 timar pr. veke
- 11 det finst eit breitt tilbod av aktivitetar i heile fylket
- 12 lag og organisasjonar som fremjar fysisk aktivitet, står sterkt og har gode rammevilkår
- 13 8 prosent av all transport er aktiv transport

## 10.2 Effektane

Vi kan summere opp effektane vi får dersom vi når resultatmåla for Regional plan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv slik:

### Tilrettelegging

- Det er lagt til rette for eit enkelt friluftsliv i nærmiljøet.
- Samfunnet vårt er lagt til rette for positive val for helse og sunn livstil.
- Tiltak innan samferdsle og arealplanlegging legg til rette for fysisk aktivitet.

### Tilgang

- Alle har lett tilgang til eit breitt tilbod av aktivitetar og anlegg i heile fylket.
- Alle i Sogn og Fjordane har mindre enn 500 meter frå sin bustad til næraste turveg.

### Kunnskap

- Dei som bidreg til å gjera andre aktive, har høg kompetanse om det.
- Innbyggjarane har høg kunnskap om effektar og gevinstar av å vere fysisk aktive.



Eitt av måla for Regional plan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv er at alle bumiljø skal ha lett tilgang til eit enkelt friluftsliv, og at dei har aktivitetsskapande nærmiljøanlegg. Biletet til venstre viser døme på eit slikt nærmiljøanlegg med bruk av dekk og tau i Kristiansand. Biletet til høgre viser bygginga av klatreparken i Førde. Parken er òg godkjent som nærmiljøanlegg. (Foto: Atle Skrede)

## 10.3 Meirverdiar

Mål og effektar definerer ynskt utvikling for omfanget av fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv. Meirverdiane er ringverknader som vort skapte av ei slik utvikling, for kvart enkelt menneske og innan andre tema/samfunnsområde:

- Alle kan delta i organiserte aktivitetar.
- Auka aktiv transport gjev positive miljøkonsekvensar.
- Auka fysisk aktivitet hos alle har redusert sosiale skilnader og skilnader i helse i befolkninga.
- Behovet for tilrettelegging er redusert.
- Fleire av innbyggjarane i Sogn og Fjordane opplever livsglede og har høg livskvalitet.
- Fleire deltek i frivillig arbeid.
- Fleire er fysisk aktive i organiserte aktivitetar.
- Fråværet frå utdanning og frå arbeidslivet er redusert.

- Færre vert sjuke grunna inaktivitet.
- Meir kunnskap om effektar og gevinstar av å vere fysisk aktiv gjer fleire tilstrekkeleg aktive.
- Samfunnskostnadene grunna inaktivitet er reduserte.



Fysisk aktivitet er ei kjelde til overskot, glede og betre humør. Mange stader i fylket har treningsgrupper trening til musikk i gymsalar og forsamlingshus. Dette er viktige sosiale møteplassar. Idretten er også ein viktig sosial møteplass og arena for inkludering og samhald for barn. (Foto t.v.: Kjersti Johannessen. Foto t.h.: Per Koppedal)

## 11 Satsingsområde og aktørar

### 11.1 Aktiv kvardag

Vi må vere aktive i vår eigen kvardag. Det handlar i stor grad om kunnskap, organisering og ei bevisst haldning til det å vere aktiv. Gå trappa, gå til butikken, skap leik og aktivitet på fritida, bruk dei tilboda og aktivitetane som finst. (9)

Å verte meir fysisk aktiv handlar om å ta enkle og positive val for eiga helse. Dørstokkmila kan vere lang, men om vi vert kjende med at terskelen for meir aktivitet eigentleg er låg, vert valet lettare. Ei løysing er å ta på seg skoa, kle på seg og gå ut. I røynda har kvart enkelt vakse menneske ansvar for eiga helse, også den fysiske.

Samstundes har offentlege aktørar på nasjonalt, regionalt og lokalt nivå eit lovpålagt ansvar for å bidra til ei heilskapleg samfunnsutvikling, som legg til rette for fysisk aktivitet. (15)

### 11.2 Aktivt nærmiljø

Mykje av tida vår og mange av aktivitetane våre føregår i vårt eige nærmiljø. Utforminga av det nærmiljøet påverkar mengda av fysisk aktivitet. Vi er på god veg om vi har vi gang- og sykkelveggar, lett tilgang til turveggar og naturen og eit nærmiljø med idretts- og nærmiljøanlegg. (5, 9)

- All samfunnsutvikling må leggje vekt på å skape arenaer som legg til rette for, motiverer og skaper fysisk aktivitet for alle.
- Vi må utvikle nærmiljøa slik at det vert tryggare, meir attraktivt og lystbetont å velje ein aktiv livstil for alle.
- Kommunane har hovudansvaret for å leggje til rette for fysisk aktivitet i lokalsamfunna.
- Friluftsanlegg slik dei er definerte i gjeldande føresegner frå Kulturdepartementet, skal ha førsteprioritet ved tildeling av spelemidlar.



Leikeapparat er viktige arenaer for lek og eigenorganisert fysisk aktivitet. Her ser vi ulike apparat ved Slåtten skule i Førde. Leikeapparat er ikkje godkjent som anlegg som kan få spelemiddeltilskot. (Foto: Atle Skrede)

### 11.3 Aktiv fritid

Det er gjennom aktivitetar som vert opplevde som positive, at vi kan etablere faste vanar. Ifølgje Statistisk sentralbyrå (SSB) hadde vi i 2010 i gjennomsnitt 6 timar og 28 minutt fritid kvar dag. Spørsmålet er om det innanfor denne perioden er rom for tilstrekkeleg fysisk aktivitet? Mykje tyder på at det i stor grad handlar om prioritering og organisering.

Den aktiviteten som går føre seg på fritida kan delast i tre: Den organiserte, den eigenorganiserte og aktivitet gjennom kommersielle tilbod.

#### 11.3.1 Eigenorganisert aktivitet

Ein stor del av innbyggjarane er aktive gjennom eigenorganisert aktivitet. Det er gjennom tilrettelegging for eigenorganisert aktivitet nær der folk bur, vi lettast kan aktivisere fleire og med det nå måla og visjonen i denne planen. (1)

- Det er viktig å skape fleire arenaer for eigenorganisert fysisk aktivitet.
- Det er viktig å informere om arenaene til ulike målgrupper.

#### 11.3.2 Organisert aktivitet og frivillig arbeid

Frivillig sektor er ein føresetnad for gode organiserte tilbod på fritida. Dei frivillige skapar mykje fysisk aktivitet i fylket. Den store innsatsen dei legg ned, er eit viktig bidrag i samfunnsutviklinga og for livskvaliteten vår. Dei gode vanane organisasjonane er med å skape, er eit vesentleg bidrag til aktivitetsmønsteret hjå innbyggjarane. (1)

Samfunnsansvaret til dei frivillige er avgrensa til det ansvaret dei til ei kvar tid vel å ta på seg.

Samstundes har alle organisasjonar eit utviklingspotensial. Dei frivillige organisasjonane når ikkje alle. Idretten aktiviserer i hovudsak barn og unge. Medlemstala til friluftsgesamtionsjonane har eit utviklingspotensial. ”



Byrkjelo stadion vert arena for junior NM i friidrett i 2015. Idrettsarrangement engasjerer i lokalsamfunnet og er viktig for kulturelt mangfald. (Foto: Per Koppedal)

Dei frivillige og i hovudsak dei dagnadsbaserte organisasjonane gjer ein fantastisk innsats. Dei er samstundes utfordra og styrte av kapasiteten og omfanget som ligg i den frivillige innsatsen. Kva gjer vi med dei tilboda vi vil etablere, om ikkje frivillig sektor ynskjer eller har

kapasitet til å det på seg? I åra som kjem kan det vere viktig å drøfte kven som har ansvaret for å skape organiserte fritidstilbod der det ikkje finst frå før.

Det er ei viktig samfunnsoppgåve å leggje til rette for alt frivillig arbeid. Dette kan skje gjennom blant anna auka økonomisk støtte. Det kan òg gjerast gjennom rammestilskot, utviklingsavtalar om konkrete satsingar og gjennom auka dialog, anleggsutvikling og kompetanseheving.

- For å nå visjonen i denne planen ynskjer vi eit breiare tilbod innan organiserte fritidsaktivitetar.
- Tilboda bør vere attraktive for fleire, særleg ungdom, vaksne og eldre.
- Det er eit mål at rammevilkåra til frivillig sektor vert styrka i planperioden.
- Utviklingsavtaler med frivillig sektor vert prøvde ut for å nå måla i planen.

### **Friluftsliv**

Friluftsliv er den forma for aktivitet som aktiviserer flest av innbyggjarane i Noreg. Naturen er den største arenaen vi har for fysisk aktivitet. (21) Friluftsliv har fleire direkte nytteverdiar, til dømes for helse, livskvalitet, ei berekraftig utvikling og som ressurs for næringslivet. I eit samfunn som nyttar store ressursar på reparerande helsetiltak, er det utfordrande å utforske og utnytte potensialet i friluftsliv og naturkontakt på ein betre måte enn i dag. Det er viktig at vi i større grad tar i bruk friluftsliv som verkemiddel i det helsefremjande og førebyggjande arbeidet. (23)

Friluftsliv vert oftast utført som eigenorganisert aktivitet, men mange deltek òg i organisert friluftsliv. Gjennom merking av turløyper og tilrettelegging for ulike overnattingstilbod, bidreg ulike frivillige organisasjonar i stor grad til eigenorganisert aktivitet. Styrking av tilretteleggingsarbeidet i dei frivillige laga vil difor vere ei styrking av det eigenorganiserte friluftslivet. Vi ser at turlag og andre organisasjonar gjev mange tilbod om organisert friluftsliv. Til dømes er det i dei siste åra blitt etablert mange Barnas turlag og andre tilbod til barn og unge.

- Vi ynskjer at fleire av innbyggjarane nyttar naturen som arena for fysisk aktivitet.
- Det er eit mål at friluftslivsorganisasjonane i auka grad kan gje tilbod om organiserte friluftslivaktivitetar.
- Det er viktig for all aktivitet i naturen at allemannsretten står ved lag.
- Det er viktig å ta best mogeleg vare på friluftsområda våre og sikre tilgangen til desse fordi dei er viktige arenaer for mellom anna fysisk aktivitet.

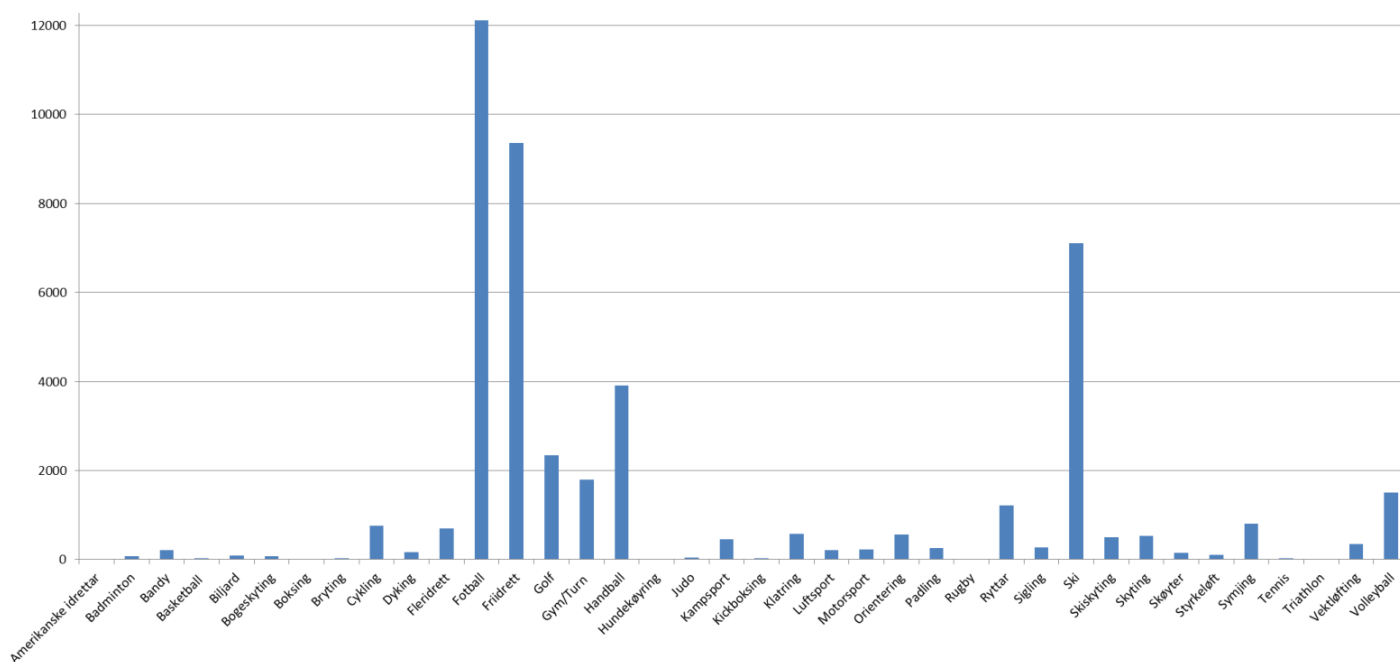
### **Idrett**

Idretten og idrettsorganisasjonane bidreg med store verdiar til både individet, lokalsamfunnet og regionen. Idretten skapar mykje fysisk aktivitet og gode sosiale miljø. Barn og unge som deltek i organisert idrett, utviklar gode ferdigheiter, gode vanar og gode eigenskapar for framtida. (9)

Den frivillige innsatsen er omfattande og er berebjelken i idrettsarbeidet. Den utgjer ein stor samfunnsverdi, som også har ein eigenverdi. Idrettskrinsen seier sjølv at omfanget av den frivillige innsatsen til idretten utgjer mellom 750 og 800 årsverk. Det er viktig å ta vare på og styrkje den frivillige innsatsen som vert lagt ned i idretten i Sogn og Fjordane.



Tal i frå Sogn og Fjordane idrettskrins syner at 43 785 av innbyggjarane i fylket var medlem av eit av i alt 189 idrettslag i 2012. Tabellen under syner at over 46 000 personar var aktive gjennom ulike organiserte tilbod i regi av idretten i 2012.



Figur 3: Tabellen syner aktivitetstal i 2012 frå Sogn og Fjordane idrettskrins.

Idretten skal vere ein viktig samfunnsaktør og verdiskapar i Sogn og Fjordane. (26)

- Aktivitetane skal fremje trivsel og helse, vere allsidig, inkluderande og gje rom for utvikling i tråd med ambisjonane til individet. (26)
- Idretten i Sogn og Fjordane samarbeider breitt med offentlege institusjonar, andre frivillige organisasjonar og andre aktørar for å auke generell fysisk aktivitet for innbyggjarane i fylket. (26)
- Vi ynskjer at idretten kan gje tilbod til endå fleire av innbyggjarane i fylket, først og fremst til dei særlege målgruppene i denne planen.
- Vi ynskjer at det frivillige arbeidet i idretten er styrka og halde ved lag som den berande krafta i idrettslaga. (26)

### 11.3.3 Kommersielle tilbod

Dei kommersielle aktivitetstilboda har dei siste tiåra vakse fram som viktige aktørar for å aktivisere innbyggjarane i fylket. Det er viktig å leggje til rette for at denne næringa kan nytte vekstpotensialet sitt og styrkje tilbodet sitt.

### 11.4 Aktiv oppvekst

Når det gjeld barn og unge, er fysisk aktivitet viktig for både vekst og utvikling. Fysisk aktivitet gjev sosial læring og kan gje kjensle av meistring. (2)

Det er dei føresette som har hovudansvaret for at barn og unge er tilstrekkeleg aktive. Samstundes veit vi at så godt som alle barn nyttar mykje tid i barnehage, skule og i organiserte aktivitetstilbod.

- Barn og unge må i størst mogeleg grad få ei positiv oppleving av å vere fysisk aktive. Det er ein styrke om dette skjer både i heimen, i skulen og på fritida.
- Offentlege aktørarar skal ta ansvar for å aktivisere barn og unge innan eigne tenesteområde.
- Frivillig sektor må få rom til å auke satsinga si på barn og unge.

#### 11.4.1 Helsefremjande barnehagar

I barnehagen er det viktig å leggje vekt på fysisk aktivitet kvar einaste dag. Dette legg grunnlaget for god fysisk helse og gode motoriske evner, og det skapar vanar for eit aktivt liv. Barn er kroppsleg aktive. Gjennom aktivitet lærer born å kjenne både seg sjølve og verda omkring.

- Barnehagane i fylket skal leggje vekt på fysisk aktivitet, uteleik og friluftsliv.
- Eksisterande og nye barnhagar er utforma slik at leik og aktivitet skapar fysisk rørsl.
- Dei tilsette og leiinga i barnehagane skal ha tilstrekkeleg kompetanse og kunnskap om det å vere fysisk aktiv og om aktivitetsskapande tiltak.



Barna i Tussero friluftsbarnhage i Førde får mykje frisk luft og fysisk aktivitet takka vere godt uteområde og ulike leikeapparat. (Foto: Atle Skrede)

#### 11.4.2 Helsefremjande grunnskule og skulefritidsordning (SFO)

Grunnskulen og SFO er viktige arenaer for å arbeide inn gode vanar for fysisk aktivitet. I skulen treff vi alle born, uavhengig av sosiale skilnader og funksjonsevne. Ei medviten satsing på fysisk aktivitet i skule og SFO vil vere ei sosialt utjamnande satsing.

I stortingsmelding 16 2010-11 heiter det at det er i både dei unge og samfunnet sine interesser å arbeide for at skular bidreg til at barn og unge får ei sunn fysisk og psykisk utvikling. Frå sentralt hald ser vi mellom anna ei sterkare prioritering av tiltaket ein time fysisk aktivitet i skulen kvar dag. Dette tiltaket er difor aktuelt å setje i verk. Høgskulen i Sogn og Fjordane vil i dei neste åra gjennomføre ein stor studie av dette tiltaket, der mange barn frå fylket vårt vil delta.

Allereie tidleg i tenåra ser vi at mengda fysisk aktivitet vert redusert. Vi veit at halvparten av 15-åringane er det vi definerer som inaktive. Dette er alvorleg, og vi treng å rette ekstra

merksemd mot ungdom og fysisk aktivitet. Sjølv om timeplanen på ungdomsskulen gjev mindre rom for fleksibilitet, er tiltak som sikrar tilstrekkeleg fysisk aktivitet særskilt viktig.

- Det er eit mål at alle elevar skal vere fysisk aktive ein time kvar dag.

Dette kan skje i kombinasjon mellom aktivitet til og frå skulen, i kroppsøvningsfaget, i friminutta, men òg integrert i undervisninga. Nokre gonger kan det vere aktuelt å setje av tid til fysisk aktivitet på timeplanen. Dette er ikkje meint som ein time ekstra kroppsøving knytt til læreplanen. Føremålet med fysisk aktivitet er å skape positive opplevingar av det å vere fysisk aktiv.

Gjennom skulen møtest føresette og det offentlege. Det er viktig at kunnskap og informasjon om fysisk aktivitet, og konsekvensar av inaktivitet, vert formidla til dei føresette.

