

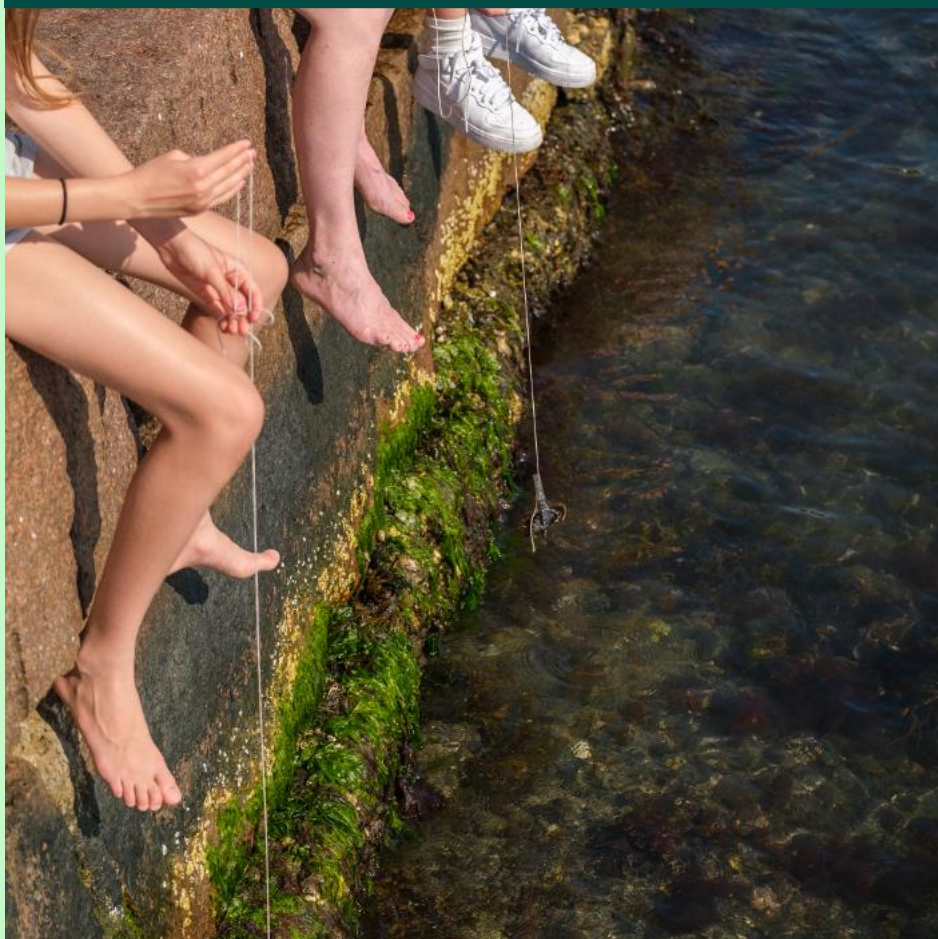


Oslo

Sak 84/26 – vedtatt av bystyret 29.04.2026

## Vedlegg 3 Kunnskapsgrunnlag

Behovsplan for friluftliv, park og  
nærnatur 2026–2035



# Innhold

<b>1</b>	<b>Innledning</b> .....	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Overordnede føringer og sentrale planer</b> .....	<b>3</b>
2.1	Internasjonale føringer .....	3
2.2	Nasjonale føringer .....	3
2.3	Kommunale føringer .....	8
2.4	Byutviklingsområder.....	14
<b>3</b>	<b>Strategier og utredninger</b> .....	<b>15</b>
3.1	Bymiljøetatens turvestrategi .....	15
3.2	Gjenåpning av elver og bekker i Oslo.....	15
3.3	Aktiv vannflate.....	15
3.4	Oslohelse .....	16
3.5	Naturvennlig tilrettelegging for friluftsliv .....	16
3.6	Andre utredninger og strategier.....	17
<b>4</b>	<b>Om friluftsliv – statistikk og kunnskap</b> .....	<b>17</b>
4.1	Helsefordeler og økonomisk verdi av fysisk aktivitet .....	17
4.2	Trender for friluftslivet i Norge .....	17
4.3	Hindringer og barrierer for deltagelse i friluftsliv.....	20
<b>5</b>	<b>Friluftslivsaktivitet blant Oslos befolkning – statistikk og kunnskap</b> .....	<b>21</b>
5.1	Oslos befolkning .....	21
5.2	Helse og trivsel.....	23
5.3	Friluftslivsaktivitet.....	24
5.3.1	Tilgang til nærturterreng og rekreasjonsareal .....	24
5.3.2	Befolkningens friluftslivsaktivitet og tilfredshet med friluftslivsmuligheter.....	25
5.3.3	Barns friluftslivsaktivitet.....	28
5.3.4	Friluftsliv i Marka .....	29
5.3.5	Friluftslivsbruk av Oslofjorden og strandsonen .....	30
5.4	Forskningsrapporter og nettsider .....	36
<b>6</b>	<b>Ordliste</b> .....	<b>36</b>
<b>7</b>	<b>Litteraturliste</b> .....	<b>37</b>

# Kunnskapsgrunnlag

## 1 Innledning

Dette kunnskapsgrunnlaget samler bakgrunnsmateriale for Behovsplan for friluftsliv, park og nærnatur 2026–2035.

Kapittel 2 presenterer lovverk, sentrale planer og føringer som danner rammeverket og viser det overordnede behovet for friluftslivstilrettelegging. Føringerne fra internasjonalt, nasjonalt og kommunalt hold skal ligge til grunn for alt Oslo kommune gjør. Av kommunale føringer presenteres strategier, handlingsplaner og satsinger knyttet til byens grønne områder og befolkningens helse og aktivitet. I tillegg beskrives utvikling av infrastruktur i byens utviklingsområder.

Kapittel 3 presenterer utredninger og strategier, som inneholder vesentlige anbefalinger.

Kapittel 4 og 5 samler statistikk og kunnskap om friluftsliv og Oslos befolknings friluftslivsbruk, som er vesentlig for å avgjøre hvilke friluftslivstiltak som bør prioriteres.

## 2 Overordnede føringer og sentrale planer

### 2.1 Internasjonale føringer

FNs bærekraftsmål er verdens felles arbeidsplan for å utrydde fattigdom, bekjempe ulikhet og stoppe klimaendringene innen 2030. Bærekraftsmål 3 – God helse og livskvalitet og mål 11 – Bærekraftige byer og samfunn, er mest relevante når det gjelder friluftsliv. Bærekraftsrapport for Oslo kommune ligger til grunn for Behovsplan for friluftsliv, park og nærnatur. For nærmere omtale av Oslo kommunes håndtering av bærekraftsmålene se under punkt 2.3 Kommunale føringer.

FNs naturavtale skal «bidra til å stoppe den menneskelige ødeleggelsen av naturen, og begynne å gjenopprette det som allerede har gått tapt». Avtalen har fire mål og 23 delmål, som alle landene har forpliktet seg til å nå innen 2030. Målene som er mest relevante for friluftsliv, park og nærnatur er delmål 11 – Restaurere, opprettholde og forbedre naturens bidrag til mennesker og 12 – Grønne byer og tettsteder. Disse målene er omtalt i Meld. St. 35 Bærekraftig bruk og bevaring av natur, se under punkt 2.2 Nasjonale føringer.

FNs konvensjon om rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevnes hovedformål er å sikre personer med nedsatt funksjonsevne like muligheter til å realisere sine menneskerettigheter, samt å bygge ned hindre som vanskeliggjør dette. For friluftsliv, park og nærnatur er følgende relevant:

Artikkel 30 Deltakelse i kulturliv, fritidsaktiviteter, fornøyelser og idrett

5.c) For å gjøre det mulig for mennesker med nedsatt funksjonsevne å delta på lik linje med andre i fritids-, fornøyles- og idrettsaktiviteter, skal partene treffe hensiktsmessige tiltak for å sikre at mennesker med nedsatt funksjonsevne har tilgang til arenaer for idrettsaktiviteter, fritidsaktiviteter og reiseliv.

### 2.2 Nasjonale føringer

Nasjonale mål om å sikre og forbedre rammene for friluftsliv kommer fram gjennom lover, «Nasjonale forventninger til regional og kommunal planlegging», stortingsmeldinger og handlingsplaner som presenteres her. Kommunene har det overordnede ansvaret for utviklingen av fysiske arealer i Norge, og har dermed en nøkkelrolle i å realisere de nasjonale målene.

Lov om folkehelsearbeid (folkehelseloven) skal sikre en samfunnsutvikling som fremmer folkehelse og utjevner sosiale helseforskjeller gjennom langsiktig og systematisk folkehelsearbeid. Økt friluftsliv er i denne sammenheng et virkemiddel for å oppnå bedre folkehelse. Folkehelsearbeidet skal fremme befolkningens helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold og bidra til å forebygge psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse. Kommunene har et lovpålagt ansvar for folkehelsearbeidet og skal blant annet ha oversikt over helsetilstanden i befolkningen og de faktorene som påvirker denne. I tillegg skal kommunen iverksette nødvendige tiltak for å møte de lokale folkehelseutfordringene.

Lov om friluftslivet (friluftsløven) skal «verne friluftslivets naturgrunnlag og sikre allmenhetens rett til ferdsel, opphold mv. i naturen, slik at muligheten til å utøve friluftsliv som en helsefremmende, trivselsskapende og miljøvennlig fritidsaktivitet bevares og fremmes.» Friluftsløven og plan- og bygningsloven utgjør hjemmelsgrunnlaget for at kommunen kan kreve ulovlige skilt, gjerder og andre stengsler i strandsonen, og i annen utmark, fjernet for å bedre mulighetene for å utøve friluftsliv.

Lov om naturområder i Oslo og nærliggende kommuner (markaløven) er en særlov for skogs- og utmarksområder i Oslo og 18 andre kommuner. Løven fastsetter grensene for Oslomarka, og skal blant annet sikre disse grensene, bevare natur og kulturmiljø og tilrettelegge for friluftsliv, naturopplevelser og idrett i Marka. Løven legger føringer for hvilke tiltak som kan gjennomføres i Marka.

Lov om planlegging og byggesaksbehandling (plan- og bygningsloven) er en sektorovergripende lov for forvaltning og bruk av arealer i Norge. Gjennom plan- og bygningsloven koordineres ulike lovverk som berører utnyttelse av arealer, ofte omtalt som «sektorlovgivning». Eksempler på sektorlover er friluftsløven og naturmangfoldloven. Kommuneplan, kommunedelplaner og reguleringsplaner hjemles i plan- og bygningsloven, og setter rammene for hva arealene kan brukes til.

Nasjonale forventninger til regional og kommunal planlegging (2023 – 2027) peker ut kommunen som nøkkelaktør for realisering av bærekraftig samfunnsutvikling og for at bærekraftmålene kan nås i Norge. Attraktive og godt planlagte omgivelser, tilgang til natur og varierte tilbud og møteplasser trekkes fram som viktig for identitet, folkehelse og miljø. Regjeringen forventer at det settes av tilstrekkelige arealer av god kvalitet til grønnstruktur, uterom og møteplasser som stimulerer til fysisk aktivitet, naturopplevelse og sosialt fellesskap, samtidig som byer og tettsteder utvikles gjennom fortetting og transformasjon. Kommunene har et særlig ansvar for å sikre lett tilgjengelige arealer til opphold og aktivitet for barn og unge, eldre og mennesker med nedsatt funksjonsevne.

Stortingsmelding 15 (2022 – 2023) «Folkehelsemeldinga» er en nasjonal strategi for utjevning av sosiale helseforskjeller. Dette er helseforskjeller som er skapt av samfunnet og som det er mulig å gjøre noe med. Behovsplan for friluftsliv, park og nærnatur er et viktig verktøy innen flere av områdene folkehelsemeldinga utpeker som viktige for å tilrettelegge for bedre fysisk og psykisk helse:

- ▶ Tilgang til natur og tilrettelegging for friluftsliv
- ▶ Gode og trygge nærmiljø
- ▶ Et aldersvennlig samfunn
- ▶ Anlegg for idrett og fysisk aktivitet og sosiale møteplasser

Stortingsmelding 18 (2015 – 2016) «Friluftsliv - Natur som kilde til helse og livskvalitet» er en nasjonal strategi for å styrke friluftslivet, med mål om at enda flere driver med friluftsliv, og får oppleve friluftsliv som en kilde til bedre helse og høyere livskvalitet.

Friluftsliv er den vanligste formen for fysisk aktivitet i Norge, og kan utøves av alle uansett bosted og nesten uavhengig av fysisk form, bevegelse og kunnskap. Deltakelsen i friluftsliv er stor i alle sosiale lag i befolkningen, og har en jevnere fordeling i deltakelse sammenlignet med den organiserte idretten. Gjennom allemannsretten har alle rett til å ferdes fritt i utmark, uten å måtte betale for det. I tillegg krever mange friluftslivsaktiviteter lite eller ingenting av spesielt utstyr eller økonomiske ressurser. Satsning på friluftsliv er derfor sentralt i regjeringens folkehelsearbeid. Stortingsmeldingen fremhever at friluftslivets viktigste verdier først og fremst ligger i samspillet mellom naturopplevelse og fysisk aktivitet. Hver for seg har både fysisk aktivitet og naturopplevelse en betydelig helsemessig verdi, og samspillet mellom disse gir friluftslivet unike verdier for den enkeltes fysiske og psykiske helse.

Målet er å legge til rette for at enda flere kan utøve friluftsliv jevnlig, og at de som i dag er lite fysisk aktive kan bli mer aktive gjennom friluftsliv. Vekstpotensialet for å få folk til å bli mer fysisk aktive ligger i stor grad i selvorganiserte aktiviteter i nærmiljøet. Spaserturer i nærmiljøet og fotturer i skogen er blant de vanligste friluftslivsaktivitetene. Satsningen på arealene i nærmiljøet, som parker, stier, turveier og annen grønnstruktur, er derfor viktig. Arealene i nærmiljøet har særlig betydning for barn, eldre og andre som har begrenset aksjonsradius. Tilgjengelighet for alle gjennom universell utforming er et sentralt prinsipp for å nå viktige grupper, og skal tilstrebes der det er hensiktsmessig og der det ikke er negativt for naturverdier og opplevelseskvaliteter. Stortingsmeldingen peker også på at mye av friluftslivet skjer i naturområdene rett utenfor byene. Disse områdene er derfor viktige, blant annet fordi de gir mulighet til å utøve et vidt spekter av friluftslivsaktiviteter. Å bevare natur, særlig i og rundt byer og tettsteder, er dermed et viktig bidrag i folkehelsearbeidet. Friluftslivet på fjorden og langs kysten er også en viktig del av trivselen til mange mennesker, og noe man vil fortsette å legge til rette for. Å kartlegge tilgjengeligheten og fjerne ulovlige stengsler i strandsonen nevnes som viktige innsatsområder som kommunene oppfordres til å følge opp.

Stortingsmelding 35 (2023 – 2024) «Bærekraftig bruk og bevaring av natur – Norsk handlingsplan for naturmangfold» beskriver status for norsk natur, og hvordan Norge jobber nasjonalt og internasjonalt for å ivareta naturen. Handlingsplanen viser hvordan regjeringens politikk skal bidra til bærekraftig bruk og bevaring av naturmangfold og til å nå nasjonale mål og de globale målene i FNs naturavtale. Målene i FNs naturavtale har koblinger til FNs bærekraftsmål. Stortingsmeldingen peker på kommunen som nøkkelaktør i arbeidet for å nå både de nasjonale og de internasjonale naturmålene. I FNs naturavtale er det særlig mål 11 og 12 som er relevante for Behovsplan for friluftsliv, park og nærnatur. De relevante delene av disse målene er omtalt under.