Skulen bør bidra til at barn og unge er aktive på fritida. Dette kan til dømes skje gjennom samarbeid med frivillig sektor og andre, der skulen informerer om aktivitetstilbod som finst og legg til rette for aktivitet etter skuletid på områda og i lokala til skulen.

- Dei tilsette og leiinga ved skulane skal ha tilstrekkeleg kompetanse og kunnskap om det å vere fysisk aktiv og om aktivitetsskapande tiltak.
- Grunnskulane i Sogn og Fjordane bør ha ei fysisk utforming som legg til rette for og skapar fysisk aktivitet.
- Anlegg som har rett til spelemidlar, bør leggjast i tilknytning til skulen.

#### **11.4.3 Helsestasjon og skulehelsetenesta**

Helsestasjon og skulehelsetenester ei lovpålagt teneste til alle barn og unge mellom 0 og 20 år, og til gravide som ynskjer å nytte helsestasjon til svangerskapskontroll. Tenesta skal vere eit viktig tiltak for å fremje god helse for barn og unge. Gjennom kontakt med familie, barn og unge skal tenesta sikre alle innbyggjarar tilbod om vaksine og helseundersøkingar.

Helsestasjonen skal gje informasjon om korleis vi kan førebygge skadar og sjukdom og gje støtte til meistring og positiv utvikling.

- Helsestasjonen og skulehelsetenesta har ei sentral rettleiarrolle. Dei skal gje informasjon om fysisk aktivitet og dei tilboda som finst.

#### **11.4.4 Fylkeskommunen som skuleeigar**

Sogn og Fjordane fylkeskommune eig og driv dei vidaregåande skulane. Dei vidaregåande skulane er ein viktig arena for å fremje fysisk aktivitet. Dette kan skje ved å informere både om fysisk aktivitet og om dei fritidstilboda som finst i nærleiken. Tiltak kan vere å la elevane nytte anlegga til eigenorganisert aktivitet i perioden etter skuletid og før eventuelle organiserte tilbod startar opp. Eit anna viktig tiltak som må vurderast i den vidaregåande skulen, er tilrettelegging for ein time fysisk aktivitet kvar dag. Ei satsing på fag og linjer som idrett, friluftsliv og dans er også viktige.

#### **11.5 Aktiv aldring**

Det er viktig at så mange som mogeleg har god livskvalitet heile livet. Ved å vere fysisk aktiv og delta i samfunnet, elles vil menneske lettare halde på helsa og ha eit godt liv. Aktiv aldring er også det å kunne meistre eigen kvardag og klare seg sjølv lenger. Figur 1 syner at talet på

inaktive aukar dramatisk når vi rundar 70 år. Må det vere slik? Det er viktig å vere fysisk aktive sjølv om helsa sviktar på enkelte områder.

- Det er eit at mål at alle kan vere fysisk aktive gjennom heile livet.

### 11.6 Aktiv etter evne

Fysisk aktivitet er ei kjelde til helse og trivsel, og som verkemiddel i førebygging, behandling og rehabilitering. I dette kapittelet ser vi på rolla helsetenesta har i arbeidet med å gjere fleire fysisk aktive.



Fysisk aktivitet for menneske i alle aldrar er eit viktig element i denne planen, og både fylkeskommunen og kommunane har eit viktig ansvar her. Biletet til høgre syner elevar ved Viksdalen skule på aktivitetsdag i Viksdalen. Til venstre ser vi deltakarane i rullatorløpet i Høyanger sentrum. (Foto t.v.: Guro Høyvik. Foto t.h.: Emma Bjørnsen)

#### 11.6.1 Helsetenesta

Helsetenestene våre kan påverke levevanane til pasientane. Dette krev ei brei tilnærming og systematisk oppfølging over tid. Heile helsetenesta må bidra til dette. (2) Særleg legane i kommunehelsetenesta har ei sentral rolle i dette arbeidet. Det kan vere gjennom informasjon og rettleiing og gjennom tilvising til fysisk aktivitet. Alle legar bør i samtale med pasientane kome inn på temaet fysisk aktivitet og då informere, rettleie og motivere. (2)

Det er gjort ulike nasjonale forsøk med «reseptmodellar». Konklusjonen frå desse er at for å ta i bruk ei ordning der legen tilviser fysisk aktivitet, må det vere eit fungerande mottaksapparat som ser til at tilrådd aktivitet vert gjennomført. Dette kan vere kommunale helsetenester, folkehelsekoordinator, frisklivssentralar eller gjennom samarbeid med private aktørar. (2)

Det er også viktig at pasientar etter ein slik treningsperiode får høve til å etablere faste vanar i eksisterande tilbod. Dette vil for mange både gje ein fysisk helsegevinst, men vil òg vere eit viktig bidrag til ein auka sosial aktivitet og omgangskrets.

- Helsetenesta bør motivere pasientane sine til aktivitet, særleg dei som er lite aktive frå før.
- Det er viktig at dei tilsette i helsevesenet har tilstrekkeleg kunnskap og kompetanse om konsekvensane av inaktivitet og føremonene med å vere fysisk aktiv.
- Det er viktig å etablere rutinar for samarbeid mellom fastlege og andre som rekvirerer.

### 11.6.2 Frisklivssentralar

Frisklivssentralar er eit tilbod til personar som av helsemessige årsaker treng å endre levevanar. Etablering av frisklivssentralar er ei nasjonal satsing som er heimla i den nye helse- og omsorgslova. Frisklivssentralen skal vere ein del av helsetilbodet i kommunen innan førebygging og tidleg intervensjon, spesielt med tanke på sjukdommar og lidingar som kan knytast til livsstil og helseåtfærd. Frisklivssentralen gjev strukturert oppfølging med mål om å endre vanar. I endringsarbeidet er bruk av metodar med dokumentert effekt ein føresetnad.

Frisklivssentralen skal ha oversikt over andre helsefremjande og førebyggjande tilbod i kommunen, og han skal samarbeide med andre aktørar der det er naturleg. Oppgåvene til frisklivssentralen er å rettleie deltakarar vidare til lokale lågterskeltilbod og eigenmeistring.

«Frisklivsresept» er eit tidsavgrensa, strukturert rettleiings- og oppfølgingstiltak som startar og vert avslutta med ein helsesamtale. Lege, fysioterapeut eller anna autorisert helsepersonell kan skrive ut ein tilvisingsblankett som vert kalla frisklivsresept.

- Det er viktig å arbeide vidare for å vidareutvikle satsinga på frisklivssentralar.
- Alle kommunane i fylket bør ha ein frisklivssentral.
- Målet er å sette i gang innsatsen før sjukdom oppstår.

### 11.6.3 Folkehelsekoordinator

Gjennom folkehelsekoordinatorane har kommunane lagt til rette for å forankre folkehelseperspektivet i overordna planar. Folkehelsekoordinatorane skal også og motivere og gjere kommunale instansar ansvarlege for å inkludere folkehelseperspektivet på ulike ansvarsområde. Kommunane har etablert folkehelseråd med tverrfagleg deltaking og arbeidsgrupper på prioriterte tiltaksområde.

Koordinatorane har etablert samarbeid med aktive, frivillige organisasjonar i kommunen, for det meste knytt til etablering og drift av tilbod innan fysisk aktivitet, som er tilpassa inaktive.

- Folkehelsekoordinatorane spelar ei viktig rolle for å auke tilboda om fysisk aktivitet.

### 11.6.4 Institusjon og offentlege bu-/dagtilbod

Kommunane driv ulike institusjonar og bu-/ dagtilbod. Dei som brukar tilboda har ofte eit hjelpebehov. Dersom brukaren er inaktiv må hjelpa bidra til at brukaren vert meir fysisk aktiv.

Fysisk aktivitet bidreg til auka livskvalitet for alle. Det medfører meistring og kan gje eit meir verdig liv, ved at vi klarar å gjere nokre oppgåver litt lengre. Det kan vere så enkle ting som å ete, gå på toalettet sjølv eller berre å hjelpe litt meir til ved stell eller flytting frå seng til stol. Dersom bebuaren berre er litt meir sjølvhjelpen, vil det også hjelpe dei tilsette. Det avlastar tunge løft og reduserer presset på hjelp. Forsking syner at det bidreg til mindre arbeidsbelastning, mindre fråvær og større trivsel på arbeidsplassen for dei tilsette. (2)

- Menneske som bur på institusjon eller nyttar eit offentleg bu- eller dagtilbod skal ha høve til å vere fysisk aktive.
- Dei som har eit hjelpebehov, må få hjelp og rettleiing slik at behovet for fysisk aktivitet vert stetta.
- Vi må skape rom for at dei tilsette har tilstrekkeleg tid og kompetanse til å rettleie og aktivisere.

## 11.7 Saman for fysisk aktivitet

Ei satsing med mål om at fleire skal vere tilstrekkeleg fysisk aktive, krev både auka innsats frå enkeltaktørar og eit sektorovergripande samarbeid. Offentleg, privat og frivillig sektor må auke innsatsen for at fleire skal vere aktive. Samarbeid mellom mange aktørar er ein føresetnad for å lukkast.

- Tiltaka i denne planen vert følgde opp av dei ansvarlege partane.

### 11.7.1 Fylkeskommunen, ein pådrivar

Fylkeskommunen skal vere ein pådrivar for å setje i verk strategiar og tiltak i denne planen. Fylkeskommunen tek initiativ til samarbeid mellom ulike aktørar, bidreg aktivt til kompetanseheving og kunnskapsspreiing om temaet og er eit bindeledd mellom nasjonalt nivå og lokalsamfunn for å styrkje etablerte og å skape nye satsingar.

Fylkeskommunen skal ta vare på og vidareutvikle fellesinteressene til fylket og vere ein god utviklingsaktør og samarbeidspart. I satsingane for å auke talet på fysisk aktive er rolla til fylkeskommunen som pådrivar, koordinator og samarbeidspart viktig.

Fylkeskommunen har ei viktig rolle i å støtte opp om frivillig sektor. Dette skal skje gjennom driftstilskot til regionale aktørar. Det kan òg skje gjennom utviklingsavtalar der vi set felles mål og tiltak for korleis vi skal gjennomføre denne planen.

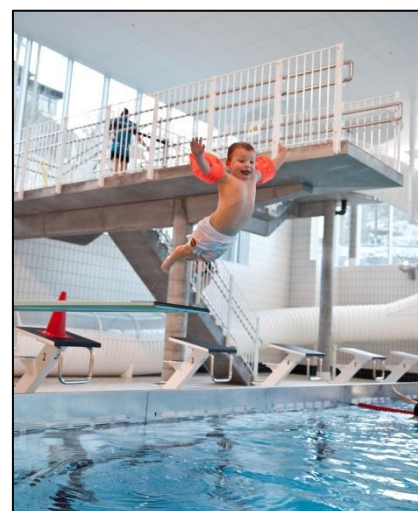
Kulturdepartementet har gitt fylkeskommunen mynde til å fordele spelemidlane som kvart år vert stilte til disposisjon for bygging av anlegg til idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet. Dei prioritertingane som vert gjort i denne planen, er styrande for anleggsutviklinga i fylket i planperioden.

Det er eit siktemål at all utvikling skal vere berekraftig og innan rammene til det nasjonale fellesskapet.

Fylkeskommunen skal også vidareutvikle tenester, medverke til livslang læring og medverke til ei god samfunnsutvikling.

Folkehelselova pålegg fylkeskommunen å ha oversikt over folkehelsa. Dette må også gjelde den fysiske aktiviteten hjå innbyggjarane.

Fylkeskommunen skal difor bidra aktivt på alle arenaer til å auke talet på innbyggjarar som er tilstrekkeleg aktive.



Turn- og symjeanlegga i Trivselshagen på Sandane og fotballanlegget på Fosshaugane Campus i Sogndal er døme på idrettsanlegg som har fått spelemidlar frå staten. (Foto, Sandane: Edvin André Hugvik. Foto, Sogndal: Camilla Hjartholm Solheim)

- Fylkeskommunen etablerer naudsynt nettverksarbeid for iverksetjing, erfaringsutveksling, kompetansebygging og iverksetjing av tiltaka i planen.

### **11.7.2 Fylkeskommunen som vegeigar**

Som vegeigar kan Sogn og Fjordane fylkeskommune bidra til meir fysisk aktivitet ved å satse på, og leggje til rette for aktiv transport og berekraftig mobilitet. Dette kan mellom anna skje ved utbygging av gang- og sykkelvegar, ved å leggje til rette for parkeringsplassar ved store utfartsstadar, og sikre infrastruktur som motiverer og legg til rette for aktivitet. Dette vil sikre meir miljøvennleg transport.

### **11.7.3 Kommunane - samfunnsutviklarar, tilretteleggarar og iverksettarar**

Rolla til kommunane er mangfalding - som samfunnsutviklar, tilretteleggar og iverksettar. Kommunane har også ei nøkkelrolle gjennom direkte møte med innbyggjarane på alle nivå i livsløpet.

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

Plan- og bygningslova og lov om folkehelse er viktige juridiske rammeverk for arbeidet til kommunane. Kommunane skal etter folkehelselova drive forskings- og utviklingsarbeid. Folkehelseperspektivet skal vera med i all samfunnsplanlegging.

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

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

Med unnatak av dei prioriteringar og signal som vert gitt i denne planen, er det dei kommunale planane for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv som styrer utviklinga av anleggstilbodet i den enkelte kommune. Signala som vert gitt i denne planen og i stortingsmelding nr. 16 (2011-12) er ei større satsing på anlegg som aktiviserer fleire av innbyggjarane.

- Gjennom god strategisk- og arealplanlegging kan det leggjast til rette for fysisk aktivitet.
- Kommunane vert oppmoda til å prioritere dei anlegga som aktiviserer flest av innbyggjarane i kommunen.
- Kommunen må på alle arenaer leggje til rette for at alle innbyggjarane i kommunen får lett tilgang til fysisk aktivitet og vert motiverte til å vere tilstrekkeleg fysisk aktive.

### **11.7.4 Fylkesmannen**

Fylkesmannen har eit tilsyns- og rettleiingsansvar overfor kommunane. Gjennom fagleg oppfølging og gjennom etablerte nettverk kan dei ta opp spørsmål om kommunane sin innsats på området. Folkehelselova seier følgjande om Fylkesmannen sitt ansvar innan til dømes folkehelse: «Fylkesmannen skal bidra til å iverksette nasjonal politikk på folkehelseområdet og være pådriver for kunnskapsbasert folkehelsearbeid på lokalt og regionalt nivå, blant annet gjennom råd og veiledning til kommuner og fylkeskommuner».

### **11.7.5 Høgskulen i Sogn og Fjordane**

Høgskulen i Sogn og Fjordane er ein kompetanseinstitusjon som er viktig for å utdanne folk med kompetanse innan fysisk aktivitet på ulike nivå. Høgskulen i Sogn og Fjordane ved institutt for idrett tilbyr utdanning på bachelornivå innan idrett og kroppsøving, idrett, fysisk aktivitet og helse og friluftsliv, samt master i idrettsvitenskap. Høgskulen utdannar personar som har kunnskap om korleis fysisk aktivitet kan tilpassast ulike grupper, og bidreg til høg kompetanse hos dei som vel å arbeide og busetje seg i fylket.

Høgskulen er òg ein viktig arena for fysisk aktivitet. Dette fordi studentar og tilsette er ei målgruppe for planen, og fordi høgskulen disponerer anlegg som kan bidra til fysisk aktivitet.

Høgskulen bidreg med forskning innan fysisk aktivitet, idrett, kroppsøving, friluftsliv og folkehelse.

### **11.7.6 Helse Førde**

Helse Førde kan bidra til å aktivisere innbyggjarane både medan dei er pasientar, og ved å informere og motivere slik at pasienten kan vere aktiv når tida innanfor helseføretaket er over. Føretaket har også ei sentral rolle når det gjeld aktivitetsnivået til pasienten i forsetjinga av behandlinga i ein rehabiliteringsprosess.

### **11.7.7 Psykisk helsevern**

Mange opplever å få psykiske problem i løpet av livet. Det er godt dokumentert at fysisk aktivitet som behandlingsmåte har god effekt. Difor er det viktig at vi gjev tilbod om fysisk aktivitet som ein del av all behandling. Vi må informere og leggje til rette for at pasienten vert aktiv i kvardagen, og at han held fram med dette etter at behandlinga er avslutta.

### **11.7.8 Aktivt arbeidsliv**

Arbeidsplassen er ein arena der mange oppheld seg ein stor del av livet sitt. Ein aukande del av arbeidsstokken har eit arbeid som gjev lite fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet har ein gunstig effekt på arbeidsmiljø, effektivitet og nærvær.

- Det er viktig at arbeidsstaden vert lagt til rette for, og fremjar fysisk aktivitet.

### **11.7.9 Kommersielle aktørar**

Konsekvensane av at folk ynskjer å vere fysisk aktive på fritida har skapt ein omfattande kommersiell marknad. Det medfører at kommersielle aktørar er ein stor tilbydar og bidragsytar for å nå måla i denne planen. Dette kan skje både gjennom ei naturleg utvikling av marknaden, men òg gjennom konkrete samarbeid for å nå måla i planen. Dette er ein marknad med stort potensial og i stadig utvikling.

Døme på viktige arenaer for kommersiell drift er:

*Sal av fritids- og sportsartiklar:*

Kjøp av klede og utstyr til idrett, friluftsliv og anna aktivitet utgjer ein stor marknad. Dette skjer i dag via både fysiske utsal, sportsbutikkar og via nettbasert sal.

*Kommersielle treningstilbod:*

I dei siste tiåra har det vakse fram eit omfattande tilbod gjennom kommersielle treningsstudio. Ei vidareutvikling av slike tilbod vil bidra til å nå måla i denne planen. Dette



kan skje ved ei naturleg utvikling i marknaden, men òg gjennom konkrete samarbeid mellom kommersielle aktørar, offentlege og private organisasjonar.

### *Opplevingsnæringar og reiseliv*

Trender i reiselivet tilseier at turistar i stadig større grad vil vere aktive og oppleve meir gjennom bruk av naturen. Dette kan vere Breturar, anna vandring, båtturar og andre opplevingar der dei kan vere meir enn berre tilskodarar. Tilbod gjennom ulike anlegg, stiar, lag og organisasjonar på ulikt nivå styrkjer Sogn og Fjordane som reisemål. Potensiala for opplevingsnæringane i Sogn og Fjordane er store. Det er viktig at slike tilbod også når dei som bur i fylket.

### *Omsetning knytt til større arrangement*

Store arrangement innan idrett, friluftsliv og andre aktivitetar skapar stor omsetning for andre enn hovudarrangøren. Dette kan vere overnatting, servering og sal av artiklar og utstyr. Det kan vere eit potensial og ein marknad for dei som driv med opplevingsnæringar.

### *Anleggsutbygging*

Utbygging av anlegg til idrett, friluftsliv og kommersielle føremål utgjer ein stor marknad for entreprenørane i fylket. I planperioden vil fylket årleg få om lag 40 millionar kroner i spelemidlar. Dette utgjer maksimalt 33 prosent av kostnadane. Det betyr at det berre gjennom spelemiddelordninga årleg vil verte investert for over 120 millionar kroner i anlegg.