#### Mål 11 – Restaurere, opprettholde og forbedre naturens bidrag til mennesker

Globalt mål i naturavtalen:

Restaurere, opprettholde og forbedre naturens bidrag til mennesker, inkludert økosystemfunksjoner og -tjenester, for eksempel regulering av luft, vann og klima, jordhelse, pollinering og redusert sykdomsrisiko, samt beskyttelse mot naturkatastrofer og ulykker, gjennom naturbaserte løsninger og/eller økosystembaserte tilnærminger til beste for alle mennesker og for naturen.

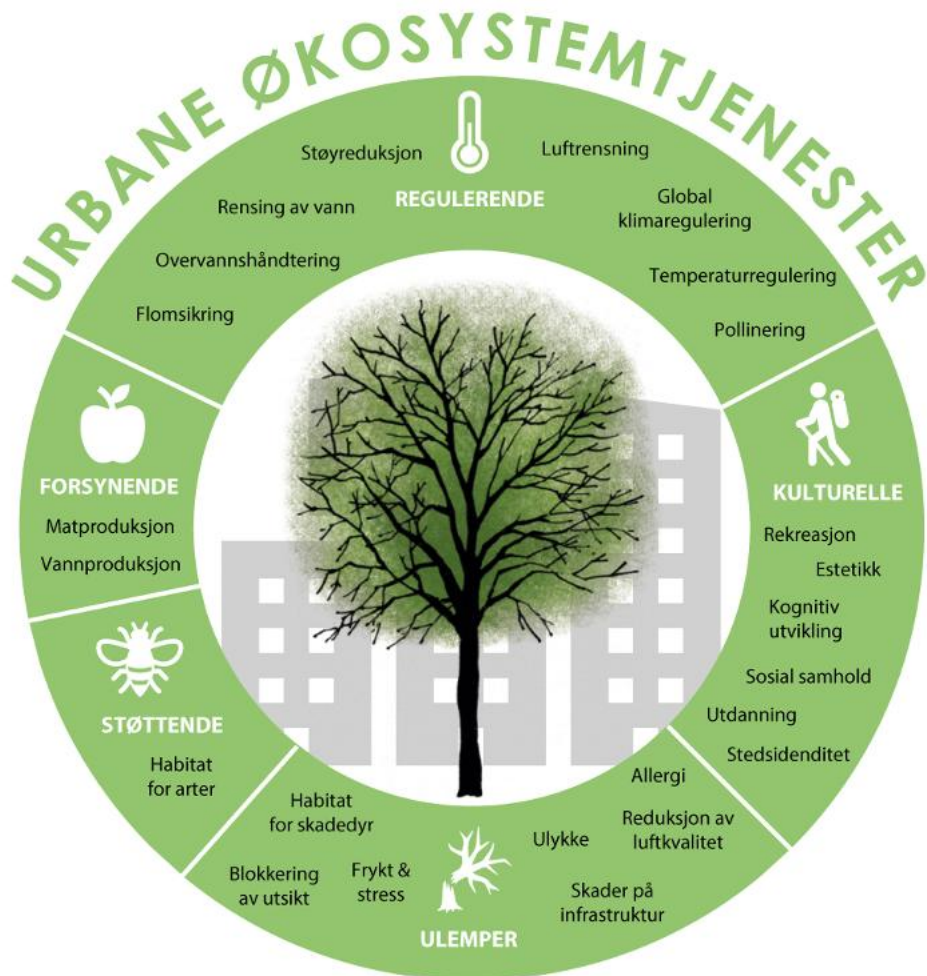
Friluftsliv har svært høy deltakelse i befolkningen, og er en viktig kilde til god helse og livskvalitet. Friluftsliv er også en levende og sentral del av norsk kulturarv og identitet. Det er et mål at terskelen for å utøve friluftsliv skal være lav, og at en stor del av befolkningen utøver friluftsliv jevnlig. Skal dette oppnås, er det avgjørende med lett tilgang til attraktive naturområder i nærheten av der folk bor, i tillegg til naturområdene lenger unna. Tydelige føringer i arealpolitikken og veiledning og kompetansebygging overfor kommunene er viktig for at naturområder som er viktige for friluftsliv blir bevart for ettertiden. Kartlegging og verdsetting av friluftslivsområder bidrar til at kommunene kan ta gode valg av hensyn til friluftsliv i arealpolitikken. Nasjonalparkene og andre verneområder er ofte også viktige friluftslivsområder, og det gis støtte til en rekke friluftslivstiltak over spillemidlene. Videre er en rekke områder sikret for friluftsliv gjennom ordningen statlig sikring av friluftslivsområder.

#### Mål 12 – Grønne byer og tettsteder

Globalt mål i naturavtalen:

Betydelig øke arealet av, kvaliteten på og sammenhengen mellom, tilgangen til og fordelene fra grønne og blå områder i urbane og tettbygde strøk på en bærekraftig måte, ved å integrere bevaring og bærekraftig bruk av naturmangfold, og sikre at naturmangfold tas hensyn til i byplanlegging ved å fremme naturlig hjemmehørende naturmangfold, økologisk sammenheng og tilstand, forbedre menneskers helse, livskvalitet og tilknytning til naturen, samt bidra til inkluderende og bærekraftig urbanisering og økosystemfunksjoner og -tjenester.

Stortingsmeldingen legger vekt på at mennesker er avhengige av naturens bidrag, også kalt økosystemtjenester. Økosystemtjenestene er både fysiske og ikke-fysiske, og består av fire hovedgrupper: støttende tjenester, regulerende tjenester, forsynende tjenester og opplevelses- og kunnskapstjenester (kulturelle tjenester). Friluftsliv defineres som en kulturell økosystemtjeneste. Natur i byen gir oss en rekke ulike økosystemtjenester, se figur 1.



Figur 1 Urbane økosystemer leverer en lang rekke tjenester. Stortingsmelding 35. (Basert på Gómez-Baggethun & Barton, 2013)

Natur i byer og tettsteder har en rekke positive effekter på menneskers helse og livskvalitet, og er et viktig grunnlag for miljøvennlig transport fordi det kan gi folk mulighet til å forflytte seg til fots eller med sykkel uten å komme i direkte konflikt med biltrafikk. Videre er slike grønne og blå områder blant annet viktige leveområder for arter, knytter leveområdene sammen, gir økosystemtjenester, viktige for lokalklima og demper ekstreme hendelser som hetebølger og kraftige regnskyl med overvann. Grønnstrukturer i norske byer og tettsteder er viktige leveområder for pollinerende insekter. Pågående trender med urbanisering, fortetting og klimaendringer med mer ekstremvær, særlig i form av hetebølger og lengre tørkeperioder, tilsier at presset på urbane økosystemer vil øke. Tiltakene og virkemidlene i mål 12 i stortingsmeldingen retter seg derfor i stor grad mot arealplanlegging.

Handlingsplan for friluftsliv (2018) er oppfølging av stortingsmeldingen om friluftsliv fra 2016. Handlingsplanen skal bidra til å øke befolkningens deltakelse i friluftsliv og medvirke til at attraktive friluftslivsområder ivaretas og utvikles. Den viser, sammen med stortingsmeldingen, regjeringens viktigste prioriteringer og tiltak innenfor feltet. Regjeringen presiserer at den prioriterer friluftslivet i nærmiljøet, slik at alle skal kunne være fysisk aktive og oppleve naturen, også i hverdagen. Det skal ikke være nødvendig å reise langt for å oppleve natur. Parkene, grønnstrukturen og markaområdene rundt byene er de mest brukte og viktige områder for friluftsliv.

Helhetlig tiltaksplan for en ren og rik Oslofjord med et aktivt friluftsliv (2021) inneholder regjeringens viktigste prioriteringer for Oslofjorden fram mot 2026. «Målet er at fjorden skal oppnå god miljøtilstand, at viktige naturverdier skal restaureres, at et aktivt friluftsliv skal fremmes og at naturmangfoldet i fjorden skal ivaretas. Å nå disse målene forutsetter en samordnet bruk av virkningsfulle tiltak mot de viktigste påvirkningene på en helhetlig miljøtilstand, inkludert naturmangfold, friluftslivet, kulturminner og kulturmiljø i Oslofjorden.» Planen kan ses på som et eksempel på en økosystembasert forvaltning på lokalt og regionalt nivå.

I kapittelet om friluftslivet pekes det på at allmennhetens tilgang til Oslofjorden er sterkt begrenset, og at summen av bit-for-bit nedbygging i strandsonen er betydelig. Innsatsområder som bidrar til å nå følgende mål prioriteres:

1. Allmennhetens tilgang til strandsonen skal bedres
2. Områder som er viktige for friluftsliv skal fremstå som attraktive
3. Friluftslivsområdene skal bli brukt av alle befolkningsgrupper

Alle inkludert! - Handlingsplan for like muligheter til å delta i kultur-, idretts- og friluftaktiviteter (2024 – 2026) presenterer regjeringens politikk på området. Formålet med planen er at alle barn i hele landet, uavhengig av faktorer som kjønn, økonomi, bakgrunn, funksjonsnedsettelse og geografi skal ha like muligheter til å delta i kultur-, idretts- og friluftaktiviteter. Dette skal oppnås gjennom følgende seks innsatsområder:

- Få ned prisene og kostnadsdrivere på aktiviteter
- Gi god og tilgjengelig informasjon om aktiviteter og tilbud
- Gjøre et større mangfold av tilbud tilgjengelig for flere
- Styrke barn og unges stemmer og lokal medvirkning i fritids- og kulturaktiviteter
- Stimulere til mer, og nye former for, samhandling
- Få mer kunnskap om sosial ulikhet og effekter av tiltak

Innsatsområdene har til sammen 43 tiltak. Tiltak som kan være av betydning for friluftslivdeltakelse er blant annet videreføring av prioriteringen av barn og unge i statens friluftslivspolitik og i tilskudd til friluftaktivitet, styrking av utstyrlånsentraler for utstyr til friluftsliv, og videreføring av satsing på friluftsliv i nærmiljøet gjennom ordningen «Sikring og tilrettelegging av friluftslivsområder».

Sammen om aktive liv - Handlingsplan for fysisk aktivitet 2020 – 2029 er en oppfølging av Stortingets anmodningsvedtak, nr. 1001 (2016 – 2017). Målene med planen er å tilrettelegge for et mer aktivitetsvennlig samfunn for alle, og å øke andelen av befolkningen som oppfyller anbefalingene for fysisk aktivitet. Bakgrunnen for målene er forskning på fysisk aktivitet, som antyder at helsen til fysisk aktive gjennom et livsløp vil være langt bedre enn for dem som er lite aktive. Fysisk aktivitet forebygger sykdom og plager, gir bedre fysisk funksjon, bedre psykisk helse, flere friske leveår og forebygger for tidlig død. Lett fysisk aktivitet, som å gå, kan gi store helsegevinster.

Tiltakene i handlingsplanen er rettet inn mot flere innsatsområder, herunder å tilrettelegge for gå- og aktivitetsvennlige nærmiljøer og gode fritidsarenaer for friluftsliv. Nærnatur som grøntområder, parker, trær, hundremeterskoger, badeplasser og vannspeil fremheves som viktige for fysisk aktivitet og friluftsliv. Nær tilgang på grøntområder er særlig viktig for barn, personer med funksjonsnedsettelse, eldre og mennesker som bor i utsatte områder. Videre trekkes tilrettelagte stier og turveier, universell utforming, skilting og merking, frem som viktig for å stimulere til fysisk aktivitet og deltakelse i friluftsliv.

Planen viser til kommunens rolle som planlegger av det fysiske miljøet, og understreker at kommunen har et ansvar for å tilrettelegge for aktivitetsvennlige nærmiljøer. Ett av tiltakene i handlingsplanen er å oppdatere rapporten «Vunne kvalitetsjusterte leveår (QALYs) ved fysisk aktivitet». Resultatene av dette presenteres i kapittel 4.

## 2.3 Kommunale føringer

Oslo kommune har egne mål, planer og strategier for å bedre rammene for friluftsliv, som utfyller nasjonale mål og lovverk.

Kommuneplanens samfunnsdel med byutviklingsstrategi – Sammen skaper vi verdens beste by (2025) er en plan for hvordan kommunen skal utvikle seg fremover med konkrete mål for ønsket utvikling. Det er satt fem kommunemål i planen:

1. Oslo gir alle like muligheter til å lære, utvikle seg og leve gode liv.
2. Oslo er grønn og levende.
3. Oslo er nyskapende og attraktiv.
4. Oslo er åpen, inkluderende og trygg.
5. Oslo er veldrevet og leverer innbyggerorienterte og sammenhengende tjenester.

For behovsplanarbeidet er det særlig kommunemål 1 og 2 som er relevante. Mål 1 handler bl.a. om inkluderende kultur-, idretts- og friluftsliv. Mål 2 handler bl.a. om å gi plass til natur i byen, redde Oslofjorden og ta vare på Oslomarka.

Med grunnlag i kommuneplanens samfunnsdel er det utviklet en byutviklingsstrategi. Denne tar for seg hvordan kommunen fysisk skal utvikle byen, med egne punkter under hvert av kommunemålene. Punkt 3, under «Oslo er grønn og levende», heter «Bevare og styrke natur, grønnstruktur og karbonrike arealer», og er særlig relevant for behovsplanen. Dette punktet omhandler Marka, sikring av parker og grønnstruktur, miljøkvaliteten i vassdrag og Oslofjorden, åpning av bekkeløp, transformering av grå arealer og arealnøytralitet ved arealforvaltning.

Kommuneplanens arealdel – Oslo mot 2030 – Smart, trygg, grønn (2015) angir hovedtrekkene i den fremtidige arealdisponeringen. Kommuneplanenes juridiske arealdel er et styringsverktøy for å nå visjoner og mål som er fastsatt i byutviklingsstrategien i kommuneplanens samfunnsdel, bl.a. når det gjelder bevaring og utvikling av blågrønn struktur. Strandsonen, vassdragsnære områder, blågrønnstruktur og naturverdier, og friområder i sjø sikres juridisk mot nedbygging og privatisering, så lenge arealene er avsatt til formålet i plankart og sikret i bestemmelser.

I kommuneplanen er det satt mål om tetthet av park basert på gangavstand fra bolig til park. Maksimal avstand er satt til 250 meter for små parker og 500 meter avstand til mellomstore parker. Til områdene som ikke tilfredsstiller dette er det knyttet retningslinjer som gjør seg gjeldende ved større utbyggingsprosjekter. Det sikes at kommunen har anledning til å kreve planmessig sikring av parker på minimum henholdsvis 1 og 5 dekar for større utbyggingsprosjekter (over 40 000 m<sup>2</sup> BRA) i de områdene som mangler parkdekning. Mangelområdene kommer frem i et temakart (T7).

Ønsket utvikling av turveier, er også vist i temakartet. Både eksisterende, planmessig sikrede og framtidige turveier, krysningspunkt som krever tiltak, samt andre viktige gangforbindelser for turgåing er angitt. Planen sier også at framtidige turdrag bør ha en bredde på 30 meter.

Kommuneplanen sikrer ikke en aktiv utvikling av blågrønnstruktur, da kravene først utløses når en utbygger skal gjennomføre et større utbyggingsprosjekt. Utvikling i kommunal regi fordrer egne satsinger, behovsplaner og handlingsplaner, slik som Behovsplan for friluftsliv, park og nærnatur.

I tillegg til kommuneplanen er det flere kommunedelplaner (KDP) som brukes for å styre arealutviklingen innenfor et bestemt tema eller innenfor en avgrenset geografisk del av kommunen. Følgende vedtatte kommunedelplaner er spesielt relevante for behovsplan for friluftsliv:

KDP 4 Akerselva miljøpark sikrer et gjennomgående parkdrag og bevaring av verneverdig bebyggelse langs elva fra Maridalsvannet til Vaterland.

KDP 17 Torg og møteplasser har som mål å sikre gode bruks- og oppholdsarealer for Oslos befolkning. Hensikten er å utvikle gode uterom i byen som er tilpasset et mangfold av brukergrupper, og som har kvalitet og god tilgjengelighet, i tillegg til å oppleves som inkluderende. Oslos parker og en del overordnede turveier omfattes av planen.