### *Landbruk*

Landbrukssektoren er viktig for eit godt fungerande friluftsliv. Allemannsretten i Noreg står sterkt. Samtidig er det viktig å skape god dialog og forståing hos alle partar om vi skal kunne nytte naturen til å skape lågterskeltilbod til nytte i både folkehelse- og reiselivssamanheng.



Temaet «vandring» er eit overordna tema for reiselivssatsinga i Sogn og Fjordane. Fylket tek mål av seg å bli «vandrefylket» i vid forstand. Det må då leggjast til rette for både spektakulære vandreruter og meir ordinære. Via Ferrata i Loen er døme på det første. (Foto: le-hjelle/Wikipedia Commons)

# Vedlegg

|           |                         |
|-----------|-------------------------|
| Vedlegg 1 | Handlingsprogram tiltak |
| Vedlegg 2 | Anleggsutvikling        |
| Vedlegg 3 | Handlingsprogram anlegg |
| Vedlegg 4 | Langtidsprogram         |
| Vedlegg 5 | Livsløps- og arenakart  |
| Vedlegg 6 | Evaluering førre plan   |
| Vedlegg 7 | Litteraturliste         |

# Handlingsprogram tiltak

|   | Mål   | Ansvarleg                                  | Tiltak  |   |   |   | Samarbeidspartar | Kopling tekstdel               |                                    |
|---|---|--|---|---|---|---|------------------|--------------------------------|------------------------------------|
|   |   |  | 2016  | 2017  | 2018  | 2019  |                  | Kap 9.1. Overordna resultatmål | Kap 10. Strategi og satsingsområde |
| T<br>i<br>l<br>r<br>e<br>t<br>t<br>e<br>l<br>e<br>g<br>g<br>i<br>n<br>g | Rammevilkåra for organisasjonane som bidreg til fysisk aktivitet er betra | Fylkeskommunen                             | Oppretthalde driftstilskot frå fylkeskommunen til frivillige organisasjonar på nivå med 2015.   | Oppretthalde driftstilskot frå fylkeskommunen til frivillige organisasjonar på nivå med 2016.   | Oppretthalde driftstilskot frå fylkeskommunen til frivillige organisasjonar på nivå med 2017.                           | Auke driftstilskot frå fylkeskommunen med 20 % til frivillige organisasjonar på nivå med 2016.                          |                  | 9.1.10.                        | 10.3.2                             |
|   |   | Staten, fylkeskommunen, kommunar           | Oppretthalde eller auke offentlege driftstilskot til frivillige organisasjonar.   | Oppretthalde eller auke offentlege driftstilskot til frivillige organisasjonar.   | Oppretthalde eller auke offentlege driftstilskot til frivillige organisasjonar.   | Oppretthalde eller auke offentlege driftstilskot til frivillige organisasjonar.   |                  | 9.1.10.                        | 10.3.2                             |
|   |   | Kommunane, fylkeskommunen                  | Tilgang og bruk av anlegg finansiert av spelemidler skal vere gratis for born og unge under 19 år.  | Tilgang og bruk av anlegg finansiert av spelemidler skal vere gratis for born og unge under 19 år.  | Tilgang og bruk av anlegg finansiert av spelemidler skal vere gratis for born og unge under 19 år.                      | Tilgang og bruk av anlegg finansiert av spelemidler skal vere gratis for born og unge under 19 år.                      | Eigarane         | 9.1.10.                        | 10.3.2                             |
|   |   | Fylkeskommunen                             | Kartlegge leigepris på spelemiddelfinansierte kommunale, fylkeskommunale idrettsanlegg i fylket som tilbyr trening og konkurranse til barn og unge. | Kartlegge leigepris på spelemiddelfinansierte kommunale, fylkeskommunale idrettsanlegg i fylket som tilbyr trening og konkurranse til barn og unge. |   |   | Eigarane         | 9.1.10.                        | 10.3.2                             |
|   |   | Fylkeskommunen                             | Permanente utviklingsavtaler med friluftskog.   | Permanente utviklingsavtaler med friluftskog.   | Permanente utviklingsavtaler med friluftskog.   | Permanente utviklingsavtaler med friluftskog.   | Kommunane, FNF   | 9.1.10.                        | 10.3.2                             |
|   |   | Fylkeskommunen                             | Vidareføre prøveprosjekt utviklingsavtale med Sogn og Fjordane idrettskrins.  | Permanent utviklingsavtale med Sogn og Fjordane idrettskrins.   | Permanent utviklingsavtale med Sogn og Fjordane idrettskrins.   | Permanent utviklingsavtale med Sogn og Fjordane idrettskrins.   |                  | 9.1.10.                        | 10.3.2                             |
|   |   | Fylkeskommunen                             | Utarbeide utviklingsavtale med fleire frivillige regionale organisasjonar.  | Utarbeide utviklingsavtale med fleire frivillige regionale organisasjonar.  | Utarbeide utviklingsavtale med fleire frivillige regionale organisasjonar.  | Utarbeide utviklingsavtale med fleire frivillige regionale organisasjonar.  |                  |                                |                                    |
|   |   | Sogn og Fjordane Idrettskrins og kommunane | Idrettskrins og kommunane skal styrke idrettsråda og sikre at alle kommunar får idrettsråd.   | Idrettskrins og kommunane skal styrke idrettsråda og sikre at alle kommunar får idrettsråd.   | Alle kommunane har eit aktivt idrettsråd. Idrettsråda er rådgjevande organ i kommunane si satsing på fysisk aktivitet.  | Alle kommunane har eit aktivt idrettsråd. Idrettsråda er rådgjevande organ i kommunane si satsing på fysisk aktivitet.  | Fylkeskommunen   | 9.1.10.                        | 10.3.2                             |
|   |   | Fylkeskommunen                             | Eksisterande driftstilskot til Langeland skisenter, Ullsheim skisenter, SkiSogn, Nordfjord Fritidssenter er vidareført.                             | Eksisterande driftstilskot til Langeland skisenter, Ullsheim skisenter, SkiSogn, Nordfjord Fritidssenter er vidareført.                             | Eksisterande driftstilskot til Langeland skisenter, Ullsheim skisenter, SkiSogn, Nordfjord Fritidssenter er vidareført. | Eksisterande driftstilskot til Langeland skisenter, Ullsheim skisenter, SkiSogn, Nordfjord Fritidssenter er vidareført. | Anleggseigarane  | 9.1.10.                        | 10.3.2 og 10.7.3                   |

|  |                           |  |  |  |  |   |                       |                    |
|--|---------------------------|--|--|--|--|---|-----------------------|--------------------|
|  | Kommunane                 | "Frivilligheitsmesser" i 20 kommunar. Messene skal presentere aktivitetstilbodet til lag og organisasjonar i kommunen. | "Frivilligheitsmesser" i 26 kommunar. Messene skal presentere aktivitetstilbodet til lag og organisasjonar i kommunen. | "Frivilligheitsmesser" i 26 kommunar. Messene skal presentere aktivitetstilbodet til lag og organisasjonar i kommunen. | "Frivilligheitsmesser" i 26 kommunar. Messene skal presentere aktivitetstilbodet til lag og organisasjonar i kommunen. | Friluftsråd, lag og organisasjonar                      | 9.1.10.               | 10.2, 10.3, 10.7.3 |
| 4 friluftsråd vert oppretta i perioden   | Regionråda, kommunane     | Etablere friluftsråd i Nordfjord   | Etablere friluftsråd i HAFS  | Etablere friluftsråd i Sunnfjord   | Etablere friluftsråd i Sogn  | Kommunane, Fylkeskommunen, Friluftsrådenes landsforbund | 9.1.5 og 9.1.9        |                    |
|  | Regionråda, kommunane     | Avklare driftstøtte til etablerte friluftsråd i Nordfjord, gjennom etablering av utviklingsavtale.                     | Avklare driftstøtte til friluftsråd i HAFS, gjennom etablering av utviklingsavtale.                                    | Avklare driftstøtte til etablerte friluftsråd i Sunnfjord, gjennom etablering av utviklingsavtale.                     | Avklare driftstøtte til friluftsråd i Sunnfjord, gjennom etablering av utviklingsavtale.                               | Kommunane   | 9.1.5 og 9.1.9        |                    |
| 10 nasjonale eller internasjonale idrettsarrangement skal gjennomførast i fylket i perioden.               | Idrettskrinsen            | Nasjonale eller internasjonale idrettsarrangement er gjennomført.  | Nasjonale eller internasjonale idrettsarrangement er gjennomført.  | Nasjonale eller internasjonale idrettsarrangement er gjennomført.  | Nasjonale eller internasjonale idrettsarrangement er gjennomført.  | Fylkeskommunen, kommunen                                | 9.1.10                | 10.3.2             |
| Fylkeskommunen gir økonomisk stønad til nasjonale/internasjonale arrangement etter vedteke retningslinjer. | Fylkeskommunen            | Lage retningslinjer.   | Stønad etter vedtekne retningslinjer.  | Stønad etter vedtekne retningslinjer.  | Stønad etter vedtekne retningslinjer.  | Lag og organisasjonar                                   | 9.1.9 og 9.1.10       | 10.7.2             |
| Trygt heim for ein 50 - lapp/LTU - midlar frå idrettsarrangement/fysisk aktivitet                          | Kommunane                 | Sikre vidareføring av transportordning t.d til skianlegg og open hall/symjehall og/eller friluftssarrangement.         | Sikre vidareføring av transportordning t.d til skianlegg og open hall/symjehall og/eller friluftssarrangement.         | Sikre vidareføring av transportordning t.d til skianlegg og open hall/symjehall og/eller friluftssarrangement.         | Sikre vidareføring av transportordning t.d til skianlegg og open hall/symjehall og/eller friluftssarrangement.         | Lag og organisasjonar, fylkeskommunen.                  | 9.1.1 og 9.1.4        | 10.3.2             |
| Auka friluftslivsaktivitet hos ungdom, 16-18 år  | Sogn og Fjordane turlag   | Evaluere prosjekt ung meistring i vill natur.  | Vidareføre prosjektet.   | Vidareføre prosjektet.   | Vidareføre prosjektet.   | Fylkeskommunen, lag og organisasjonar                   | 9.1.2 og 9.1.6        | 10.3.1, 10.7.3     |
| Sikre lett tilgang til turløyper, skiløyper og populære aktivitetsområde                                   | Fylkeskommunen            | Etablere samarbeidsforum om gratis heiskort for alle 4.klassingar i fylket.  | Etablere tilbod om gratis heiskort for alle 4.klassingar i fylket.   | Etablere tilbod om gratis heiskort for alle 4.klassingar i fylket.   | Etablere tilbod om gratis heiskort for alle 4.klassingar i fylket.   | Stiftingar, kommunar, skisenter                         | 9.1.10.               | 10.3.2             |
|  | Kommunar og fylkeskommune | Skilting langs vegane til alle idrettsanlegg som idrettsparkar, skisenter og idrettshallar.                            |  |  |  | Statens vegvesen  | 11.7.2                |                    |
|  | Skikrinsen                | Informasjonsmøte blant vertskommunar og skisentra.   | Arbeide med finansieringsmodell.   | Felles heiskortssystem er etablert.  | Felles heiskortssystem er etablert.  | Stiftingar, kommunar, skisenter, fylkeskommune          | 9.1.10.               | 10.3.2             |
|  | Kommunane                 | Gjennomføre tilretteleggingstiltak, ved å etablere parkeringsplassar ol.   | Gjennomføre tilretteleggingstiltak, ved å etablere parkeringsplassar ol.   | Skilte alle utfartsområde ut frå fylkekommunal veg.  | Skilte alle utfartsområde ut frå fylkekommunal veg.  | Fylkeskommunen, ev. friluftsråd                         | 9.1.1, 9.1.4 og 9.1.9 | 10.3.1 og 10.3.2   |
| Auka fysisk aktivitet hos barn, 3-15 år  | NJFF Sogn og Fjordane     | Drive rekrutterings-tiltak for jakt-, fiske-, og friluftslivs-aktivitetar.   | Drive rekrutterings-tiltak for jakt-, fiske-, og friluftslivs-aktivitetar.   | Drive rekrutterings-tiltak for jakt-, fiske-, og friluftslivs-aktivitetar.   | Drive rekrutterings-tiltak for jakt-, fiske-, og friluftslivs-aktivitetar.   | Fylkeskommunen, kommunar, lag og organisasjonar         | 9.1.2, og 9.1.6       | 10.3               |
|  | Lag og organisasjonar     | Utvikle konsept for "aktivitetskort/ aktivitetsmerke", noko tilsvarande som "lese-løven".                              | Utvikle konsept for "aktivitetskort/ aktivitetsmerke", noko tilsvarande som "lese-løven".                              | Lansere "aktivitetskort/aktivitetsmerke" for barneskuleelevar.   | Lansere "aktivitetskort/aktivitetsmerke" for barneskuleelevar.   | Kommunar, stiftingar                                    | 9.1.2.                | 10.3               |

|   |   |   |  |  |  |  |                       |                 |
|---|---|---|--|--|--|--|-----------------------|-----------------|
|   | HISF  | Høgskulen gjennomfører The Sogn og Fjordane Preschool Physical Activity Study (PRESPAS) har som hovudmål å skaffe kunnskap om fysisk aktivitet og fysisk aktiv leik hjå barnehagebarn i Sogn og Fjordane. |  |  |  | Kommunar   | 9.1                   | 11.7.5          |
|   | Sogn og Fjordane idrettskrins                 | Ta opp debatten om barn og treningssenter   |  |  |  | HISF og fylkeskommunen                                   | 9.1.10.               | 10.3.2          |
|   | Kommunane, fylkeskommunen og frivillig sektor | Etablere lokale møteplassar for å diskutere muligheter for å redusere økonomiske hindringar i idretten og anna frivillig sektor.  | Etablere lokale møteplassar for å diskutere muligheter for å redusere økonomiske hindringar i idretten og anna frivillig sektor. | Etablere lokale møteplassar for å diskutere muligheter for å redusere økonomiske hindringar i idretten og anna frivillig sektor. | Etablere lokale møteplassar for å diskutere muligheter for å redusere økonomiske hindringar i idretten og anna frivillig sektor. | Fylkeskommunen, lag og organisasjonar                    | 9.1.5, 9.1.7, 9.1.9   | 10.4.2          |
|   | Kommunane                                     | Kartlegge aktivitetsnivået i barnehagane i fylket.  | Alle barnehagane skal ha minst ein turdag i veka.  | Alle barnehagane skal ha minst ein turdag i veka.  | Alle barnehagane skal ha minst ein turdag i veka.  | HISF, Fylkesmannen                                       | 9.1.2 og 9.1.9        | 10.4.1          |
| Innan satsinga "Aktivt bumiljø" er det etablert 20 turveggar og 20 nærmiljøanlegg knytt til nye og eksisterande bumiljø. Vidareutvikle naturmøteplassar i regi av 4H og andre   | Kommunane                                     | Gjennomføre prosjektet "Draumeplassen" i regi av 4H, tidlegare omtalt som "naturbingen".  |  |  |  | Kommunane, FFO og andre frivillige lag og organisasjonar | 9.1.4.                | 10.2            |
|   | kommunar og fylkeskommune                     | Inkludere fleire med innvandrarbakgrunn i fysisk aktivitet,. Henteordning, brosjyrer på morsmål osv. Idrettstilbodet skal spegle mangfaldet i samfunnet   | Henteordning, brosjyrer på morsmål osv. Idrettstilbodet skal spegle mangfaldet i samfunnet                                       | Henteordning, brosjyrer på morsmål osv. Idrettstilbodet skal spegle mangfaldet i samfunnet                                       | Henteordning, brosjyrer på morsmål osv. Idrettstilbodet skal spegle mangfaldet i samfunnet                                       | lag og organisasjonar                                    | 9.1.9 og 9.1.10       | 10.1, 10.5      |
| Innan satsinga "Aktivt skulemiljø" er det etablert 8 turveggar og 40 nærmiljøanlegg knytt til nye og eksisterande skular. Det er etablert trygg skuleveg ved 12 skular i fylket | Kommunane                                     | Fylkeskommunen besøker kommunane for å bidra til å styrke uteområdet ved skulane.   | Fylkeskommunen besøker kommunane for å bidra til å styrke uteområdet ved skulane.  | Fylkeskommunen besøker kommunane for å bidra til å styrke uteområdet ved skulane.  | Fylkeskommunen besøker kommunane for å bidra til å styrke uteområdet ved skulane.  | Fylkeskommunen   | 9.1.4, 9.1.11, 9.1.13 | 10.4.2, 10.4.4, |
| Innan satsinga "Aktiv ungdom", skal ein sette i gang 26 aktivitetsskapande tiltak retta direkte mot eigenorganisert ungdom  | Lag og organisasjonar                         |   |  |  |  | Fylkeskommunen   | 9.1.6 og 9.1.2        | 10.3.1          |
| Innan satsinga "Aktiv aldring" er det sett i gang 26 aktivitetsskapande tiltak retta direkte mot eldre  | Fylkeskommunen og kommunane                   | Inspirasjonsdagar for eldre med tema kultur og helse, fysisk aktivitet og kosthald.   | Inspirasjonsdagar for eldre med tema kultur og helse, fysisk aktivitet og kosthald.  | Inspirasjonsdagar for eldre med tema kultur og helse, fysisk aktivitet og kosthald.  | Inspirasjonsdagar for eldre med tema kultur og helse, fysisk aktivitet og kosthald.  | Eldreråd   | 9.1.9, 9.1.11         | 10.5.4, 10.5.3  |
|   | Kommunane                                     | Aktivisere fleire eldre som pilotprosjekta i Flora og Fjaler.   | Få med fleire kommunar.  | Få med fleire kommunar.  | Få med fleire kommunar.  | Lag og organisasjonar                                    | 9.1.9, 9.1.11         | 10.5.4, 10.5.3  |

|   |                             |  |   |   |   |   |                  |                |
|---|-----------------------------|--|---|---|---|---|------------------|----------------|
| Etablere satsinga "Bli med". Satsinga er retta mot heilt inaktive                                   | FFO                         | FFO utarbeide forprosjekt som tek opp inkludering/integrering og utvikle leiarkurs for å få fleire kompetente leiarar som legg til rette for grunnleggande friluftsopplevingar.                            | Prøve ut konsept i fleire kommunar.   | Prøve ut konsept i fleire kommunar.   | Nye tiltak.   | Kommunane. Lag og organisasjonar, fylkeskommunen. | 9.1.10 og 9.1.11 |                |
| Fleire/lengre gang og sykkelveggar i regionen   | Fylkeskommunen og kommunane | Det skal i snitt byggast 10 km med gang og sykkelveg årleg.  | Det skal i snitt byggast 10 km med gang og sykkelveg årleg.   | Det skal i snitt byggast 10 km med gang og sykkelveg årleg.   | Det skal i snitt byggast 10 km med gang og sykkelveg årleg.   | Kommunane. Lag og organisasjonar                  | 9.1.9 og 9.1.13  | 10.1           |
|   | Fylkeskommunen og kommunane | Ein "sykkelby" avtale vert etablert.   | Ein "sykkelby" avtale vert etablert.  |   |   |   | 9.1.9 og 9.1.13  | 10.1           |
| Etablere frisklivssentralar i alle kommunar.  | Kommunane                   | 25 % av kommunane har frisklivssentral.  | 50 % av kommunane har etablert Frisklivssentral.  | Alle kommunar frisklivssentral.   |   | HISF, lag og organisasjonar                       | 9.1.8 og 9.1.9   | 10.5.1, 10.7.4 |
|   | Kommunane                   | <b>Hisf set i gang prosjekt som skal skaffe kunnskap om korleis best organiserer helsetilbud i Norge for å greie å hjelpe risikogrupper å endre vanar for å redusere risiko for sykdom og bedre helse.</b> | Arrangere fire regionale møter om innhald i frisklivssentralar.   | Arrangere fire regionale møter om innhald i frisklivssentralar.   | Arrangere fire regionale møter om innhald i frisklivssentralar.   | HISF, fylkeskommunen, lag og organisasjonar       | 9.1.8 og 9.1.9   | 10.5.1, 10.7.4 |
| Alle bebuarar i institusjon/ offentlig butilbod skal ha høve til å vere tilstrekkeleg aktiv         | Helse Førde og kommunar     | Forankre treningsterapi som metode i psykisk helsevern og styrke både kunnskap og ressursar i oppfølging av pasientar etter utskriving.  | Forankre treningsterapi som metode i psykisk helsevern og styrke både kunnskap og ressursar i oppfølging av pasientar etter utskriving. | Forankre treningsterapi som metode i psykisk helsevern og styrke både kunnskap og ressursar i oppfølging av pasientar etter utskriving. | Forankre treningsterapi som metode i psykisk helsevern og styrke både kunnskap og ressursar i oppfølging av pasientar etter utskriving. |   | 9.1.9 og 9.1.10  | 10.1, 10.5     |
| 1 time fysisk aktivitet kvar dag for alle elevar i barneskulen, ungdomsskulen og vidaregåande skule | Kommunane                   | Innført i 75 % av barneskulane   | Innført i 100 % av barneskulane   |   |   | HISF, Fylkeskommunen                              | 9.1.9 og 9.1.12  | 10.4.2         |
|   |                             | Innført i 40 % av ungdomskulane  | Innført i 50 % av ungdomskulane   |   |   | KS, Høgskulen i SFJ Fylkeskommunen                | 9.1.9 og 9.1.12  |                |
|   | Kommunane                   | Etablere fysak SFO som eit pilotprosjekt saman med HISF, kommunane og lokale idrettslag i regi av Sogn og Fjordane idrettskrins  | Etablere fysak SFO som eit pilotprosjekt saman med HISF, kommunane og lokale idrettslag i regi av Sogn og Fjordane idrettskrins         | Etablere fysak SFO som eit pilotprosjekt saman med HISF, kommunane og lokale idrettslag i regi av Sogn og Fjordane idrettskrins         | Etablere fysak SFO som eit pilotprosjekt saman med HISF, kommunane og lokale idrettslag i regi av Sogn og Fjordane idrettskrins         | HISF, Frivillige organisasjonar                   | 9.1.9 og 9.1.12  | 10.4.2         |
|   | Fylkeskommunen              |  |   | 2 skular er med på pilotprosjekt i vidaregåande opplæring.  | 4 skular er med på pilotprosjekt i vidaregåande opplæring.  | HISF  | 9.1.12           | 10.4.4         |
| Gratis, regelmessig tilbod om "Open Hall" for eigenorganisert aktivitet til barn og unge.           | Kommunane, idrettskrinsen   | Kartlegge om tilbodet "open hall" er etablert i kommunane.   | Innføre faste helgar i skuleåret som har "open hall" i utvalde kommunar.  | Alle kommunar har innført open hall minst ein gong i månaden.   | Alle kommunar har innført open hall minst ein gong i månaden.   |   | 9.1.1 og 9.1.9   | 10.3.1,        |
| Alle sentra har turløyper med startpunkt i sentrum  | Kommunane                   | Kartlegging av turløyper.  | Merking og gradering av 10 turløyper med utgangspunkt i sentrum.  | Merking og gradering av 10 turløyper med utgangspunkt i sentrum.  |   |   | 9.1.4.           | 42410,00       |

|                                 |   |   |   |   |  |  |  |  |                             |        |
|---------------------------------|---|---|---|---|--|--|--|--|-----------------------------|--------|
| T<br>i<br>l<br>g<br>a<br>n<br>g | Kartlegging av Universell Utforming - skisenter, turstiar og badeplassar. | Fylkeskommunen  | Kartlegge universell utforming om parkeringsplassar ved badeplassar, skisenter, turveggar er merka og lagt til rette for alle.  | Parkeringsplassar på badeplassar og ved skisenter er merka og lagt til rette for alle.  | Parkeringsplassar på badeplassar og ved skisenter er merka og lagt til rette for alle. | Parkeringsplassar på badeplassar og ved skisenter er merka og lagt til rette for alle. | Kommunane, skisenter og idrettskrinsen   | 9.1.4.                                 | 10.2                        |        |
|                                 | Auke talet friluftslivsanlegg   | Fylkeskommunen og kommunane   | Søknader om spelemidlar til friluftsliv skal innvilgast første godkjende søknadsår.   | Søknader om spelemidlar til friluftsliv skal innvilgast første godkjende søknadsår.   | Søknader om spelemidlar til friluftsliv skal innvilgast første godkjende søknadsår.    | Søknader om spelemidlar til friluftsliv skal innvilgast første godkjende søknadsår.    | Fylkeskommunen, lag og org., ev. friluftsråd   | 9.1.1 og 9.1.4                         | 10.2                        |        |
|                                 |   | Kommunane, fylkeskommunen   | Minst 3 % av godkjente søknadar om spelemidlar er tildelt anlegg for friluftsliv.   | Minst 3 % av godkjente søknadar om spelemidlar er tildelt anlegg for friluftsliv.   | Minst 3 % av godkjente søknadar om spelemidlar er tildelt anlegg for friluftsliv.      | Minst 3 % av godkjente søknadar om spelemidlar er tildelt anlegg for friluftsliv.      |  | 9.1.1 og 9.1.4                         |                             |        |
|                                 |   | Kommunar og FNF   | Få flest mogleg ut i naturen.   | Regulering og skilting for å sikre trygg ferdsel for alle.  | Regulering og skilting for å sikre trygg ferdsel for alle.                             | Regulering og skilting for å sikre trygg ferdsel for alle.                             | Fylkeskommunen og ev. friluftsråd  | 9.1.4, 9.1.11, 9.1.9, 9.1.6, og 9.1.12 | 10.2,10.3, 10.7.1 og 10.7.3 |        |
|                                 |   | Friluftsråd, kommunar   | Kartlegging av friluftsområde og barnetråkk i GHAFS.  | Kartlegging av friluftsområde og barnetråkk i Nordfjord.  |  |  | Fylkeskommunen, lag og organisasjonar  | 9.1.4 og 9.1.9                         | 10.2 og 10.7.3              |        |
|                                 |   | FNF   | Etablere rutiner/system som sikrar at (relevante lokale og regionale) natur- og friluftsansjonar bidrar med kunnskap om friluftslivsinteresser og fysisk aktivitet i samband med all kommunal og regional planlegging (som kan ha verknad for friluftslivsinteresser) | Evaluere prosjektet Naturbasert friluftsliv   |  |  | FK, kommunane og frivillige organisasjonar   | 9.1.4, 9.1.11, 9.1.9, 9.1.6, og 9.1.12 | 10.2,10.3, 10.7.1 og 10.7.3 |        |
|                                 |   | Kommunane   | Få fleire ut i naturen ved å koble friluftsliv og kulturminne, skilting av kulturminne  | Skilting av kulturminne.  | Skilting av kulturminne.   | Skilting av kulturminne.   | Fylkeskommunen   | 9.1.4, 9.1.11, 9.1.9, 9.1.6, og 9.1.12 | 10.2,10.3, 10.7.1 og 10.7.3 |        |
|                                 |   | Utarbeide konseptet "Multisportanlegg"                                | Fylkeskommunen  | Få KUD godkjend utandørs "Multisportanlegg" som konsept.  | Få KUD godkjend innandørs "Multisportanlegg" / MINI - Fysak Hus som konsept.           | Etablere 3 "Multisportanlegg" i Sogn og Fjordane.                                      | Kulturdepartementet, kommunane, idrettslag, Gjensidigestiftinga                                  | 9.1.1 og 9.1.2                         | 10.3.2                      |        |
|                                 |   | Ungdomar deltek i organisert fysisk aktivitet i 1 år lengre enn i dag | Lag og organisasjonar   | Sikre barn og unge sin valfridom til å drive idrett.  | Sikre at kommunane opprettar tiltak i kommunale planar.                                | Sikre at kommunane opprettar tiltak i kommunale planar.                                | Det er sett i verk tiltak i alle kommunar for å førebygge fråfall frå organiserte fritidstilbod. | Fylkeskommunen, kommunane              | 9.1.6.                      | 10.3.2 |
|                                 |   |   | Sogn og Fjordane idrettskrins og FNF  | Alle barn og unge skal ha råd til å delta i idrett og friluftsliv. Etablere samarbeidsforum, kartlegging og informasjon om støtteordningar. | Etablere samarbeidsforum, kartlegging og informasjon om støtteordningar.               | Etablere samarbeidsforum, kartlegging og informasjon om støtteordningar.               | Etablere samarbeidsforum, kartlegging og informasjon om støtteordningar.                         | Fylkesmannen, kommunane og FFO         | 9.1.6.                      | 10.3.2 |

|                                      |   |  |   |   |   |   |   |                        |                                |
|--------------------------------------|---|--|---|---|---|---|---|------------------------|--------------------------------|
|                                      | Lag og organisasjonar, kommunane  | Skulane bidreg i samarbeid med lag og organisasjonar til at informasjon om aktivitetstilbod er tilgjengeleg for elevane. | Det er årleg gjennomført skulebesøk i 26 kommunar.  | Det er årleg gjennomført skulebesøk i 26 kommunar.  |   | KS, Høgskulen i SFJ Fylkeskommunen  | 9.1.2, 9.1.6  | 10.3.2, 10.4.2, 10.4.4 |                                |
|                                      | Idrettskrinsen og FNF   |  | Utarbeide forprosjekt samarbeidsmodell friluftsliv og idrett.   | Prøve ut samarbeidsmodell i 3 idrettslag/turlag   | Prøve ut modellen i ytterlegare 10 lag  | Fylkeskommunen, kommunane   | 9.1.6.  | 10.3.2                 |                                |
| K<br>u<br>n<br>n<br>s<br>k<br>a<br>p | Kartlegging av forhold rundt aktivitetsnivået i befolkninga i Sogn og Fjordane. Målet er å auke kunnskap om tema for bruk i vidare arbeid og planlegging  | Fylkeskommunen   | HISF presenterer gjennomført prosjekt.  |   |   |   | HISF  | 9.1.5.                 | 10.7.1, 10.7.5, 10.7.6         |
|                                      | ASK - studiet er gjennomført i planperioden og ananalysen av resultat ligg føre   | Fylkeskommunen   | HISF planlegg kartleggingsstudie  |   |   |   | HISF  | 9.1.2, 9.1.5 og 9.1.7  | 10.7.1, 10.7.5, 10.7.6         |
|                                      | Frivillig og offentlig sektor planlegg og arbeider for kompetanse- og kunnskapsheving om fysisk aktivitet inkludert effektane av fysisk aktivitet. Kunnskapsnivået er auka innan både frivillig og offentlig sektor | Alle   | Gjennomføring av kurs og kompetansehevande tiltak.  | Gjennomføring av kurs og kompetansehevande tiltak.  | Gjennomføring av kurs og kompetansehevande tiltak.  | Gjennomføring av kurs og kompetansehevande tiltak.  | Kommunane, fylkeskommune, KS, Fylkesmannen, Helsedirektoratet, Utdanningsdirektoratet, Gjensidigestiftinga, Nasjonalforeningen for folkehelsen. | 9.1.5.                 | 10.7.1, 10.7.3, 10.7.5, 10.7.6 |
|                                      |   | Fylkeskommunen   | Dialogmøter i kommunar som har revisjon av kommunal plan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv. | Dialogmøter i kommunar som har revisjon av kommunal plan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv. | Dialogmøter i kommunar som har revisjon av kommunal plan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv. | Dialogmøter i kommunar som har revisjon av kommunal plan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv. | Idrettskrinsen og kommunane   | 9.1.5.                 |                                |
|                                      |   | HISF   | Prosjektet sett i verk av HISF og skal utforske betydningen naturopplevingar for barn og unge.        |   |   |   |   | 9.1.5.                 |                                |
|                                      |   | Fylkesmannen, Høgskulen i SFJ, fylkeskommunen  | Arrangere fysisk aktivitet konferanse.  | Arrangere fysisk aktivitet konferanse.  | Arrangere fysisk aktivitet konferanse.  | Arrangere fysisk aktivitet konferanse.  |   | 9.1.5.                 |                                |
|                                      |   | Fylkeskommunen   | Planlegge tiltak med mål om å få fleire aktive.   | Det vert arrangert tre regionvise inspirasjonskveldar for å få fleire aktive i kvardagen.             | Det vert arrangert tre regionvise inspirasjonskveldar for å få fleire aktive i kvardagen.             | Det vert arrangert tre regionvise inspirasjonskveldar for å få fleire aktive i kvardagen.             | FNF, FFO og Sogn og Fjordane idrettskrins   | 9.1.5.                 |                                |
|                                      |   | Fylkeskommunen og Idrettskrinsen   | Årleg anleggskonferanse med fokus på drift og vedlikehald for å tilby betre anlegg.                   | Årleg anleggskonferanse med fokus på drift og vedlikehald for å tilby betre anlegg.                   | Årleg anleggskonferanse med fokus på drift og vedlikehald for å tilby betre anlegg.                   | Årleg anleggskonferanse med fokus på drift og vedlikehald for å tilby betre anlegg.                   |   | 9.1.5.                 |                                |



|  |   |   |   |   |                                  |                 |
|--|---|---|---|---|----------------------------------|-----------------|
| Fylkeskommunen   | Vidaregåande opplæring i fylket tilbyr idrettslinjer og legg til rette for dei som ønskjer å satse på toppidrett. | Vidaregåande opplæring i fylket tilbyr idrettslinjer og legg til rette for dei som ønskjer å satse på toppidrett. | Vidaregåande opplæring i fylket tilbyr idrettslinjer og legg til rette for dei som ønskjer å satse på toppidrett. | Vidaregåande opplæring i fylket tilbyr idrettslinjer og legg til rette for dei som ønskjer å satse på toppidrett. | Lag og organisasjonar            | 9.1.10.         |
| Fylkeskommunen   | Auke I kompetanse om anleggsutvikling og spelemidlar i kommunane og lag og organisasjonar.                        | Auke I kompetanse om anleggsutvikling og spelemidlar i kommunane og lag og organisasjonar.                        | Auke I kompetanse om anleggsutvikling og spelemidlar i kommunane og lag og organisasjonar.                        | Auke I kompetanse om anleggsutvikling og spelemidlar i kommunane og lag og organisasjonar.                        | Kommunane, lag og organisasjonar | 9.1.1.          |
| Sogn og Fjordane Idrettskrins                          | Ung Leder - årleg 15 representantar frå ungdomsidretten på leiarkurset til NIF.                                   | Ung Leder - årleg 15 representantar frå ungdomsidretten på leiarkurset til NIF.                                   | Ung Leder - årleg 15 representantar frå ungdomsidretten på leiarkurset til NIF.                                   | Ung Leder - årleg 15 representantar frå ungdomsidretten på leiarkurset til NIF.                                   |                                  | 9.1.1 og 9.1.10 |
| Sogn og Fjordane Idrettskrins                          | Arrangere årleg tre regionvise barneidrettskurs.  | Arrangere årleg tre regionvise barneidrettskurs.  | Arrangere årleg tre regionvise barneidrettskurs.  | Arrangere årleg tre regionvise barneidrettskurs.  |                                  | 9.1.5 og 9.1.10 |
| Sogn og Fjordane Idrettskrins                          | Arrangere ein regional idrettsfagleg konferanse   | Arrangere ein regional idrettsfagleg konferanse   | Arrangere ein regional idrettsfagleg konferanse   | Arrangere ein regional idrettsfagleg konferanse   |                                  | 9.1.5 og 9.1.10 |
| Kommunane, Helse Førde                                 | Styrke innhaldet i treningskontakt-ordninga og måle effekt.   | Måle effekten av tiltaket.  |   |   | HISF                             | 9.1.,9.3.9.1.4  |
| FFO, Fylkeskommunen og frivillige lag og orgnisasjonar | Styrke kunnskap om betydninga av offentleg fokus på universell utforming.   | Seminar   | Seminar   | Seminar   | Kommunane                        | 9.1.,9.3.9.1.4  |
| Frivillige lag og organisasjonar                       | Frivillig sektor som trygg arena for barn og unge.  | 3 regionvise møter  |   |   | SMISO, Redd Barna                | 9.1.,9.3.9.1.4  |

## 1. Anleggsutvikling

Det er viktig å få til ei god og riktig utvikling av anlegg for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv. I Sogn og Fjordane er det no 2 198 eksisterande anleggseiningar som er realisert med blant anna spelemidlar. Det finst i tillegg ei rekkje anlegg ut over det, særleg innan friluftsliv. I denne planen, og særleg dette vedlegget, drøftar vi utfordringar knytt til anleggsprioriteringar inn mot bruk av spelemidlar.

Behovet for anlegg er framleis stort. Det er to kriterium som særleg syner dette:

- **Tilgang på anlegg**

Det må sikrast at alle har tilstrekkeleg tilgang til anlegg. Dette problemet er størst der det bur flest.

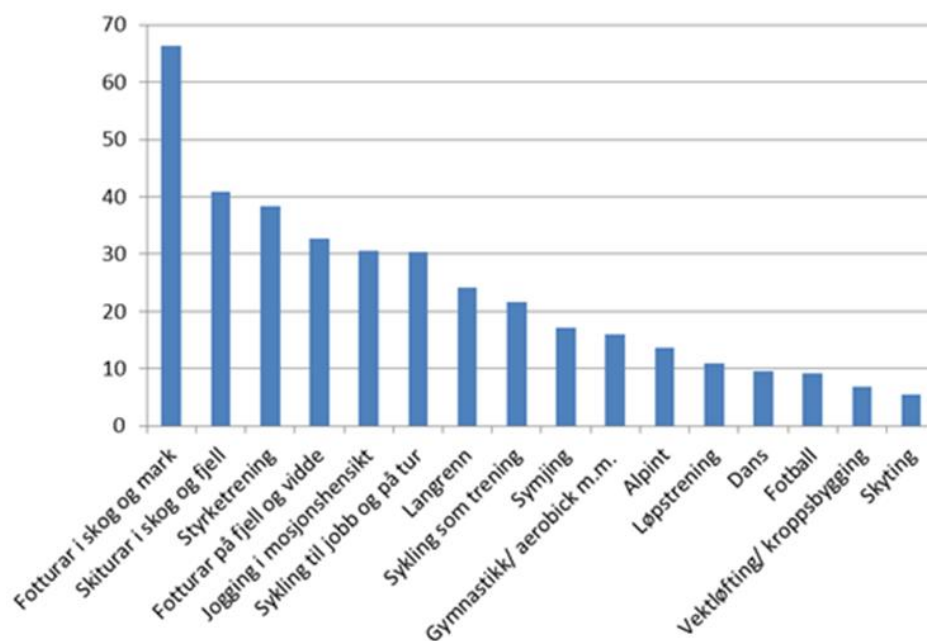
- **Geografisk avstand.**

I eit fylke der innbyggjarane bur spreitt bør det takast omsyn til geografisk fordeling av anlegg. Alle bør sikrast god tilgang til ulike typar anlegg, utan at reisetida vert for lang.