KDP 18 Alna miljøpark skal tilrettelegge for gjenåpning og miljøoppgradering av Alna og viktige sidevassdrag fra Alnsjøen til fjorden. Den skal gi grunnlag for en variert utvikling av vassdraget med sidearealer for å øke attraktiviteten og gi en styrket identitet til hele Groruddalen.

KDP 19 Lysakervassdraget skal sørge for en bærekraftig bruk av vassdragets ressurser. Det skal legges vekt på å opprettholde og gjenopprette kjemisk og økologisk status i vassdraget, ivareta eller øke naturverdiene, ivareta kulturminner, kulturmiljøer og kulturlandskap, tilrettelegge for utøvelse av friluftsliv, og samordne planlegging og bruk av arealer i og langs vassdraget og over kommunegrensene.

Bærekraftsrapport for Oslo kommune (2023) viser hvordan FNs bærekraftsmål henger sammen med de overordnede målene for Oslo, og hva det enkelte bærekraftsmål handler om for Oslos del. En rekke planer, tiltak og satsinger skal bidra til å oppfylle bærekraftsmålene. Behovsplan for friluftsliv, park og nærnatur er et slikt bidrag. Følgende mål er aktuelle:

#### Mål 3 God helse og livskvalitet:

Delmål 3.4 handler om å redusere for tidlig død forårsaket av ikke-smittsomme sykdommer og fremme mental helse og livskvalitet. For Oslos del handler dette delmålet blant annet om å utjevne sosial ulikhet, skape en aldersvennlig by, legge til rette for aktivitet og tilgang til grøntområder, samt å fremme god livskvalitet. Bærekraftsrapporten peker blant annet på at det er store forskjeller innad i Oslo når det gjelder deltakelse i friluftsliv og at Oslo står foran en periode med en økt eldrebefolkning.

#### Mål 11 Bærekraftige byer og lokalsamfunn:

Delmål 11.7 handler om å sørge for at alle har tilgang til trygge, inkluderende og tilgjengelige grøntområder og offentlige rom. For Oslos del handler det blant annet om å sikre areal til nødvendig teknisk, grønn og sosial infrastruktur når områder utvikles. En utfordring som vektlegges er behovet for å opprettholde kvaliteten på grøntområder og offentlige rom når befolkningen vokser. Befolkningsøkningen legger press på byens arealer, og med økt utbygging øker også behovet for å sikre de blågrønne kvalitetene slik at alle har tilgang til gode rekreasjonsområder i sitt nærmiljø.

Folkehelsestrategi for Oslo 2023–2030 er en gjennomgripende og langsiktig strategi som skal redusere sosial ulikhet i helse og livskvalitet i byen. Sosial ulikhet i helse ble identifisert som den største folkehelseutfordringen i Oslo i kommunens helseoversiktsdokument, Oslohelse 2020. Folkehelsestrategien har to hovedmål:

1. Reduserte sosiale forskjeller i helse og livskvaliteten mellom innbyggerne.
2. En mer likeverdig fordeling av forhold som påvirker helse og livskvalitet i befolkningen og mellom ulike deler av byen.

Av strategiens fem innsatsområder er særlig «Nabolag og møteplasser» og «Klima og miljø» som er relevante for Behovsplan for friluftsliv, park og nærnatur.

#### Nabolag og møteplasser:

Trygge og tilgjengelige byrom og grøntområder i alle deler av byen er et av strategiens mål. Byrom og grøntområder trekkes frem som viktige arenaer for å fremme gode helsevaner og livskvalitet for befolkningen. Strategien peker både på overordnet byutvikling og arealplanlegging for å nå målet, samt offentlige investeringer for å tilrettelegge for aktiviteter og sosialt liv gjennom for eksempel flere sittemøbler og lekeapparater for voksne og barn. Marka, fjorden og arealer langs byens elver pekes på som sosiale møteplasser som skaper sosiale nettverk og bidrar til inkludering. For å fremme inkludering må forhold som hindrer deltakelse bygges ned, og nabolag og møteplasser må være universelt utformet og legge til rette for generasjonsmøter. Det er spesielt viktig å tilrettelegge for gratis tilbud i en by med store forskjeller i inntekt og levekår mellom innbyggerne. Bystyret ba i sin behandling av folkehelsestrategien (sak 157/2023) byrådet vise hvordan de med budsjettet for 2024 kan øke antallet benker i byen, særlig i områder rundt seniorsentre, omsorg+ boliger og lignende.

#### Klima og miljø:

Attraktiv og tilgjengelig natur og blågrønne områder over hele byen er et av strategiens mål. Tilgang til blågrønne områder, ren luft og fravær av støy bidrar til å fremme god helse og livskvalitet. Det beskytter også mot fremtidig sykdom, gir mulighet for rekreasjon og reduserer fysisk og psykisk stress. Kommunen vil jobbe for å ta vare på

og oppgradere blågrønne strukturer for å gjøre Oslo enda mer rustet i møtet med klimaendringene. Mens byen vokser, skal kvaliteten på de grønne områdene og kysten, fjorden og øyene heves. Det skal være enkelt for alle å komme seg ut i Marka og ha tilgang til fjorden, og fjorden skal tas enda mer i bruk til friluftsliv og rekreasjon. Det skal arbeides for et sammenhengende nettverk av parker og vassdrag og turveier med god fremkommelighet for alle brukergrupper i Oslo.

Byrådssak 170/23 Kulturmiljøstrategi 2023-2034 – Kulturmiljø i den grønne byen er en strategisk plan for ivaretagelse av kulturminner i Oslo, inkludert Marka og fjorden. Oslo har landets største samling av kulturminner og kulturmiljøer, og kulturmiljøstrategien skal vise hvordan kulturminner og kulturmiljøer i Oslo kan kartlegges, tas vare på, gjøres tilgjengelig og formidles. Strategien har fem overordnede mål med tilhørende delmål:

1. Vern av kulturmiljøverdier skal sikre Oslos egenart, videreføre og skape attraktive bymiljøer med særpreg.
2. Kulturmiljøer og kulturminner skal gjennom vern og utvikling bidra til at Oslo når viktige klima- og bærekraftsmål.
3. Kulturmiljøer og kulturminner i Oslo skal tas vare på og utvikles gjennom en kunnskapsrik og målrettet forvaltning.
4. Kulturmiljøverdier skal synliggjøres og formidles som ressurser i byutviklingen i Oslo.
5. Gjennom medvirkning og samarbeid skal kulturmiljø i Oslo synliggjøres og sikres.

Byrådssak 242/21 Aldersvennlig Oslo – Leve hele livet viser hvordan Oslo kommune gjennomfører tiltakene i Meld. St. 15 (2017-2018) Leve hele livet. Byrådssaken omtaler flere tiltak som faller inn under de ulike satsningsområdene i Leve hele livet. Aldersvennlige tiltak som er relevante for Behovsplan for friluftsliv, park og nærnatur inkluderer flere grøntarealer, aktivitetsparker, benker, belysning og tilgang til toalettfasiliteter.

Byrådssak 164/18 Arrangementstrategi for Oslo kommune understreker at Oslo skal være en arrangementsvennlig by, både for publikum og arrangører. Strategien peker på at arrangementer av ulike slag bidrar til å styrke byens attraktivitet og identitet. Byrådets hovedmål er at Oslo skal være en arrangementsvennlig by. Hovedmålet konkretiseres i følgende delmål:

1. Oslo kommune skal være en profesjonell, servicert og effektiv tilrettelegger for arrangementer
2. Kommunen skal legge til rette for at arrangementer kan gjennomføres mest mulig miljø- og klimavennlig
3. Det skal legges til rette for bedre og økt bruk av offentlig arealer

Bymiljøetaten har, i samarbeid med Kulturetaten, fått i oppdrag av Byrådsavdeling for kultur og næring og Byrådsavdeling for miljø og samferdsel å samle et kunnskapsgrunnlag om all utleie av uteareal i Oslo kommune. Dette kunnskapsgrunnlaget er per mars 2025 under arbeid.