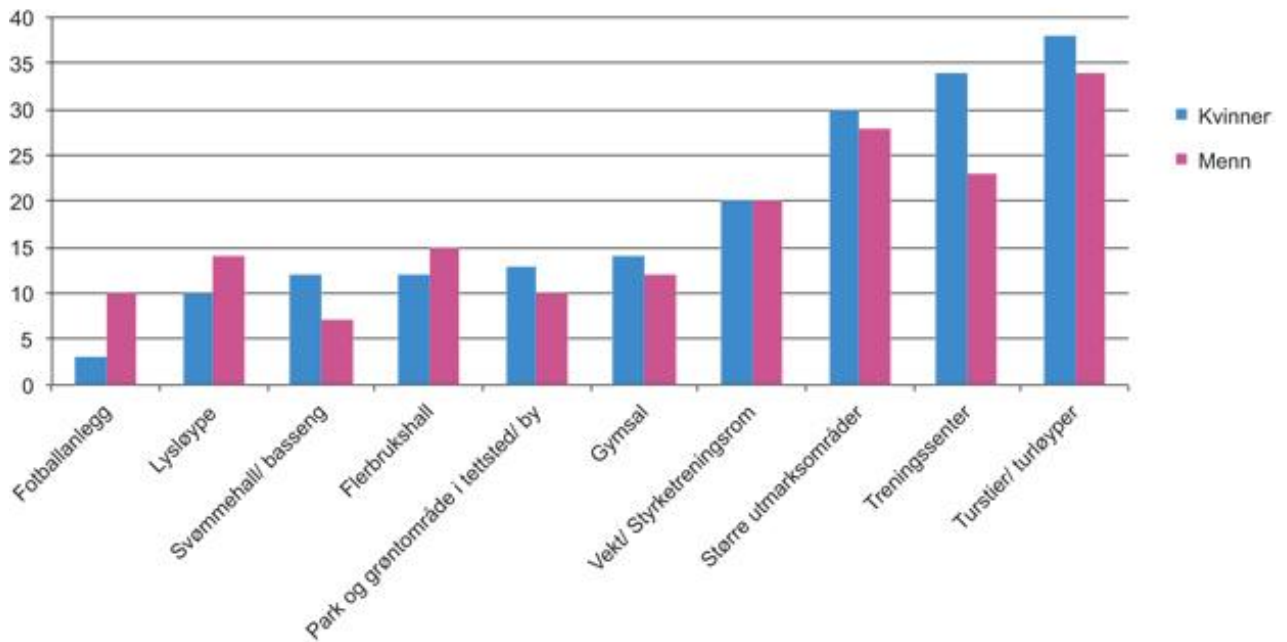
### Kva aktivitetar driv innbyggjarane med?

For å vurdere den vidare anleggsutviklinga i fylket, er det naudsynt å vite noko om kva aktivitet innbyggjarane driv med og kva anlegg dei nyttar. Dette samanlikna opp mot kva anlegg vi har. ([1](#))

1. januar 2013 var det 88 332 innbyggjarar i fylket som var 15 år eller meir. Dette utgjer 81 prosent av innbyggjarane. ([1](#), [21](#))

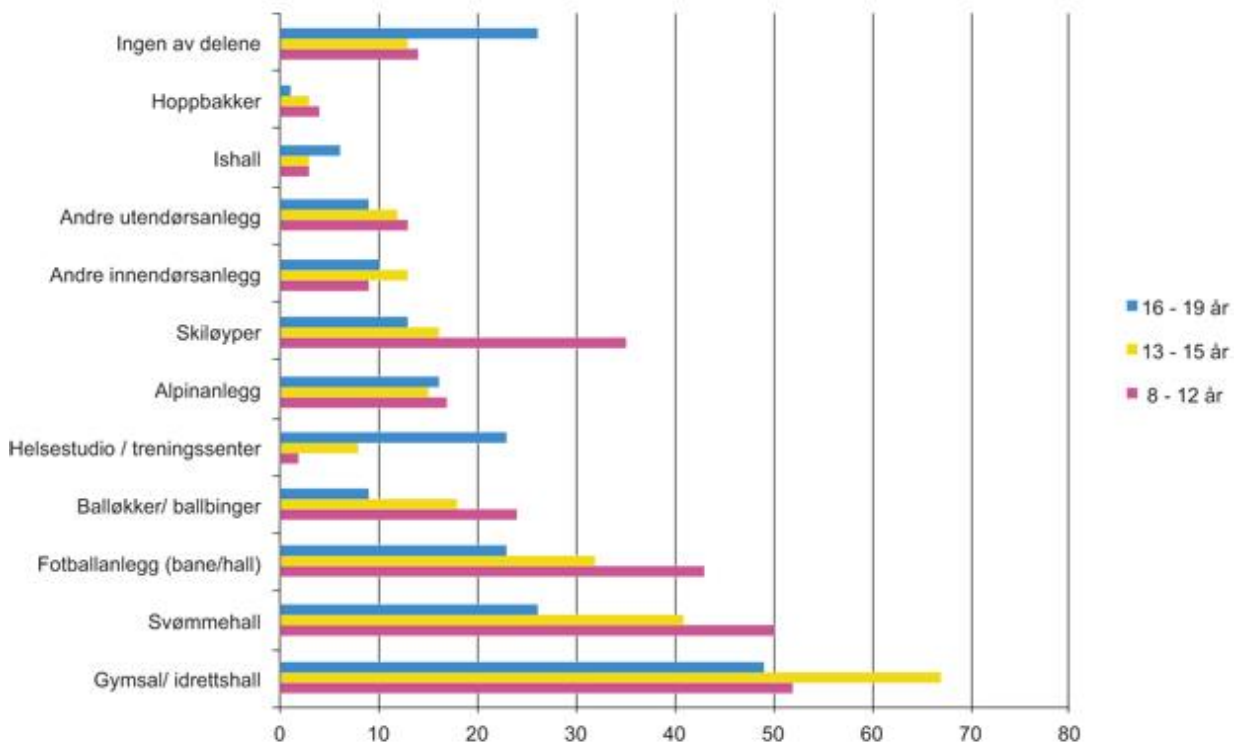


Figur 1 syner kva ulike aktivitetar dei aktive over 15 år driv med minst ein gong i månaden i sesongen. Tala er frå 2011, dei er nasjonale og er oppgjevne i prosent.



Figur 2 syner kva anlegg befolkninga over 15 år nyttar ein eller fleire gonger i veka. Tala er oppgjevne i prosent, er nasjonale og splitta på kjønn. Tala er henta frå Norsk monitor og er frå 2009- 10 (1)

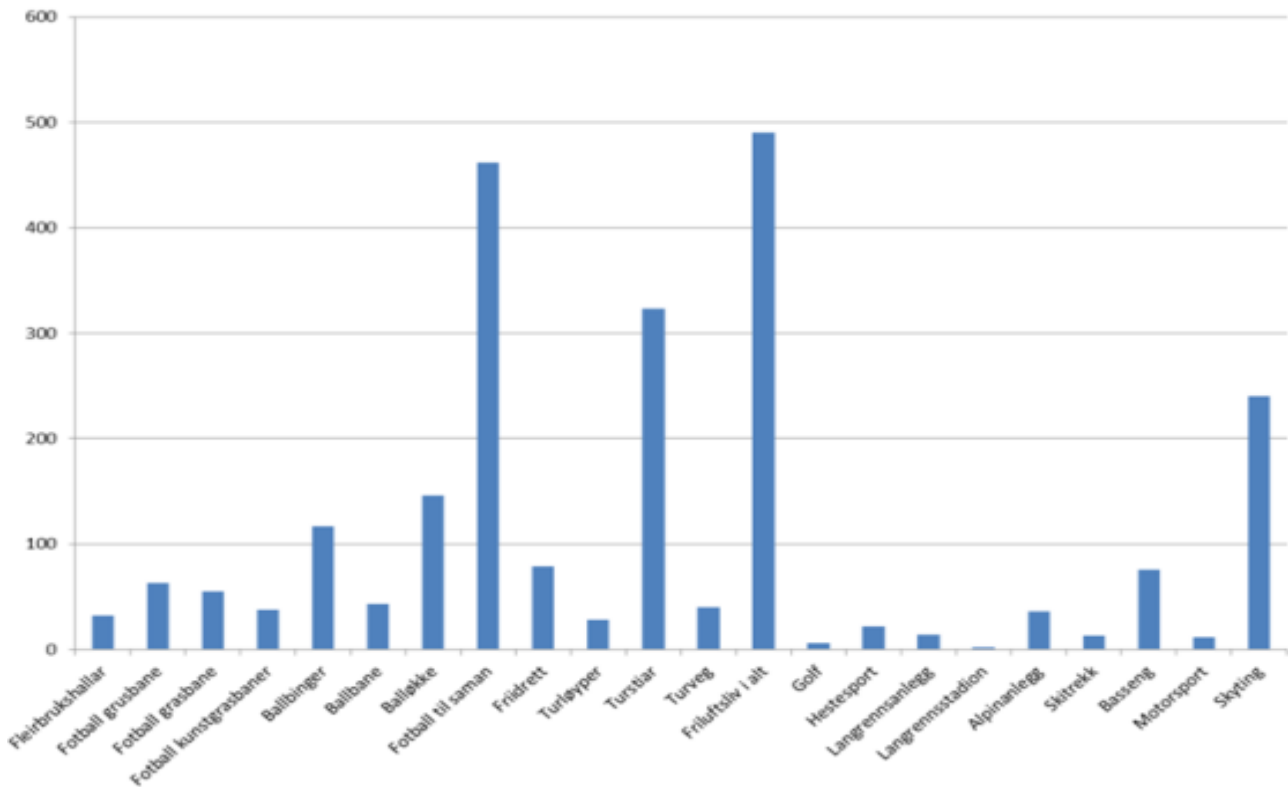
Barn og unge under 20 år driv med både eigenorganisert aktivitet og organisert idrett og friluftsliv. 1. januar 2013 var det 28 323 personar under 20 år i fylket. Det er 26 prosent av innbyggjarane.



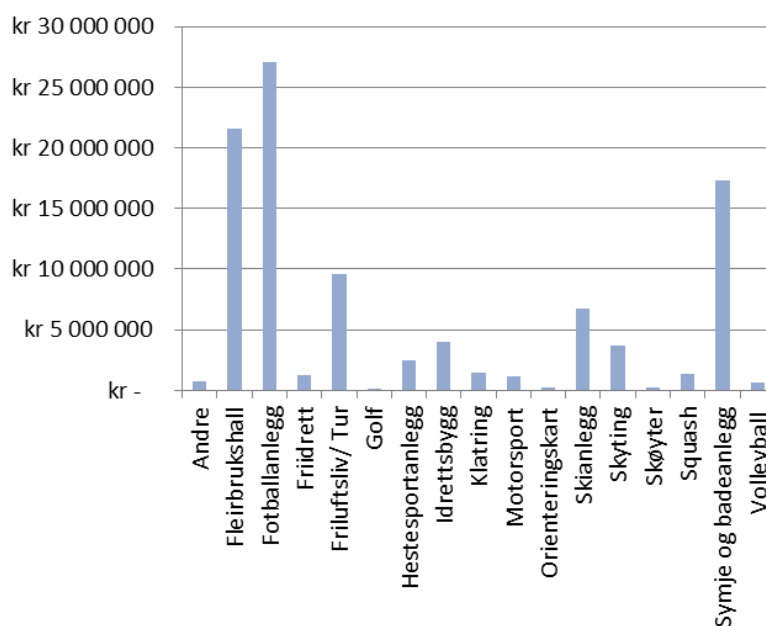
Figur 3 syner kva anlegg barn og unge oppgjer å nytte. Tala er nasjonale tal i prosent på (1)

I undersøkingane til figur 2 og 3 er det spurt om anleggsbruk og ikkje kva aktivitet ein driv med slik som i figur 1. Tala er difor berre delvis samanliknbare. Fot- og skiturar og anna eigenorganisert aktivitet er berre delvis dekkja i dei to siste figurane.

### Kva anlegg har vi i Sogn og Fjordane?



Figur 4 syner talet på anlegg i Sogn og Fjordane fordelt på ulike idrettar og friluftsliv i 2012.



Figur 5 syner omfanget av tildelte midlar i kroner til ulike idrettar/anlegg i tida 2009-12.

### 1.1. utfordringar med noverande anleggsutvikling

I tidlegare planar er det i liten grad drøfta og tatt stilling til om vi byggjer dei rette anlegga for dei måla som er sett. Mykje tyder på at det er bygd ut fleire anlegg som vert nytta av ein liten del av den samla befolkninga. Nasjonal forskning syner at fleirbrukshallar er dei idrettsanlegg som vert mest nytta. 12 % av innbyggjarane i Noreg nyttar desse, 10 % nyttar fotballanlegg og ball-løkker vert nytta av 4 %. (31)

Dei mest vanlege aktivitetane er eigenorganiserte, i følgje statistikken over.

Dette tyder at flest vert aktive der vi legg til rette for aktivitet i naturen, og utviklar anlegg for eigenorganisert aktivitet som ligg tett på der folk bur. (23)

- det er eit mål at talet på anlegg som turvegar og løyper i nærmiljøet skal auke i planperioden
- friluftslivanlegg slik dei er definert i gjeldande føresegner frå Kulturdepartementet, skal ha 1. prioritet ved tildeling av spelemidlar

Dette betyr ikkje at utviklinga av idrettsanlegg skal stogge opp. Idrettsanlegg er viktige fordi dei i så stor grad aktiviserer barn og unge. Det legg grunnlaget for fysisk aktivitet gjennom heile livet.

### 1.2. Presset på å bygge kostnadskrevjande anlegg er stort

Det er høg investeringsvilje i Sogn og Fjordane. Dette er i størst grad knytt til anlegg som det er kostnadskrevjande både å investere i og å drive. Døme på slike anlegg er fleirbrukshallar, større fotballanlegg og symjeanlegg. Førre handlingsprogram inkludert langtidsprogram syner at mange slike anlegg er etablert og er under etablering. Dette skaper eit så stort press på spelemidlane at det vert ei utfordring. Det bidreg og i stor grad til det lange etterslepet som vi har i Sogn og Fjordane.

- anlegg som vert til gjennom interkommunalt tiltaks- og plansamarbeid skal prioriterast

Det er viktig å vurdere desse store investeringane opp mot andre alternativ. Kor mange turvegar kan ein realisere for det eit slikt anlegg kostar og kva aktivitet vert skapt ved dei ulike anlegga?

Det vert naudsynt å vurdere kor mange slike anlegg det er behov for i Sogn og Fjordane. Dette vert gjort i avsnitt 1.6 då dette er avgrensa til dei anlegga som skal styrast av regional plan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv.

Dette må vurderast opp mot

- målsettingar og prioriteringar i denne planen
- den aktivitet desse anlegga skaper opp mot kva aktivitet andre anlegg skaper
- ynskje om å redusera etterslepet
- behov i høve folketettleik og geografisk avstand til næraste anlegg av same type

### 1.3. Etterslep

Sogn og Fjordane fylke er eit av dei fylka der etterslepet er størst. I snitt tek det over fire år frå ein søker fyrste gong til ein får spelemidlar. Mange anlegg er då allereie ferdigstilt, noko både handlingsprogram og langtidsprogram syner. Det er positivt med mange søknadar om spelemidlar, både fordi det syner stor interesse for å skape aktivitet og fordi det er eit av kriteria frå

Kulturdepartementet som avgjer omfanget av spelemidlar som kjem fylket til gode. Utfordringa med så mange søknadar i høve tildelte midlar er at det vert eit etterslep, mange må difor mellomfinansiere det dei vil få i tilskot og forventingane om å få spelemidlar raskt er ikkje råd å innfri.

Denne utfordringa har Kulturdepartementet grepe fatt i. Ein større del av overskotet frå Norsk Tipping vil gå til spelemidlar til anlegg, men det er ikkje tilstrekkeleg til å løyse utfordringane i inneverande planperiode. Så lenge vi har eit så omfattande etterslep må vi difor i større grad ta stilling til kor mange store anlegg som skal få spelemidlar.

### 1.4. Rehabilitering etter 10 år

Nokre få anleggstypar har fått høve til å søkje om spelemidlar til rehabilitering etter 10 år etter at dei sist fekk spelemidlar. Dette gjeld idrettsgolv, idrettsdekker, snøproduksjonsanlegg og kart. Dette er eit dilemma fordi det set eit stor presse på spelemidlane, om talet på slike anlegg vert høg. Det medfører at mykje av spelemidlane kvart år går til desse anlegga og handlingsrommet elles vert låst. Det vil forlenge etterslepet både for nye anlegg og for dei som skal rehabiliterast. Det er difor naudsynt å avgrense talet på dei anlegga som kan søkje om spelemidlar til rehabilitering 10 år etter at dei fekk spelemidlar sist.

### 1.5. Rammefordeling av spelemidlane

Det har vore praksis at alle som har ein godkjent søknad får spelemidlar. I praksis tyder det at det ikkje har vore noko styrt utvikling av anlegg frå regionalt hald. Dette har fungert fordi ein har vore underdekka på alle typar anlegg.

Det er no behov for å styre utviklinga. Dette både fordi det er ynskjeleg og i større grad styre utviklinga inn mot anlegg som mange nyttar, og fordi det på noverande tidspunkt er naudsynt å setje eit tak for talet på enkelte anleggstypar.

Dette blir gjort for å skape rom for dei anlegga vi no prioriterer og for å redusere etterslepet. Samanliknar med talet på andre typar anlegg er behovet dekket. Dette vert gjort for å sikre at tilbodet innan idrettsanlegg vert noko breiare enn det er i dag. Det må takast omsyn til at det skal vera rom for å få støtte til rehabilitering. Vert talet på anlegg svært høgt, kan ein oppleve at det og vert eit langt etterslep på midlar til rehabilitering.

Eit anna dilemma er at utbygginga av dei anlegg som dei fleste brukar, ikkje vinn fram slik praksis har vore til no. Modellen under fastset nokre målrammer. Handlingsrommet innafor desse rammene er vide. Det er viktig å ta omsyn til at friluftslivanlegg inkludert turveggar er å

rekne som ordinære anlegg. Desse anlegga kan få dekka inntil 50 % av kostnadene av spelemidlar.

Det er eit mål at spelemidlar vert fordelt slik:

- 15 % til nærmiljøanlegg
- 55 % til anlegg styrt av regional plan fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv
- 30 % til ordinære anlegg styrt av kommunale planar

Kommunane vedtek kvart år prioriteringslister for si anleggsutvikling. Fylkeskommunen vil leggje desse til grunn ved tildeling av tilskot til nærmiljøanlegg og ordinære anlegg styrt av kommunale planar.

### **1.6. Anlegg som skal styrast av regional plan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv**

Kulturdepartementet har sett krav om at anlegg med stor kostnad, anlegg som krev store areal og kan vere ein miljømessig belastning skal styrast av fylkeskommunen. Ut frå dette vert det fastsett at følgjande anlegg skal styrast av regional plan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv. Dette gjeld både nye anlegg og anlegg som skal rehabiliterast.

- fleirbrukshallar, inkludert spesialhallar
- alpinanlegg med høgdeskilnad på 100 meter eller meir
- golfanlegg
- motorsportsanlegg
- kunstgrasbanar lik eller større enn 64 X 100 meter
- nye utandørs Skyttaranlegg
- hoppanlegg større enn K 40, inkludert plastlegging
- kunstisbaner
- rulleskibane

Dei anlegga og tiltaka som ikkje er omtala i denne plan skal styrast av det lokale demokratiet gjennom kommunale planar for fysisk aktivitet. For å verte godkjent for å få spelemidlar og andre tilskotsordningar må anlegg, tiltak og kommunal plan til kvar ei tid følgje dei retningsliner som er vedteke for den enkelt tilskotsordning.

#### **Fleirbrukshallar, inkludert spesialhallar.**

Fleirbrukshallar vert delt inn i liten hall, normalhall og storhall. Spesialhallar er hallar innanfor desse kategoriane retta inn mot ein aktivitet, til dømes fotball, riding, symjing, bowling, tennis eller isaktivitet.

I Sogn og Fjordane er det i dag

- 3 fleirbrukshallar, liten
- 23 fleirbrukshallar, normalhall
- 1 fleirbrukshall, storhall fotball 60 X 100 meter
- 2 treningshallar til fotball, 50 X 70 meter

- 1 innandørs friidrettsanlegg
- 5 ridehallar
- 1 anlegg for dans
- 4 squashanlegg

Av dei to fyrstnemnde er det normalhallen som gjev flest fleirbruksløyningar. Desse kan delast i fire romslege bruksflater og slik gje tilbod til fleire grupper samstundes. Det er og rom for ein rekke delanlegg. Slike hallar kan nyttast til konkurransar i ein rekke idrettar.

- det vert tilrådd å utvikle normalhallar framføre fleirbrukshall liten, sjølv om desse er føremålstenlege der det ikkje er rom for ein normalhall.

Ein storhall er svært kostnadskrevjande og vil krevje ein stor del av spelemidlane. Det er viktig å vurdere behovet for slike anlegg som ofte er spesialanlegg.

I alle desse hallane er det mogeleg å etablere delanlegg som klatrevegg, sosialt rom, friidrettsbaner, innandørs skyteanlegg med meir. Når ein fyrst investerer i eit så stort anlegg er det viktig at dette skaper mest mogeleg aktivitet.

Kriteria for vidare utvikling av fleirbrukshallar som vert tildelt spelemidlar i Sogn og Fjordane er:

- i kommunar med inntil 5000 innbyggjarar er det rom for 1 fleirbrukshall, normalhall
- i kommunar med over 5000 innbyggjarar er det rom for 2 fleirbrukshallar, normalhall
- i kommunar med over 7000 innbyggjarar er det rom for 3 fleirbrukshallar, normalhall
- i kommunar med over 10 000 innbyggjarar er det rom for 4 fleirbrukshallar, normalhall

Dette tyder at det kan etablerast to nye anlegg i kommunane Flora og Sogndal. Vidare kan det etablerast ein ny fleirbrukshall, normalhall i kommunane Eid, Førde, Gaular, Gloppen, Gulen, Hyllestad, Jølster, Luster, Selje, Stryn og Vågsøy. Det er sjølvsaugt opp til kvar enkelt kommune om dei vel å nytte dette handlingsrommet.

- det er rom for tre storhallar til fotball 64 X100 meter i Sogn og Fjordane, inkludert kaldhallar. Det kan difor etablerast to nye slike anlegg
- det er rom for tre nye treningshallar til fotball, 40 X 60 meter, inkludert kaldhallar
- det er ynskjeleg at hallane vert utvikla med ulike delanlegg som bidreg til å skapa aktivitet
- etablering av nye hallar bør skje sentrumsnært der folk bur og gjerne tilknytt ein skule
- ved nye anlegg skal også delanlegg vurderast og prioriterast i ein regional plan
- ved rehabilitering av eksisterande anlegg skal delanlegg prioriterast i dei kommunale planane

### **Symjehallar**

Symjehallar er å rekne som spesialhallar. Det er 40 anleggseiningar i fylket. Det er treningsbasseng i alle kommunar utanom Balestrand, Gulen og Hornindal. Mange av anlegga vart etablert på 60- og 70 talet. Det er stor trong for rehabilitering, noko som må prioriterast av kommunane.



Symjeanlegg er ikkje sesongavhengig og er eit av dei beste lågterskeltilboda vi har. Symjing har stor grad av helseeffekt og liten skaderisiko. Av tryggleiksgrunnar er det viktig at symjedugleiken hjå innbyggjarane er god, særleg for Sogn og Fjordane som har mange kystkommunar. Lova krev symjeopplæring for born og unge. Vi veit at symjeanlegga vert mykje nytta av alle aldersgrupper. Det er difor viktig at anlegga er opne heile året.

I kvar region er det etablert store badeanlegg. (Trivselshagen, Lustrabadet, Havhesten og Høyangerbadet) Desse er svært kostnadsnevjande både i investering og i drift.

- rehabilitering av symjeanlegg skal prioriterast i fylkeskommunal tildeling av spelemidlar
- det er ynskjeleg at symjeanlegga i fylket er i god stand, er opne for idrettstilbod og er tilgjengeleg for folk elles
- det er ikkje rom for å nytte spelemidlar til fleire store badeanlegg

### **Alpinanlegg med høgdeskilnad på 100 meter eller meir**

Det er 8 større alpinanlegg i fylket. Desse ligg i Eid, Førde, Gloppen, Høyanger, Jølster, Luster, Sogndal og Stryn. Dei fleste av desse har planar om vidare utbygging. Det er ikkje befolkningsgrunnlag og ressursar nok til større utbyggingar av alle alpinanlegga i fylket finansiert gjennom spelemiddelordninga.

- dei anlegga som har høve til å få spelemidlar er anlegga i Eid, Jølster, Sogndal og Luster kommunar.

Dette er ei vidareføring frå førre plan.

### **Golfanlegg**

Det er 7 golfanlegg i Sogn og Fjordane. Desse ligg i kommunane Eid, Flora, Gloppen, Jølster, Lærdal, Selje og Stryn. Fire av desse anlegga har 9 hol og tre anlegg har 6 hol.

Det er ressurskrevjande å både byggje og drive golfanlegg. Anlegga er og arealkrevjande. Det er viktig at vidare utvikling tek omsyn til kulturlandskap, kulturminneverdiar og miljøomsyn. Den geografiske spreinga av eksisterande anlegga gjev tilstrekkeleg tilgang til denne typen anlegg.

- det er ikkje rom for å nytte spelemidlar til fleire anleggsstadar rekna som ordinære anlegg for golf.
- golfbaner med inntil 6 hol kan reknast som nærmiljøanlegg og skal styrast av kommunedelplan
- spelemidlar til golfanlegg skal nyttast til eventuell utviding av eksisterande anlegg

### **Motorsportsanlegg**

Det er etablert seks anleggstadar for motorsport i fylket. Desse ligg i kommunane Bremanger, Fjaler, Førde, Sogndal, Stryn og Vik. Det er planlagt motorsportsanlegg i Flora og Gloppen kommunar. Dette gjev ei god geografisk fordeling av anleggstadane for motorsport i fylket.

Vidareutviklinga innan motorsport bør skje slik at det vert gjeve tilbod om mange former for motorsport på same anleggstad. Dette skal skje gjennom utviding av anlegga i Flora, Førde, Sogndal og eit anlegg i Nordfjord. Det er ei føremon om anleggsutviklinga skjer gjennom interkommunalt samarbeid.

Motorsportsanlegg er ressurskrevjande å etablere og drive. Det er viktig at vidare utvikling tek omsyn til kulturlandskap og kulturminneverdiar. Dei krev stort areal og det er viktig å ta omsyn til miljømessige konsekvensar ved etablering. Det må særleg takast omsyn til støy frå aktivitetane.

- alle eksistarane anleggseingar skal ha høve til å få spelemidlar til rehabilitering
- vidareutvikling av motorsport i Sogn og Fjordane gjennom spelemiddelordninga skal skje ved anlegga i Flora, Førde, Sogndal og eit anlegg i Nordfjord

### **Kunstgrasbanar med speleflate lik eller større enn 64 X 100 meter**

Kunstgrasbanar for fotball er svært populære anlegg å etablere. Dette kjem av at anlegga skaper høg aktivitet gjennom heile året. Utviklinga av desse anlegga har bidrege til at fotball er blitt ein heilårsidrett. Både barn, unge og vaksne har no tilgang til anlegg av høg kvalitet. Det er om lag 30 ferdige kunstgrasbanar i fylket no.

Den høge interessa for å byggje ut slike anlegg og anlegga i seg sjølv skaper nokre utfordringar:

- interessa for å byggje ut slike anlegg er så stor at det vert ei utfordring i seg sjølv, både i høve visjonen, strategiar og mål i denne planen, men og i høve omfanget av spelemiddelordninga.
- kvaliteten på produktet frå leverandør er for dårleg. Dette har rett nok betra seg, men framleis gjer kvaliteten at haldbarheita er for kort. Vedlikehald og bruksomfanget av banene verkar og inn på haldbarheita.
- dekke og granulat er spesialavfall. Ved rehabilitering er det ofte aktuelt å skifte ut kunsstoffdekke og eventuelt gummigranulat. Dette kan medføre store kostnader for utbyggar då desse delane av anlegga er å rekne som spesialavfall.
- eigar kan søkje om rehabilitering etter ei brukstid på 10 år. Til vanleg kan ein søkje om rehabilitering etter 20 års bruk. Det er gjort eit unntak for denne typen anlegg. Konsekvensen av det er at presset på rehabilitering vert høg, i praksis dobla i høve andre anlegg.

Samla gjer dette at vi må setje eit tak for talet på slike anlegg. Dette for at etablering av nye anlegg og rehabilitering av slike anlegg ikkje skal binde opp for stor del av spelemidlane. Det er også viktig å stille høge krav til kvalitet på dei anlegga som vi vel å utvikle, då er 10 års driftstid for lite sett opp mot investeringskostnadane ved etablering og rehabilitering. Det må takast miljømessige omsyn.

Dersom ein set dette taket til 45 kunstgrasbanar i fylket og etablerer desse i ein 10 årsperiode, er konsekvensen at ein i snitt må rehabiliterer 4,5 anlegg kvart år så lenge desse anlegga eksisterer. Dette vil binde opp 4,5 millionar kroner av ei ramme på om lag 22

millionar kroner. Det reduserer i stor grad handlingrommet. Dette gjev ei bane per 2416 innbyggjarar og ei bane per 278 aktiv fotballspelar.

- det er ikkje rom for å etablere meir enn 45 kunstgrasbaner med speleflate lik eller større enn 64 X 100 meter i Sogn og Fjordane.
- det er folketalet i kvar kommune som avgjer talet på kunstgrasbane (64X 100 m)

Om ein ser desse anlegga i samanheng med 8 spesialhallar med kunstgras vil det til saman kunne etablerast 53 spesialanlegg med kunstgrasdekke berekna for fotball av denne storleiken. Dette vil utgjere eit anlegg pr. 2051 innbyggjar og eit anlegg per 260 aktive fotballspelar. I tillegg til dette kjem mange mindre anlegg, der det er rom for både trening og konkurranseidrett. ( 7ar- banar)

I Florø, Førde, Byrkjelo og Øvre Årdal er det no grasbanar (64X 100 m) der det er anlegg for friidrett med kunststoffdekke kring. Desse friidrettsanlegga har status som fullverdig konkurranseanlegg for friidrett, og dei har ved fleire høve vore nytta til større nasjonale og internasjonale arrangement. Det er viktig at desse friidrettsanlegga kan oppretthalde sin status.

- ved ei eventuell omlegging frå grasbane til kunstgrasbane ved anlegga i Florø, Førde, Byrkjelo og Øvre Årdal skal det i stor grad takast omsyn til friidrettsfunksjonane og status som fullverdig konkurranseanlegg for friidrett skal oppretthaldast.

### **Skyttaranlegg**

I Sogn og Fjordane er det 186 eksisterande skyteanleggseiningar. Det er planlagd 23 nye anleggseiningar. Dette gjev eit godt tilbod til innbyggjarane i fylket. Skyttaranlegg skal vurderast gjennom denne planen både fordi dei kan vera kostnadskrevjande, krev store areal og fordi det er viktige miljømessige omsyn å ta ved etablering og rehabilitering.

Jamfør føresegnene frå Kulturdepartementet kan kvar kommune ha eit hovudanlegg for skyting. Alle kommunane i Sogn og Fjordane har eit slikt anlegg, og kan difor ikkje få spelemidlar til eit nytt hovudanlegg. Dersom ein kommune vel å leggje ned sitt hovudanlegg, for å opprette eit anna, vert dette då spelemiddelberettiga om gjeldande kriterier gjer rom for dette.

Dersom reiseavstandane er store gjev gjeldande føresegner rom for at det kan opprettast treningsanlegg etter vurdering.

Førde skyttarstadion har status som landsdelsanlegg på Vestlandet og kan arrangere landskyttarstemne. For å arrangere store nasjonale og internasjonale arrangement må dei ha høve til å utvikle anlegg på ein god måte.

- det er ikkje rom for å gje spelemidlar til etablering av nye anleggsstader for skyting utover dei eksisterande og dei nye anlegg som ligg inne i planen for Sogn og Fjordane
- kommunane skal i sine kommunale planverk peike ut eitt hovudanlegg for skyting og eventuelle treningsanlegg
- spelemidlar vert berre gitt hovudanlegget

- det kan, etter særskilt vurdering, gjevast spelemidlar til eitt treningsanlegg der avstanden til hovudanlegget er stor.
- Førde, som mogeleg arrangørstad av Landskyttarstemnet, skal ut over dette ha høve til å utvikle dei anlegga som trengs for å arrangere store nasjonale og internasjonale arrangement

### **Hoppanlegg større enn K 40, inkludert plastlegging**

Hoppanlegg K 40 eller større er kostnadskrevjande å etablere, vedlikehalde og drive. Det er 9 slike anlegg i fylket no, 5 av desse er i bruk.

- i høve talet på aktive skihopparar er det ikkje rom for å gje spelemidlar til fleire hoppanlegg større enn K40.
- for å auke talet på skihopparar i fylket vert det tilrådd etablering av dei minste hoppanlegga
- spelemidlar til plastlegging av desse hoppbakkane skal vurderast særskilt

| Handlingsprogram anlegg. Regional plan 2016–2019 |   |           |            |             |          |           |          |           |           |           |           |                                      |
|--|---|-----------|------------|-------------|----------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------------------------------|
| Anleggsnr  | Anleggsstad og anleggstype                                  | Kommune   | Ca.kostnad | Ca. tilskot | Status   | 1. søk.år | Etabl.år | 2016      | 2017      | 2018      | 2019      | Skisserer framtidige behov           |
|  | <b>Alpinanlegg med høgdeskilnad på 100 meter eller meir</b> |           |            |             |          |           |          |           |           |           |           | <b>Merknad</b>                       |
|  | <b>Rehabilitering</b>                                       |           |            |             |          |           |          |           |           |           |           |                                      |
| 1443001005                                       | Harpefossen skisenter, fjellheis - rehab./etabl. "J"        | Eid       | 1 014 000  | 338 000     | Planlagt | 2012      | 2017     |           |           | 338 000   |           |                                      |
| 1443001013                                       | Harpefossen skisenter, nedfart - rehab                      | Eid       | 342 000    | 114 000     | Planlagt | 2012      | 2017     |           | 114 000   |           |           |                                      |
| 142000605  | Sogndal skisenter, Gamleheisen, Lys                         | Sogndal   | 1 850 000  | 616 000     | Ferdig   | 2015      | 2014     |           | 616 000   |           |           |                                      |
| 1443001024                                       | Harpefossen, rehab fjellheis "H"                            | Eid       | 2 998 000  | 999 000     | Planlagt | 2012      | 2017     |           | 999 000   |           |           |                                      |
|  | <b>Eablering</b>  |           |            |             |          |           |          |           |           |           |           |                                      |
| 1 420 000 607                                    | Sogndal skisenter, Rindabotn, nedfart                       | Sogndal   | 1 450 000  | 483 000     | Ferdig   | 2014      | 2014     |           | 483 000   |           |           |                                      |
| 142000606  | Sogndal skisenter, Rindabotn, heis                          | Sogndal   | 8 715 802  | 1 000 000   | Ferdig   | 2014      | 2014     |           |           | 1 000 000 |           |                                      |
| 142000609  | Sogndal skisenter, Kalvavatn, heis                          | Sogndal   | 7 909 519  | 1 000 000   | Ferdig   | 2014      | 2014     |           | 1 000 000 |           |           |                                      |
| 142000608  | Sogndal skisenter, Kalvavatn, nedfart                       | Sogndal   | 500 000    | 167 000     | Ferdig   | 2014      | 2014     |           | 167 000   |           |           |                                      |
|  | <b>Golfanlegg</b>   |           |            |             |          |           |          |           |           |           |           |                                      |
| 1431004801                                       | Jølster, Barnegolf  | Jølster   | 1 050 000  | 350 000     |          | 2016      | 2017     |           |           | 350 000   |           |                                      |
|  | <b>Hall inklusiv aktivitetsskapande delelement</b>          |           |            |             |          |           |          |           |           |           |           |                                      |
|  | <b>Rehabilitering</b>                                       |           |            |             |          |           |          |           |           |           |           |                                      |
| 140100401  | Florahallen, golv og garderobar                             | Flora     | 12 000 000 | 3 000 000   | Planlagt | 2014      | 2015     |           | 3 000 000 |           |           |                                      |
| 1432000301                                       | Førdehuset, golv  | Førde     | 3 900 000  | 1 300 000   | Ferdig   | 2015      | 2015     | 1 300 000 |           |           |           |                                      |
| 1445000501                                       | Firdahallen, golv   | Gloppen   | 1 129 000  | 377 000     | Ferdig   | 2012      | 2013     | 377 000   |           |           |           |                                      |
| 1416000401                                       | Høyangerhallen, golv  | Høyanger  | 801 000    | 267 000     | Planlagt | 2011      | 2013     | 267 000   |           |           |           |                                      |
| 1445000501                                       | Firdahallen, tak  | Gloppen   | 2 679 000  | 893 000     | Ferdig   | 2015      | 2014     |           |           | 893 000   |           |                                      |
| 1445000501                                       | Firdahallen, skiljevegg                                     | Gloppen   | 654 000    | 218 000     | Ferdig   | 2015      | 2015     | 218 000   |           |           |           |                                      |
| 1439000905                                       | Nordfjordhallen, fotballhall, kunstgras                     | Vågsøy    | 802 714    | 268 000     | Ferdig   | 2015      | 2014     | 268 000   |           |           |           |                                      |
| 1428005301                                       | Askvollhallen, UU heis                                      | Askvoll   | 3 000 000  | 1 000 000   | Planlagt | 2017      | 2017     |           |           | 1 000 000 |           |                                      |
|  | <b>Eablering</b>  |           |            |             |          |           |          |           |           |           |           |                                      |
| 1443000308                                       | Gaularhallen  | Gaular    | 27 000 000 | 9 000 000   | Ferdig   | 2014      | 2013     | 3 000 000 | 4 000 000 |           |           |                                      |
| 1401006505                                       | Ridehall, Sunnfjord hestesportsenter                        | Flora     | 8 160 000  | 680 000     | Ferdig   | 2007      | 2010     |           | 680 000   |           |           |                                      |
| 1445007108                                       | Trivselshagen, trippelhall                                  | Gloppen   | 50 000 000 | 16 667 000  | Ferdig   | 2013      | 2013     |           |           | 5 000 000 | 4 000 000 | Rest 7 667 000 neste plan - periode. |
| 1420006808                                       | Campus, hall, treningsrom                                   | Sogndal   | 2 834 000  | 700 000     | Ferdig   | 2013      | 2013     | 700 000   |           |           |           |                                      |
| 1420 0068 09                                     | Campus, garderobar  | Sogndal   | 1 600 000  | 500 000     | Ferdig   | 2013      | 2013     | 500 000   |           |           |           |                                      |
| 1445 0071 06                                     | Trivselshagen, styrketrening                                | Gloppen   | 11 131 000 | 300 000     | Ferdig   | 2014      | 2013     | 300 000   |           |           |           |                                      |
| 1433002705                                       | Naustdalshallen, universell utforming ombygging             | Naustdal  | 3 000 000  | 1 000 000   | Planlagt | 2016      | 2015     |           |           |           | 1 000 000 |                                      |
| Ikkje oppretta                                   | Hyllestadhallen, Hyllestad                                  | Hyllestad | 32 500 000 | 10 000 000  | Planlagt | 2017      | 2018     |           |           |           | 2 500 000 | Rest 7 500 000 neste planperiode     |
| Ikkje oppretta                                   | Basishall turn, Stryn Arena                                 | Stryn     | 20 000 000 | 4 000 000   | Planlagt | 2016      | 2017     |           |           |           | 4 000 000 |                                      |
| Ikkje oppretta                                   | Basishall turn, hoppegrop, Stryn Arena                      | Stryn     | 1 500 000  | 500 000     | Planlagt | 2016      | 2017     |           |           |           | 500 000   |                                      |
| 1430000310                                       | Gaularhallen, hall, squash                                  | Gaular    | 1 260 000  | 400 000     | Ferdig   | 2015      | 2013     |           |           |           | 400 000   |                                      |
|  | <b>Hoppanlegg større enn K 40, inklusiv plastlegging</b>    |           |            |             |          |           |          |           |           |           |           |                                      |
|  | <b>Rehabilitering</b>                                       |           |            |             |          |           |          |           |           |           |           |                                      |
| 1449005301                                       | Bjørkelibakken, K 90, Stryn                                 | Stryn     | 540 000    | 170 000     | Planlagt | 2016      | 2017     |           |           | 170 000   |           |                                      |