Byrådssak 1080/23 Handlingsplan for biologisk mangfold (2023) stadfester at Oslo har et rikt biologisk mangfold, men at naturverdiene er under betydelig press. To av utfordringene trukket fram i planen er særlig viktige sett i lys av Behovsplan for friluftsliv, park og nærnatur: Inngrep i og oppdeling av naturområder, og økt bruk av naturområder.

Inngrep i og oppdeling av naturområder er resultat av sterk befolkningsvekst og omfattende utbygging i byggesonen. Planen påpeker at det er både viktig og utfordrende å styre utbygging og andre effekter av befolkningsveksten, slik at man kan bevare biologisk mangfold og sikre tilstrekkelige arealer til rekreasjon og naturopplevelse. Økt bruk og tilrettelegging av naturområder og grønnstruktur medfører ofte inngrep, spredning av fremmede arter, slitasje og forstyrrelse av dyrelivet. Planen påpeker at bruk av naturen er viktig for å øke forståelsen for ivaretagelsen av natur, men sier at det må gjennomføres slik at belastningen på naturen begrenses.

Handlingsplan for overvannshåndtering (2019) viser hvordan kommunen skal nå sine mål fra 2014 om å unngå skader som følge av overvann og flom, at vann skal være så tilstrekkelig rensert når det når resipient, og at overvann skal infiltreres, fordrøyes og brukes lokalt der det er praktisk mulig, ved bruk av åpne og flerfunksjonelle fordrøyningsystemer. Handlingsplanen peker ut torg, møteplasser, parker og grøntdrag som viktige områder for overvannshåndtering, og særlig for å fordrøye overvann. Lokal overvannshåndtering er fortsatt nybrottsarbeid, og handlingsplanen sier at Oslo kommune skal vise vei med gode eksempler og at alle kommunale prosjekter skal være forbildeprosjekter.

Byrådssak 253/17 Fremtidens gravplass – gode, grønne byrom (2017) peker på at gravplasser er en viktig del av Oslo kommunes blågrønne struktur og de har en viktig rekreasjonsverdi som steder for stillhet, ro og samvær. Rapporten peker bl.a. på at bruken av gravplasser varierer, og at på noen gravplasser er det kun 5 % av de besøkende som var der for å besøke en grav, mens øvrig besøk var relatert til gjennomgang, hundelufting og rekreasjon. I byrådssaken ble det besluttet at gravplassene skal tilrettelegges for felles bruk av arealene, samtidig som roen og verdigheten til gravplassene ivaretas, og uten at deres primære bruk og funksjon forringes. Det er fastsatt mål om at gravplassene skal tydeliggjøres som urbane, grønne byrom, og styrkes som en del av byens grønne lunger.

Byrådssak 161/23 Gåstrategi for Oslo (2023) har som mål at flere av befolkningens reiser skal gjøres til fots, og alle befolkningsgrupper skal gå mer i hverdagen. Alle grupper skal oppleve at det legges til rette for at de skal kunne gå i Oslo. Attraktive omgivelser framheves som sentralt grep for å nå dette målet. Gode omgivelser som tilbyr variasjon, gir rom for både rekreasjon, opphold og målrettede reiser. Strategien vil oppnå dette ved bl.a. å fortsette å etablere og drifte turveier, bedre veivisning og skilting, sette ut flere benker, toaletter og drikkefontener, og ha god vinterdrift av både turveier og andre gangforbindelser.

Byrådssak 282/21 Strategi for universell utforming (2022) stadfester at Oslo kommune skal jobbe kontinuerlig og målrettet for å bedre tilgjengelighet og universell utforming. Strategien har som ett av sine mål at kommunens utearealer skal være tilgjengelige for flest mulig og gi muligheter for utfoldelse med universelt utformede oppholds- og aktivitetsområder, samt at det skal være lett å orientere seg i området og lett å finne frem til de viktige funksjonene.

Byrådssak 211/18 Mål og retningslinjer for forvaltning av Oslo kommunes skoger 2018 – 2027. Bystyret vedtar hvert tiende år mål og retningslinjer for forvaltning og drift av Oslo kommunes skoger. Hovedmålene for forvaltningen og driften av kommuneskogene er følgende:

- ▶ Kommuneskogene skal forvaltes og drives i pakt med økologiske og bærekraftige prinsipper. Det biologiske mangfoldet skal bevares og videreutvikles. Forvaltningen skal ha friluftslivs- og verneinteressene som det bærende grunnlag, og disse hensynene skal veie tyngst. Økonomiske hensyn skal underordnes disse.
- ▶ Forvaltning og skjøtsel skal legges opp på en måte som tar hensyn til forholdet mellom friluftsliv, idrett og naturvern. Fellesverdier mellom disse interessene skal styrkes, og det skal søkes gode løsninger i de tilfeller interessene er motstridende.
- ▶ Helhetlig og kunnskapsbasert forvaltning og drift skal bidra til at kommuneskogene er et forbilde i flerbruk både nasjonalt og internasjonalt.

Bystyrevedtak 370/13 Status – Arbeidet med en sammenhengende kyststi gjennom Oslo – Strandsoneprojektet (2013) er oppfølging av tidligere planer og vedtak for etablering av sammenhengende kyststi fra vest til øst, og kommunens arbeid med å gjøre mest mulig av strandsonen i Oslo tilgjengelig for allmenheten. Tidligere planer og vedtak er bl.a. «Fjordbruksplanen for Oslo» vedtatt 1991, Bystyremelding nr. 4/2001 «By i bevegelse – om fysisk aktivitet og friluftsliv», Strandsoneprojektet til Friluftsetaten og Bystyrevedtak 377/11 «Strandsoneprojektet – videre arbeid for å forbedre allmenn tilgjengelighet i strandsonen».

Byrådssak 53/16: Engasjement og deltakelse – Frivillighet i Oslo (2016) peker på hvordan Oslo kommune skal bli en bedre tilrettelegger og støttespiller for frivillig aktivitet. Det skal være lett å drive frivillig aktivitet og organisasjonsvirksomhet i Oslo. I meldingen pekes det på flere ulike strategier og tiltak, bl.a. skal flere av kommunens lokaler, uterom og anlegg være tilgjengelige, meråpne og fylles med frivillig aktivitet. Kommunen ønsker at byens byrom og uterom i større grad skal stilles til rådighet for frivillige og frivillige arrangementer.

Områdesatsingene i Oslo er et samarbeid mellom stat og kommune for å bidra til bedre levekår i byområder med store levekårsutfordringer. Ekstra innsats i utsatte områder og samarbeid på tvers skal bidra til at alle nabolag i Oslo oppleves som gode og trygge steder å bo og vokse opp. Arbeidet gjennomføres i tre delprogrammer; nærmiljø, oppvekst og utdanning, og sysselsetting. Tidsavgrensede «områdeløft» bidrar til å styrke nærmiljøkvaliteter og inkluderende lokalsamfunn. Hver bydel har ansvar for det lokale områdeløftarbeidet. I 2025 pågår det til sammen 12 områdeløft innenfor de tre områdesatsingene i Oslo.

Tabell 1 Pågående områdeløft i Oslo

Områdesatsing	Områdeløft	Bydel	Varighet
Groruddalsatsingen	Trosterud og Haugerud	Alna	2017–2026
Groruddalsatsingen	Furuset	Alna	2020–2026
Groruddalsatsingen	Veitvet og Sletteløkka	Bjerke	2017–2026
Groruddalsatsingen	Linderud	Bjerke	2017–2026
Groruddalsatsingen	Romsås	Grorud	2017–2026
Groruddalsatsingen	Grorud	Grorud	2020–2026
Groruddalsatsingen	Vestli	Stovner	2017–2026
Groruddalsatsingen	Stovner sentrum	Stovner	2017–2026
Groruddalsatsingen	Haugenstua	Stovner	2017–2026
Oslo indre øst-satsingen	Tøyen og Grønland	Gamle Oslo	2014/2017–2026
Oslo sør-satsingen	Rudshøgda	Søndre Nordstrand	2018–2026
Oslo sør-satsingen	Holmlia senter	Søndre Nordstrand	2018–2026

Delprogram nærmiljø har størst betydning for behovsplan for friluftsliv. Dårlig vedlikehold og mangel på opparbeidede møteplasser og arealer for rekreasjon preger flere av områdene, og oppgradering av parker og friområder inngår i områdeløftenes handlingsprogram. Noen av behovene som er avdekket i områdeløftene, er knyttet til behov for friluftslivstilrettelegging. Tabell 2 gir en oversikt over Bymiljøetatens pågående og nylig gjennomførte prosjekter som inngår i områdeløftene.

Tabell 2 Bymiljøetatens prosjekter innenfor områdeløftene

Områdeløft	Prosjekt	Beskrivelse	Fase
Tøyen og Grønland	Trygt og attraktivt – strakstiltak i Olafiagangen	Flytte og forbedre lekeplass, lysne taket i Olafiagangen og oppgradere dekket inn mot bussterminalen, samt øke renholdet. Avklare etablering av nytt gjerde og mer lys mot bussterminalen.	Gjennomføring 2025–26 Videre prosess ikke avklart
Holmlia senter	Holmlia park sone 1 og 2	Utvikling av en sammenhengende, attraktiv bypark i sone 1 og 2	Forprosjekt 2023 Videre prosess ikke avklart
Holmlia senter	Holmlia park sone 2, 3 og 5	Strakstiltak bygging av sjakkplass, ballbinge med tribuner, utekjøkken, dyrkearealer og overvannstiltak i sone 2 og 3	Gjennomført 2022
Holmlia senter	Holmlia park sone 5: Sørsiden skate- og aktivitetsplass	Utvikling av aktivitetsområde for barn og unge på sørsiden av Holmliaparken, sone 5. Forprosjekt med medvirkning og anskaffelse av gjennomføring.	Planlegging 2023 Gjennomføring 2025

Økt byliv i Oslo sentrum er Oslo kommunes satsning de siste årene for å skape et bedre bymiljø og økt byliv i sentrum, på Grønland og Tøyen. Et av virkemidlene for å oppnå økt byliv har vært å frigjøre områder som har fungert som parkeringsplasser langs gatene og redusere gjennomgangstrafikk. På den måten har det blitt skapt mer plass til flere sitteplasser, trær og vegetasjon, sykkelveier, lekeplasser, arrangementer og aktiviteter, uteservering, handel og kunst- og kulturtiltak. I satsningen er det vektlagt å legge til rette for rekreasjon, lek og fysisk aktivitet. Eksempel på tiltak som har blitt realisert gjennom denne satsningen er etablering av midlertidig lekeplass på Christian Frederiks plass, omgjøring av parkeringsplass ved det gamle Munchmuseet til basketbane, etablering av lommepark i Lakkegata, oppgradering av nabolagspark i Håkons gate og lekeplass i Kirsebærlunden. I tillegg er det gjennomført flere mindre tiltak som mer beplantning og flere benker, drikkefonter og offentlige toaletter. Byrådet vil forsterke satsningen på økt byliv i årene som kommer. Det innebærer blant annet opprustning av gater, torg og møteplasser, bedre belysning og oppgradering av grå arealer til grønne byrom.

Hammersborgerklæringen 2023–2027 er byrådets intensjonserklæring for bystyreperioden. Flere av kapitlene i erklæringen uttrykker at friluftsliv, samt forutsetninger for friluftsliv, nemlig naturen, Oslofjorden, parker og grønnstruktur, er viktig for dette byrådet. Behovsplan for friluftsliv, park og nærnatur gir byrådet anledning til å realisere en del av ambisjonene i erklæringen.

Avsnittet «Friluftsliv der folk bor» understreker at Oslos mest unike egenskaper er kombinasjonen av urbane kvaliteter med umiddelbar nærhet til natur og friluftsliv i verdensklasse. Byrådet vil at alle skal ha tilgang til grøntområder og naturopplevelser i nærheten av der de bor, og aktivt tilrettelegge for å tilgjengeliggjøre nærnatur og turterreng. Av tilhørende «byrådet vil»-punkter er disse mest relevant for behovsplanen:

- Utvikle byen slik at alle har tilgang til grøntområder og turstier.
- Bedre tilgangen til fjorden og øyene i Oslofjorden.
- Tilrettelegge for bynært friluftsliv, særlig i områder som har lite grøntområder i dag.
- Støtte aktører som bidrar til å tilgjengeliggjøre friluftsliv og naturopplevelser.
- Sikre en god forvaltning av fiskevannene i Oslomarka.
- Legge til rette for at skoler og nærmiljø i større grad kan benytte seg av skolehagene.
- Etablere sammenhengende kyst- og elvestier og ivareta allemannsretten i Oslo, blant annet ved å stramme inn bygging i strandsonen og fjerne sperringer.
- Ha gode utearealer for alle barn og etablere flere offentlige lekeplasser i alle bydeler.
- Legge til rette for et aktivt båtliv blant annet ved å sikre båt- og opplagsplasser i regi av de kommunale båtforeningene.
- Sørge for at flere av badeplasser Oslo blir Blått Flagget-sertifisert.

Avsnittet «Mer natur i byen» vektlegger å ta vare på byens rike naturmangfold. Et av de viktigste grepene for å møte klimaendringene, er å gi større plass til naturen i byen. Flere grønne flater, trær og åpne bekker beskytter mot flom og avlaster avløpssystemet. Parker og grøntområder er viktig for å ta vare på det biologiske mangfoldet og skape gode nabolag over hele byen. Friluftsliv gir rike naturopplevelser, er helsefremmende og er den aktiviteten flest mennesker deltar i. Derfor vil byrådet legge til rette for friluftaktiviteter der folk bor. At folk bruker friluftsområdene i byen er den sterkeste garantien for at de bevares for fremtiden. Av tilhørende «byrådet vil»-punkter er disse mest relevant for behovsplanen:

- Bevare kulturlandskapet i Maridalen og Sørkedalen gjennom aktiv skjøtsel, samtidig som det legges bedre til rette for gående og syklende.
- Utarbeide en samlet plan for vern og restaurering av elvedalenes naturverdier, herunder sikre vern av Lysakerelva, Mærradalen, Alnaelva og Ljanselva.
- Oppgradere og bevare byens parker, grøntområder og 100-metersskog slik at de blir mer attraktive og styrker det biologiske mangfoldet.
- Ta vare på og tilgjengeliggjøre byens parsellhager, kolonihager og skolehager, og legge til rette for mer urbant landbruk.

Avsnittet «Grønnere Oslo» vektlegger at parker og grøntområder er viktig for å ta vare på det biologiske mangfoldet, binde karbon og skape gode nabolag over hele byen. I dag er det stor ulikhet i tilgangen til grøntområder mellom ulike deler av byen, og det er et sentralt mål for byrådet å sørge for at alle som bor i Oslo har gode parker og grøntområder i sine nabolag. Av tilhørende «byrådet vil»-punkter er disse mest relevant for behovsplanen:

- Etablere flere «parkgater» i indre og ytre by, i samarbeid med nærmiljøet, der asfalt og betong omgjøres til fortaushager og mikroparker med beplantning, trær og natur.
- At minst 100 dekar med park skal etableres, reguleres eller oppgraderes de neste fire årene.
- At nye byutviklingsplaner som hovedregel bidrar til at Oslo får mer natur og grøntområder.