**Vedlegg nr. 3**

| Etablering                                   |                                  |            |            |            |          |      |      |           |           |           |           |  |
|--|----------------------------------|------------|------------|------------|----------|------|------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|
| Kunstgrasbaner lik eller større enn 64x100 m |                                  |            |            |            |          |      |      |           |           |           |           |  |
| Rehabilitering                               |                                  |            |            |            |          |      |      |           |           |           |           |  |
| 1429000103                                   | Dingemoen, Dale                  | Fjaler     | 2 649 000  | 883 000    | Ferdig   | 2012 |      | 883 000   |           |           |           |  |
| 1413000101                                   | Hyllestad stadion                | Hyllestad  | 2 532 000  | 844 000    | Ferdig   | 2013 |      | 844 000   |           |           |           |  |
| 1446000103                                   | Sletta stadion, Høyanger         | Høyanger   | 2 250 000  | 834 000    | Ferdig   | 2014 |      | 834 000   |           |           |           |  |
| 1418001102                                   | Kreklingen stadion, kunstgras    | Balestrand | 3 300 000  | 1 000 000  | Planlagt | 2016 | 2016 |           |           | 1 000 000 |           |  |
| 1439001601                                   | Skavøypoll stadion, kunstgras    | Vågsøy     | 3 085 622  | 1 000 000  | Ferdig   | 2013 | 2014 |           |           | 1 000 000 |           |  |
| 1 443 000 806                                | Eid idrettspark, Eid, kunstgras  | Eid        | 2 000 000  | 667 000    | Planlagt | 2016 | 2017 |           |           | 667 000   |           |  |
| Etablering                                   |                                  |            |            |            |          |      |      |           |           |           |           |  |
| 1417000102                                   | Vik idrettspark                  | Vik        | 3 046 000  | 1 541 000  | Ferdig   | 2012 | 2013 | 1 541 000 |           |           |           |  |
| 1444000101                                   | Hornindal idrettspark            | Hornindal  | 6 550 000  | 2 100 000  | Ferdig   | 2013 | 2014 | 1 132 000 |           |           |           |  |
| 1416000804                                   | Vadheim                          | Høyanger   | 5 955 000  | 1 985 000  | Ferdig   | 2010 | 2013 | 885 000   |           |           |           |  |
| 1449000201                                   | Loen stadion                     | Stryn      | 6 570 000  | 2 190 000  | Planlagt | 2016 | 2016 |           | 2 190 000 |           |           |  |
| 1445000807                                   | Hyen stadion                     | Gloppen    | 3 705 000  | 1 235 000  | Ferdig   | 2011 | 2012 |           | 1 235 000 |           |           |  |
| 1445000306                                   | Reed stadion, kunstgras - etabl  | Gloppen    | 5 114 913  | 1 705 000  | Ferdig   | 2011 | 2013 |           | 1 705 000 |           |           |  |
| 1412001501                                   | Hardbakke, kunstgras - etabl     | Solund     | 4 226 250  | 1 409 000  | Planlagt | 2013 | 2018 |           |           |           | 1 409 000 |  |
| 1439001702                                   | Skaredammen, kunstgras - etabl   | Vågsøy     | 5 013 332  | 1 671 000  | Planlagt | 2012 | 2016 |           |           | 1 671 000 |           |  |
| 1428000208                                   | Atløy, kunstgras                 | Askvoll    | 2 900 000  | 667 000    | Planlagt | 2016 | 2016 |           |           |           | 667 000   |  |
| 1420000110                                   | Fosshaugane Campus, kunstgras    | Sogndal    | 7 212 500  | 2 200 000  | Ferdig   | 2014 | 2013 |           |           | 2 200 000 |           |  |
| 1420000205                                   | Kaupanger idrettspark            | Sogndal    | 4 162 500  | 1 387 000  | Ferdig   | 2014 | 2014 |           |           | 1 387 000 |           |  |
| 1420000111                                   | Fosshaugane Campus, undervarme   | Sogndal    | 3 450 000  | 700 000    | Ferdig   | 2013 | 2013 |           | 700 000   |           |           |  |
| 1426000102                                   | Gaupne undervarme                | Luster     | 2 100 000  | 700 000    | Planlagt | 2017 | 2018 |           |           |           | 700 000   |  |
| Kunstisbane                                  |                                  |            |            |            |          |      |      |           |           |           |           |  |
| Symjehall                                    |                                  |            |            |            |          |      |      |           |           |           |           |  |
| Rehabilitering                               |                                  |            |            |            |          |      |      |           |           |           |           |  |
| 1421000105                                   | Aurland, symjehall og garderobar | Aurland    | 35 000 000 | 11 667 000 | Planlagt | 2016 | 2017 |           |           |           | 2 500 000 | Rest 9 167 000 neste plan - periode.                                 |
| Etablering                                   |                                  |            |            |            |          |      |      |           |           |           |           |  |
| 1426006301                                   | Treningsbasseng, Lustrabadet     | Luster     | 44 625 000 | 14 875 000 | Ferdig   | 2010 | 2013 | 2 875 000 | 5 000 000 | 7 000 000 |           |  |
| 1445007103                                   | Opplæringsbasseng, Trivselshagen | Gloppen    | 20 531 000 | 3 500 000  | Ferdig   | 2011 | 2013 | 3 500 000 |           |           |           |  |
| 1445007102                                   | Stup, Trivselshagen              | Gloppen    | 4 094 000  | 500 000    | Ferdig   | 2011 | 2013 | 500 000   |           |           |           |  |
| 1426006302                                   | Stup, Lustrabadet                | Luster     | 4 410 000  | 1 000 000  | Ferdig   | 2011 | 2013 | 1 000 000 |           |           |           |  |
| 1428006305                                   | Bulandet symjehall, treningsrom  | Askvoll    | 2 562 576  | 700 000    | Planlagt | 2015 | 2014 |           |           | 700 000   |           |  |
| Ikkje oppretta                               | Konkurranserbasseng, Vågsøy      | Vågsøy     | 70 100 000 | 18 000 000 | Planlagt | 2017 | 2018 |           |           |           | 2 500 000 | Rest 15 500 000 neste plan - periode i tillegg til alle deleiningar. |
| Ikkje oppretta                               | Treningsbasseng, Gulen           | Gulen      | 65 000 000 | 15 000 000 | Planlagt | 2017 | 2018 |           |           |           | 2 500 000 | Rest 12 500 000 neste plan - periode i tillegg til alle deleiningar. |
| 1426006303                                   | Overvaking, Lustrabadet          | Luster     | 315 000    | 105 000    | Planlagt | 2016 | 2013 |           |           |           | 105 000   |  |

Vedlegg nr. 3

| <b>Motorsportanlegg</b>  |   |            |                    |  |               |         |      |                   |                   |                   |                   |
|--|---|------------|--------------------|--|---------------|---------|------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| <b>Rehabilitering</b>  |   |            |                    |  |               |         |      |                   |                   |                   |                   |
| 1432005902   | Kråkenesmarka, motorcross, dekke                | Førde      | 2 746 012          | 915 000                                | Planlagt      | 2015    | 2016 |                   | 915 000           |                   |                   |
| 1432005907   | Kråkenesmarka, go cart                          | Førde      | 3 033 844          | 1 000 000                              | Planlagt      | 2015    | 2016 |                   |                   | 1 000 000         |                   |
| <b>Etablering</b>  |   |            |                    |  |               |         |      |                   |                   |                   |                   |
| 1401008101   | Grov, enduro                                    | Flora      | 1 260 000          | 420 000                                | Ferdig        | 2013    | 2015 | 420 000           |                   |                   |                   |
| 1426008503   | Luster, knattcross                              | Luster     | 1 500 000          | 500 000                                | Planlagt      | 2017    | 2017 |                   |                   | 500 000           |                   |
| 1426008502   | Luster, enduro                                  | Luster     | 1 500 000          | 500 000                                | Planlagt      | 2017    | 2017 |                   |                   | 500 000           |                   |
| 1401008105   | Grov, knattcross                                | Flora      | 2 700 000          | 900 000                                | Planlagt      | 2016    | ?    |                   |                   | 900 000           |                   |
| 1401008104   | Grov, trail                                     | Flora      | 2 200 000          | 733 000                                | Planlagt      | 2016    | ?    |                   |                   | 733 000           |                   |
| <b>Skytebaner (nye utandørs)</b>   |   |            |                    |  |               |         |      |                   |                   |                   |                   |
| <b>Etablering</b>  |   |            |                    |  |               |         |      |                   |                   |                   |                   |
| 1418002303   | Esebotn, leirdue                                | Balestrand | 528 000            | 176 000                                | Planlagt      | 2013    | 2016 | 176 000           |                   |                   |                   |
| 1401007401   | Grovastøylen, 100 meter                         | Flora      | 2 850 000          | 950 000                                | Ferdig        | 2013    | 2013 | 950 000           |                   |                   |                   |
| 1431005003   | Myklebust, elgbane                              | Jølster    | 574 000            | 191 000                                | Ferdig        | 2012    | 2014 | 191 000           |                   |                   |                   |
| 1431005004   | Myklebust, leirdue                              | Jølster    | 573 000            | 191 000                                | Ferdig        | 2012    | 2014 |                   | 191 000           |                   |                   |
| 1401007403   | Grovastøylen, leirdue                           | Flora      | 486 000            | 162 000                                | Ferdig        | 2013    | 2013 | 162 000           |                   |                   |                   |
| <b>Rulleskibaner</b>   |   |            |                    |  |               |         |      |                   |                   |                   |                   |
| Ikkje oppretta   | Langeland, Gaular (grunnarbeid og asfalt)       | Gaular     | 8 100 000          | 1 400 000                              | Planlagt      | 2016    | 2016 |                   | 1 400 000         |                   |                   |
| Ikkje oppretta   | Harpefossen, Eid (grunnarbeid og asfalt)        | Eid        | 3 000 000          | 1 000 000                              | Planlagt      | 2019    | 2019 |                   |                   | 1 000 000         |                   |
| Ikkje oppretta   | Fellesanlegget Tua, Eid (grunnarbeid og asfalt) | Eid        | 700 000            | 233 000                                | Planlagt      | 2017    | 2017 |                   | 233 000           |                   |                   |
| Ikkje oppretta   | Heggmyrane skisenter                            | Luster     | 1 500 000          | 500 000                                | Planlagt      | 2017    | 2017 |                   | 500 000           |                   |                   |
| <b>Samla kostnad for 73 anlegg</b>   |   |            | <b>552 244 584</b> | <b>152 848 000</b>                     |               |         |      |                   |                   |                   |                   |
| <b>Samla behov for tildeling spelemidler for 73 anlegg</b>                 |   |            |                    |  | <b>Totalt</b> |         |      | <b>22 337 000</b> | <b>25 614 000</b> | <b>25 376 000</b> | <b>25 414 000</b> |
| <b>Samla tildeling spelemidler i perioden 2016 - 2019</b>                  |   |            | <b>98 741 000</b>  | <b>Forslag på midlar sett av i RP;</b> |               |         |      | <b>22 000 000</b> | <b>25 000 000</b> | <b>25 000 000</b> | <b>25 000 000</b> |
| <b>Anlegg som ikkje vert realisert som planlagt i perioden 2014 - 2017</b> |   |            |                    |  |               |         |      |                   |                   |                   |                   |
| 1419000201   | Leikanger, symjehall og garderobar              | Leikanger  | 22 500 000         | 2 500 000                              | Planlagt      | ?       |      |                   |                   | 1 500 000         | 1 000 000         |
| 1421000105   | Aurland, symjehall og garderobar                | Aurland    | 31 000 000         | 10 333 000                             | Planlagt      | 2016    |      | 1 400 000         | 1 267 000         |                   |                   |
| Ikkje oppretta   | Hyllestadhallen                                 | Hyllestad  | 12 000 000         |  |               | 2016/17 |      |                   |                   | 1 200 000         | 2 000 000         |
| 1432000301   | Førdehuset, hall, garderobar                    | Førde      | 2 100 000          | 700 000                                | Planlagt      | 2016    |      |                   |                   |                   | 700 000           |
| Ikkje oppretta   | Gaupne  | Luster     | 10 000 000         | 2 500 000                              | Planlagt      | 2016    |      |                   |                   |                   | 1 700 000         |

**Regional plan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv 2016 - 2019 -  
Langtidsprogram anlegg for perioden etter 2020**

| Anleggsnr  | Anleggsstad og anleggstype                          | Kommune    | Ca. kostnad | Ca. tilskot | Status haust 2015 | 1. søknadsår | Etableringsår | Merknad   |
|--|---|------------|-------------|-------------|-------------------|--------------|---------------|---|
| <b>Alpinanlegg med høgdeskilnad på 100 meter eller meir inklusiv søknadsberettiga delelement</b> |   |            |             |             |                   |              |               |   |
| <b>Rehabilitering</b>  |   |            |             |             |                   |              |               |   |
| 1443001015   | Harpefossen skisenter, snøproduksjon                | Eid        | 1 200 000   | 400 000     | Planlagt          | 2019         | 2019          |   |
| 1443001002   | Harpefossen, rehab utforløype                       | Eid        | 513 000     | 171 000     | Planlagt          | 2016         | 2017          |   |
| <b>Etablering</b>  |   |            |             |             |                   |              |               |   |
| Ikkje oppretta   | Balestrand, Saurdalen skiarena, heis                | Balestrand | 2 000 000   | 667 000     | Planlagt          | 2017         | 2018          |   |
| Ikkje oppretta   | Harpefossen skisenter, flomlys Furuåane             | Eid        | 600 000     | 200 000     | Planlagt          | 2017         | 2017          |   |
| Ikkje oppretta   | Harpefossen skisenter, flomlys Hammaren             | Eid        | 150 000     | 50 000      | Planlagt          | 2018         | 2018          |   |
| Ikkje oppretta   | Harpefossen skisenter, heis Storegga                | Eid        | 4 500 000   | 1 000 000   | Planlagt          | 2025         | 2025          |   |
| Ikkje oppretta   | Harpefossen skisenter, nedfart Storegga             | Eid        | 1 500 000   | 500 000     | Planlagt          | 2025         | 2025          |   |
| Ikkje oppretta   | Harpefossen skisenter, Furuåane snøproduksjon       | Eid        | 3 014 000   | 1 000 000   | Planlagt          | 2018         | 2018          |   |
| Ikkje oppretta   | Harpefossen skisenter, snøproduksjon Kjenndalsløypa | Eid        | 2 100 000   | 700 000     | Planlagt          | 2024         | 2025          |   |
| Ikkje oppretta   | Harpefossen skisenter, snøproduksjon Utforløypa     | Eid        | 450 000     | 150 000     | Planlagt          | 2025         | 2025          |   |
| <b>Golfanlegg</b>  |   |            |             |             |                   |              |               |   |
| <b>Rehabilitering</b>  |   |            |             |             |                   |              |               |   |
| <b>Etablering</b>  |   |            |             |             |                   |              |               |   |
| 1431004801   | Jølster, Barnegolf                                  | Jølster    | 1 050 000   | 350 000     |                   | 2016         | 2017          |   |
| <b>Hall inklusiv aktivitetsskapande delelement</b>   |   |            |             |             |                   |              |               |   |
| <b>Rehabilitering</b>  |   |            |             |             |                   |              |               |   |
| 1401006505   | Ridehall, Sunnfjord hestesportsenter                | Flora      | 8 160 000   | 680 000     | Ferdig            | 2007         | 2010          |   |
| 1429004902   | Fjalerhallen, lys                                   | Fjaler     | 822 000     | 274 000     | Ferdig            | 2015         | 2015          | Spelemiddelsøknad godkjend                                      |
| 1445000501   | Firdahallen, tak                                    | Gloppen    | 2 679 000   | 893 000     | Ferdig            | 2015         | 2014          |   |
| 1445000501   | Firdahallen, skiljeveggar                           | Gloppen    | 654 000     | 218 000     | Ferdig            | 2015         | 2015          |   |
| 1432000301   | Førdehuset, skiljeveggar                            | Førde      | 1 000 000   | 333 000     | Ferdig            | 2016         | 2015          |   |
| 1420000502   | Sogndal idrettshall, lager                          | Sogndal    | ?           | ?           | Planlagt          | 2016         | 2016          |   |
| 1420000502   | Sogndal idrettshall, garderobar                     | Sogndal    | ?           | ?           | Planlagt          | 2016         | 2016          |   |
| 1443000804   | Eid idrettshus, sosialt rom                         | Eid        | 1 000 000   | 333 000     | Planlagt          | 2016         | 2017          |   |
| 1420006804   | Fosshaugane Campus, aktivitetssal                   | Sogndal    | 2 187 500   | 700 000     | Planlagt          | 2016         | 2015          |   |
| ?  | Årdal ridehall, Årdalstangen                        | Årdal      | 1 150 000   | 383 000     | Planlagt          | 2016         | 2016          |   |
| Ikkje oppretta   | Sogndal idrettshall, aktivitetssal                  | Sogndal    | 1 634 614   | 545 000     | Planlagt          | 2016         | 2016          |   |
| Ikkje oppretta   | Sogndal idrettshall, styrketrening                  | Sogndal    | 2 328 086   | 700 000     | Planlagt          | 2016         | 2016          |   |
| 1420000502   | Sogndal idrettshall, universell utforming           | Sogndal    | 2 492 753   | 1 000 000   | Planlagt          | 2016         | 2016          | Bør prioritere denne, men vil sjå søknaden først før prioritet. |
| 1449000701   | Strynehallen, lys                                   | Stryn      | 1 500 000   | 500 000     | Planlagt          | 2016         | 2016          |   |
| 1428005301   | Askvollhallen, UU heis                              | Askvoll    | 3 000 000   | 1 000 000   | Planlagt          | 2017         | 2017          |   |
| 1443000804   | Eid idrettshus, ventilasjon                         | Eid        | 3 000 000   | 1 000 000   | Planlagt          | 2017         | 2017          |   |
| 1449000701   | Strynehallen, idrettsdekke og tak                   | Stryn      | 5 250 000   | 900 000     | Planlagt          | 2017         | 2018          |   |
| 1416000401   | Høyangerhallen, lys                                 | Høyanger   | 1 200 000   | 400 000     | Planlagt          | 2017         | 2018          |   |





Vedlegg nr. 4

| Kunstisbane                              |  |           |            |            |          | 1. søknadsår | Etableringsår |
|--|--|-----------|------------|------------|----------|--------------|---------------|
| Kunstgrasbaner større enn 64 x 100 meter |  |           |            |            |          |              |               |
| Rehabilitering                           |  |           |            |            |          | 1. søknadsår | Etableringsår |
| 1432000101                               | Førde stadion kunstgras                    | Førde     | 3 000 000  | 1 000 000  | Planlagt | 2016         | 2017          |
| 1443000806                               | Eid idrettspark, kunstgras                 | Eid       | 2 000 000  | 667 000    | Planlagt | 2016         | 2017          |
| 1449000106                               | Stryn stadion, kunstgras                   | Stryn     | ?          | ?          | Planlagt | ?            | ?             |
| 1401000205                               | Eikefjord stadion, kunstgras               | Flora     | ?          | ?          | Planlagt | ?            | ?             |
| ?  | Skei stadion, kunstgras                    | Jølster   | ?          | ?          | Planlagt | 2020         | 2020          |
| Etablering                               |  |           |            |            |          | 1. søknadsår | Etableringsår |
| Ikkje oppretta                           | Bremanger stadion, kunstgras               | Bremanger | 5 250 000  | 1 750 000  | Planlagt | 2016         | 2016          |
| Ikkje oppretta                           | Aurland stadion, kunstgras                 | Aurland   | 7 500 000  | 2 500 000  | Planlagt | 2017         | 2017          |
| 1424000102                               | Jotun stadion, Øvre Årdal, kunstgras       | Årdal     | 4 500 000  | 1 500 000  | Planlagt | 2017         | 2018          |
| 1426000101                               | Gaupne, kunstgras                          | Luster    | 7 500 000  | 2 200 000  | Planlagt | 2018         | 2019          |
| Ikkje oppretta                           | Olden stadion, kunstgras                   | Stryn     | 3 000 000  | 1 000 000  | Planlagt | 2017         | 2017          |
| Ikkje oppretta                           | Sogndal stadion, kunstgras                 | Sogndal   | 4 500 000  | 1 500 000  | Planlagt | ?            | ?             |
| Symjehall                                |  |           |            |            |          |              |               |
| Rehabilitering                           |  |           |            |            |          | 1. søknadsår | Etableringsår |
| 1430000302                               | Opplæringsbasseng, Sande skule             | Gaular    | 2 625 000  | 875 000    | Ferdig   | 2015         | 2013          |
| 1401004404                               | Havhesten, universell utforming            | Flora     | 4 800 000  | 1 000 000  | Planlagt | 2016         | 2016          |
| Ikkje oppretta                           | Havhesten, squashbane 1                    |           | 1 600 000  | 400 000    | Planlagt | 2017         | 2017          |
| Ikkje oppretta                           | Havhesten, squashbane 2                    |           | 1 600 000  | 400 000    | Planlagt | 2017         | 2017          |
| 1445005602                               | Hyen skule, opplæringsbasseng              | Gloppen   | ?          | ?          | Planlagt | 2016         | 2018          |
| 1420000501                               | Sogndal symjehall, ventilasjon             | Sogndal   | 2 127 274  | 709 000    | Planlagt | 2016         | 2016          |
| 1421000106                               | Aurland, symjebasseng                      | Aurland   | 35 000 000 | 11 667 000 | Planlagt | 2016         | 2017          |
| 1416003701                               | Opplæringsbasseng, Lavik skule             | Høyanger  | 4 000 000  | 1 333 333  | Planlagt | 2016         | 2016          |
| 1443008004                               | Garderobar                                 | Eid       | 1 500 000  | 500 000    | Planlagt | 2016         | 2017          |
| 1413000103                               | Hyllestad symjehall, garderobar og basseng | Hyllestad | 12 000 000 | 4 000 000  | Planlagt | ?            | ?             |
| 1441000402                               | Symjehall, Selje                           | Selje     | ?          | ?          | Planlagt | ?            | ?             |
| 1432000302                               | Førdehuset, treningsbasseng                | Førde     | 60 000 000 | 15 000 000 | Planlagt | 2018         | 2019          |
| Etablering                               |  |           |            |            |          | 1. søknadsår | Etableringsår |
| Ikkje oppretta                           | Lustrabadet, sikring og overvakingsutstyr  | Luster    | ?          | 700 000    | Ferdig   | 2016         | 2013          |
| Ikkje oppretta                           | Konkurranserbasseng, Vågsøy                | Vågsøy    | 70 100 000 | 15 000 000 | Planlagt | 2017         | 2018          |
| Ikkje oppretta                           | Treningsbasseng, Gulen                     | Gulen     | 65 000 000 | 15 000 000 | Planlagt | 2017         | 2018          |
| Ikkje oppretta                           | Stryn symjehall, utandørsbasseng           | Stryn     | ?          | ?          | Planlagt | 2020         | 2020          |
| Ikkje oppretta                           | Symjebasseng, terapibasseng                | Stryn     | ?          | ?          | Planlagt | 2020         | 2020          |
| Ikkje oppretta                           | Stup, Vågsøy                               | Vågsøy    | ?          | ?          | Planlagt | 2017         | 2018          |
| Ikkje oppretta                           | Opplæringsbasseng, Vågsøy                  | Vågsøy    | ?          | ?          | Planlagt | 2017         | 2018          |
| Motorsportanlegg                         |  |           |            |            |          |              |               |
| Rehabilitering                           |  |           |            |            |          | 1. søknadsår | Etableringsår |
| Etablering                               |  |           |            |            |          | 1. søknadsår | Etableringsår |

Bør prioritere denne, men vil sjå søknaden først før prioritet.

## Vedlegg nr. 4

|  |   |        |             |           |          |                     |                      |  |
|--|---|--------|-------------|-----------|----------|---------------------|----------------------|--|
| 1401008105   | Grov, trail   | Flora  | 2 200 000   | 667 000   | Planlagt | 2016                | ?                    |  |
| 1401008104   | Grov, knattekross   | Flora  | 2 700 000   | 900 000   | Planlagt | 2016                | ?                    |  |
| Ikkje oppretta   | Grov, cross/MX  | Flora  | 5 500 000   | 1 000 000 | Planlagt | 2016                | ?                    |  |
| 1426008503   | Luster, knattecross   | Luster | 1 500 000   | 500 000   | Planlagt | 2017                | 2017                 |  |
| 1426008502   | Luster, enduro  | Luster | 1 500 000   | 500 000   | Planlagt | 2017                | 2 017                |  |
| 1426008504   | Luster, motorcross klasse C                                     | Luster | 545 000     | 182 000   | Planlagt | 2 017               | 2 018                |  |
| 1426008501   | Luster, trail   | Luster | 1 500 000   | 500 000   | Planlagt | 2017                | 2017                 |  |
| Ikkje oppretta   | Grov, crosskart   | Flora  | 5 500 000   | 1 000 000 | Planlagt | 2017                | ?                    |  |
| Ikkje oppretta   | Grov, supermotard   | Flora  | 7 800 000   | 1 000 000 | Planlagt | 2018                | ?                    |  |
|  |   |        |             |           |          |                     |                      |  |
|  | <b>Skytebaner (nye utandørs)</b>                                |        |             |           |          |                     |                      |  |
|  | <b>Etablering</b>   |        |             |           |          | <b>1. søknadsår</b> | <b>Etableringsår</b> |  |
| Ikkje oppretta   | Olden skytebane   | Stryn  | 2 450 000   | 820 000   | Planlagt | ?                   | ?                    |  |
| Ikkje oppretta   | Lærdal skytebane  | Lærdal | ?           | ?         | Planlagt | ?                   | ?                    |  |
| Ikkje oppretta   | Vangsnes skytebane  | Vik    | ?           | ?         | Planlagt | ?                   | ?                    |  |
|  |   |        |             |           |          |                     |                      |  |
|  | <b>Rulleskibaner</b>  |        |             |           |          | <b>1. søknadsår</b> | <b>Etableringsår</b> |  |
| Ikkje oppretta   | Langeland, Gaular (grunnarbeid og asfalt)                       | Gaular | 8 100 000   | 1 400 000 | Planlagt | 2016                | 2016                 |  |
| Ikkje oppretta   | Harpefossen, Eid (grunnarbeid og asfalt)                        | Eid    | 3 000 000   | 1 000 000 | Planlagt | 2019                | 2019                 |  |
| Ikkje oppretta   | Fellesanlegget Tua, Eid (grunnarbeid og asfalt)                 | Eid    | 700 000     | 233 000   | Planlagt | 2017                | 2017                 |  |
| Ikkje oppretta   | Heggmyrane skisenter  | Luster | 1 500 000   | 500 000   | Planlagt | 2017                | 2017                 |  |
|  |   |        |             |           |          |                     |                      |  |
|  | Total ca. kostnad for anlegg som har meldt inn kostnadsoverslag |        | 453 000 000 |           |          |                     |                      |  |
|  |   |        |             |           |          |                     |                      |  |
| Fargen markerer anlegg som pr. haust 2015 ikkje står i langtidsprogrammet, men som får ein prioritet i handlingsprogrammet i perioden 2016 - 2019, der første tildeling er etter 2017. |   |        |             |           |          |                     |                      |  |



Som ein del av planprosessen er det gjennomført ei evaluering av førre plan: Fylkesdelplan for idrett, friluftsliv, fysisk aktivitet og folkehelse 2010-2013

Evalueringa var tema på det fyrste dialogmøtet og det er elles kome inn vurderingar gjennom skriftlege innspel.

Evalueringa kan delast i to. Den eine delen gjeld tekstdelen og tiltaka som er nemnd i denne, den andre gjeld Handlingsprogrammet 2010-13 som styrte tildelingane til anleggsutviklinga.

Teksten kan seia å har vore noko omfattande og ulike tiltak er nemnd i teksten eller i eigne kulepunkt som ein del av teksten. Denne strukturen har vore noko krevjande og det har ikkje gjeve tilfredstillande oversikt over dei tiltaka ein ynskte å setje i verk. Målsettingane for mange tiltak er heller ikkje definert slik at gjennomføringa har vore konkret målbar.

Det er ikkje gjennomført noko konkret undersøking som kan stadfeste kva tiltak som er sett i verk og kva som ikkje er det. Gjennom innspel og vår kjennskap til tiltaka er det likevel råd å danne seg eit bilete av korleis planen har fungert.

Døme på tiltak som er gjennomført er:

- Friluftslivtilboda til barn og unge er vidareutvikla
- Det er gjennomført mange kompetansehevande kurs innan både idrett og friluftsliv

Døme på tiltak som ikkje er gjennomført er:

- Det er ikkje etablert friluftsråd
- Få skular har innført 1 time fysisk aktivitet
- Bygg og anlegg som har fått spelemidlar er i liten grad stilt gratis til disposisjon for barn og unge under 19 år.

I teksten er det eit sterkt fokus på fysisk aktivitet i eit folkehelseperspektiv. Dette vert styrkja, vidareført og tydeleggjort i denne planen.

Det var eit mål at planen skulle trekke opp mål for idretten, friluftslivet, fysisk aktivitet og folkehelse. Planen har vore eit viktig verkty i regionens satsing på fysisk aktivitet, og ein kan difor sei at måloppnåinga har vore god.

Når det gjeld anleggsutviklinga er handlingsprogrammet gjennomført fullt ut. Det er i tillegg løyvd kr. 3, 5 millionar til anlegg som skulle ha stått att med ein rest inn i neste planperiode.

Det må difor seiast at måloppnåinga innan anleggsutviklinga har vore særskild god.

1. [Meld. St. 26 Den norske idrettsmodellen \(2011-2012\)](#)
2. [Aktivitetshåndboken, Helsedirektoratet, 2008](#)
3. [Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid, Klepp og Aarø, 2009](#)
4. [Diskriminerings- og tilgjengelighetsloven](#)
5. [Fysisk aktivitet blant vaksne og eldre i Norge, Helsedirektoratet 2009](#)
6. [http://www.nrk.no/underholdning/store\\_norske/4516341.html](http://www.nrk.no/underholdning/store_norske/4516341.html)
7. <http://web.hist.uib.no/digitalskolen/oe/nohist.htm>
8. <http://hdrstats.undp.org/en/countries/profiles/NOR.html>
9. [Sammen for fysisk aktivitet, Departemente 2005](#)
10. [Fysisk inaktive i Norge, Kreftforeningen, Helsedirektoratet og Norges bedriftidrettsforbund, 2009](#)
11. [Fysisk aktivitet blant 6-, 9- og 15-åringer i Norge, Helsedirektoratet, 2011](#)
12. [Norsk helseinformatikk](#)
13. <http://tidsskriftet.no/article/362722>
14. [Gradientutfordringen: Sosial- og helsedirektoratet, 2005](#)
15. [Folkehelselova](#)
16. [Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver, Kunnskapsdepartementet](#)
17. [Helseøkonomiforvaltningen, 2011](#)
18. [Kommunenes helsefremmende og forebyggende arbeid i helsestasjons- og skolehelsetjenesten.](#)
19. [Sogn og Fjordane fylkeskommune sitt mål og verdigrunnlag](#)
20. <http://www.vegvesen.no/Fag/Fokusomrader/Transport/Konferanser/Aktiv+transport>
21. [Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet, Breivik og Rafoss, 2012](#)
22. [Vunne kvalitetsjusterte leveår \(QALYs\) ved fysisk aktivitet, Helsedirektoratet 08/2010](#)
23. [23. St.meld. nr. 39 \(200-2001\) Friluftsliv - Ein veg til høgare livskvalitet](#)
24. [Kommunal planlegging for idrett og fysisk aktivitet, Kultur- og kirkedepartementet, 2007](#)
25. [Helsedirektoratet, Folkehelseprofilen 2013 Sogn og Fjordane](#)
26. [Idretts glede for alle, Handlingsprogram for Sogn og Fjordane idrettskrins 2012-2014](#)
27. [Nettsida til Sogn og Fjordane fylkeskommune, Om fylkesspegel og samhandlingsbarometeret](#)
28. <https://www.samhandlingsbarometeret.no/webview/>
29. [Positive helseeffekter av fysisk aktivitet, Helsedirektoratet, 2008](#)
30. [Oppvekst med prislapp? NOU 2001:6](#)
31. [Idrett og anlegg i endring, Rafoss og Breivik, Akilles forlag 2012](#)
32. [Idrettspolitisk dokument 2011-2015, NIF](#)

## Sentrale stortingsmeldingar

- [Meld. St. 6 \(2012-2013\) En helhetlig integreringspolitikk](#)
- [Meld. St. 30 \(2011-2012\) Se meg!](#)
- [St. meld. 26 \(2011-2012\) Den norske idrettsmodellen](#)
- [Meld. St. 10 \(2011-2012\) Kultur, inkludering og deltaking](#)
- [Meld. St. 22 \(2010 - 2011\) Motivasjon - Mestring - Muligheter](#)
- [Meld. St. 19 \(2009-2010\) Tid til læring](#)
- [St.meld. nr. 47 \(2008-2009\) Samhandlingsreformen](#)
- [St.meld. nr. 41 \(2008-2009\) Kvalitet i barnehagen](#)
- [St.meld. nr. 37 \(2007-2008\) Straff som virker - mindre kriminalitet - tryggere samfunn](#)
- [St.meld. nr. 31 \(2007-2008\) Kvalitet i skolen](#)
- [St.meld. nr. 39 \(2006-2007\) Frivillighet for alle](#)
- [St. meld. nr. 20 \(2006-2007\) Nasjonal strategi for å utjevne sosiale helseforskjeller](#)
- [St. meld. nr. 16 \(2006-2007\) Og ingen sto igjen. Tidlig innsats for livslang læring](#)
- [St. meld. 16 \(2002-2003\) Resept for et sunnere Norge](#)
- [St. meld.39 \(2000-2001\) Friluftsliv, ein veg til høgare livskvalitet](#)

## Rettleiarar:

- [Kommunal planlegging for idrett og fysisk aktivitet](#)
- [Universell utforming av idretts- og nærmiljøanlegg](#)

## Andre dokument:

- [Nasjonale forventninger til regional og kommunal planlegging, vedtatt ved kongelig resolusjon 24. juni 2011](#)



## SOGN OG FJORDANE FYLKESKOMMUNE

Fylkesrådmannen  
Fylkeshuset  
Askedalen 2, 6863 Leikanger  
Telefon: 57 63 80 00  
E-post: [postmottak.sentraladm@sfj.no](mailto:postmottak.sentraladm@sfj.no)  
[www.sfj.no](http://www.sfj.no)

### Framsidedfoto:

Langrenn. Foto: Ola Matsson/Skistar Trysil  
Skyting. Foto: Det frivillige skyttervesen  
Klatring. Foto: Teamamfibi.no  
Symjing. Foto: Aktivioslo.no  
Friidrett/springing. Foto: Donald Duck games  
Topptur. Foto: Ellen K. Næsje/Den norske turistforening  
Handball. Foto: Arild Nybø  
Fotball. Foto: Inge Korbu  
Rulleski. Foto: Ola Matsson/Skistar Trysil  
Hoppegut. Foto: Edvin-Andre Hugvik  
Sykling. Foto: Jonas Hasselgren/Utefoto  
Padling. Foto: Sandra Lappegard  
(Alle foto er henta frå [www.flickr.com](http://www.flickr.com))