Avsnittet «Ren og tilgjengelig Oslofjord» sier at byrådet ser det som en hovedoppgave å bidra til at Oslofjordens miljøtilstand dramatisk forbedres. Samtidig vil byrådet videreutvikle fjordbyen med bystrender, lengre havnepromenade og mer maritim aktivitet, for å knytte fjorden tettere sammen med byen. Av tilhørende «byrådet vil»-punkter er disse mest relevant for behovsplanen:

- gjennomføre den helhetlige tiltaksplanen for Oslofjorden
- legge til rette for båtdelingstjenester og stimulere til elektrifisering av småbåter

Avsnittet «Bærekraftig byutvikling og gode nabolag» sier at byrådet vil tilrettelegge for «nærhetsbyer», med tjenestetilbud og mer bymessig utvikling rundt lokale sentre, og med møteplasser og flere grøntområder. Av tilhørende «byrådet vil»-punkter er disse mest relevant for behovsplanen:

- Sørge for flere tilgjengelige aktivitetsområder og lekeplasser i nærmiljøet
- Oppgradere området rundt Oslo S og Schweigaards gate, gjøre nedre del av Akerselva til en grønn elvepromenade og arbeide for å få revet mest mulig av Nylandsbrua
- Utvikle området langs Alnaelva, og ta vare på områdets særegne blågrønne kvaliteter for å skape attraktive byområder og bomiljø
- Utvikle Middelalderbyen som område og knytte den sammen med Ekebergåsen og Fjordbyen, slik at området blir en tilgjengelig møteplass og et helhetlig byrom, og i størst mulig grad gjenskape Oslo torg ved Ladegården

## 2.4 Byutviklingsområder

De delene av byen der byutvikling vil føre til endret eller mer intensiv arealbruk enn dagens situasjon, kalles et «utviklingsområde» i kommuneplanen. I disse områdene forventes det at den største befolkningsveksten kommer, og disse områdene har dermed størst behov for nye parker og andre rekreasjonsarealer. Blågrønn infrastruktur, slik som turveier, åpne bekker og parker, kan finansieres av kommunen selv eller finansieres, og eventuelt bygges, av utbyggere i forbindelse med nye byggeprosjekter. I byutviklingsområdene skal nødvendig teknisk og blågrønn-infrastruktur finansieres av utbyggere ved hjelp av rekkefølgebestemmelser i detaljreguleringsplaner og tilhørende utbyggingsavtaler. Infrastruktur for friluftsliv, som turveier, parker og møteplasser, omfattes av dette.

At behovet for friluftslivsareal blir sikret i disse områdene, fordrer helhetlige planer som viser hva som er nødvendig grønnstruktur i hvert område. Veiledende plan for offentlige rom (VPOR) med planprogram, tiltakslistor for offentlige rom (TOR) og områdereguleringer benyttes som planverktøy for å sikre en slik helhet i de ulike utviklingsområdene. Disse helhetsplanene inkluderer parker og turveier, og viser hvordan man kan dekke kommuneplanens turvei- og parkkrav. Helhetsplanenes primære målsetning er imidlertid ikke å dekke områdenes friluftslivsbehov, og man har i ulik grad tatt hensyn til befolkningsvekst når behov for friluftslivsareal er blitt fastsatt i planene.

Byggingen av friluftslivstiltak knyttes til utbyggingsprosjekter gjennom utbyggingsavtaler mellom kommunen og utbygger. Tiltak blir realisert av utbyggere, som realytelser, eller av kommunen med «kontantbidrag», det vil si finansiering fra utbyggere og gjennomføring i kommunal regi. I de senere årene har nye anlegg for friluftsliv i byggesonen i all hovedsak blitt realisert gjennom utbyggingsavtaler.

Utviklingen av nye friluftslivsareal i byggesonen i Oslo er altså knyttet til private aktørers prosjekter. Utfordringer med dette er at anleggene ikke nødvendigvis realiseres der hvor befolkningens behov er aller størst, og at viktige tiltak kan bli utsatt i tid, da de knyttes til private aktørers utbyggingstakt. Det har også vært utfordringer med at eiendomshavere ikke har ønsket å frigi areal som er satt av til friluftslivstiltak.

Fordelen med denne utviklingen er at belastningen på kommunekassa blir minimal. Men, selv om anlegg finansieres av utbyggere, viser det seg å være behov for tilleggsbevilgninger fra kommunen for å kunne realisere enkelte friluftslivsanlegg fullt ut. Disse bevilgningene vedtas i bystyret som enkeltsaker.

## 3 Strategier og utredninger

### 3.1 Bymiljøetatens turveistrategi

Turveistrategien (2016) er en fagstrategi utarbeidet av Bymiljøetaten, som danner grunnlag for etatens arbeid for en satsning på videre utvikling av nettverket av turveier i byggesonen. Nesten alle går på tur i sitt nærområde og det å skape attraktive turveier er en viktig del av kommunens arbeid med tilrettelegging for friluftsliv og fysisk aktivitet i hverdagen. Friluftsliv langs byens grønne eller blågrønne turdrag gir gode opplevelser, både i form av rekreasjon og ro, og i form av trening og mosjon. Det at flere går på tur, eller går oftere, vil bidra til bedre helse, både fysisk og psykisk.

Visjonen i planen er et helhetlig blågrønt turveinett med grøntområder, elver og bekker som binder byen sammen. Ett av de overordnede målene i strategien er «et ferdig utbygd turveinett i god stand innen 2030». Det viktigste skrittet på veien mot et ferdig utbygd turveinett i byggesonen er å ferdigstille det planlagte hovedturveinettet som er forankret i kommuneplanens arealdel (temakart T7 Blågrønn struktur). I tråd med byens utvikling vil det også være behov for å sikre og bygge ut andre turveistrekninger, bl.a. i forbindelse med gjenåpning av elver og bekker.

Et annet overordnet mål er at turveinettet skal være i god stand. Turgåere som bruker rullestol eller rullator, samt de som triller barnevogn, skal kunne bruke en så stor del av turveinettet som mulig. Videre er kort avstand til nærmeste turvei en forutsetning for hyppig bruk og hverdagsaktivitet, ikke minst for de som er lite fysisk aktive. Eldre, barn i følge med voksne og mennesker med nedsatt funksjonsevne, er mest avhengige av kort avstand til turveien.

For å nå målene må det bl.a. etableres manglende delstrekninger, forsering av barrierer, sikre arealer gjennom regulering og erverv, rehabilitere eksisterende turveier samt skilting og merking.

### 3.2 Gjenåpning av elver og bekker i Oslo

Styringsdokument for gjenåpning av bekker og elver i Oslo kommune gir føringer for hvordan kommunens mål for gjenåpning av bekker og elver kan nås. Strategien har mål om god tilpasning til klimaendringer, bedre vannmiljø og styrket byøkologi, og økt mulighet for friluftsliv og bedre folkehelse. Turveier er et viktig element i gjenåpningsprosjekter. Bymiljøetatens turveistrategi er med på å legge kommunale føringer for dette styringsdokumentet, sammen med blant annet kommuneplanens samfunnsdel og tematkart for blågrønn struktur (T7) til Kommuneplanens arealdel «Oslo mot 2030».

Blå Liste fra 2004 kartla byens åpne og lukkede vassdrag ved bruk av ulike kartkilder. Kartleggingen dannet grunnlag for dagens kartlag over historiske bekkeløp i kommunens kartsystemer. Digitalt kart over historiske bekker og elver finnes på Oslo Elveforum sine nettsider, [www.osloelveforum.org/kart/](http://www.osloelveforum.org/kart/)

### 3.3 Aktiv vannflate

Mulighetsstudien «Aktiv vannflate», inkludert lokaliseringsanalyse for flytende sjøbad langs Havnepromenaden, ble oversendt Byrådsavdeling for byutvikling i 2020. I denne studien er det sett på hvordan det kan tilrettelegges for trygg og enkel bruk av fjorden for alle, med fokus på de sentrumsnære sjøområdene langs Havnepromenaden. Studien følger opp Fjordbyplanens helhetsprinsipp om at om at «vannflaten skal inngå i Fjordbyens rekreasjonsområder». Studien hadde som mål å bidra til en koordinert videreutvikling av trygge sjøområder til rekreasjon, aktivitet og friluftsliv, og har forslag til konsepter for å sikre et godt samspill mellom fjorden som rekreasjonsområde og fjorden som ferdselsområde for nyttetraffikken. Studien peker på fremtidige muligheter i Fjordbyen, bl.a. knyttet til bading, plassering av flytende badeanlegg i lukkede basseng, samt utredningsbehov for badstuer.

### 3.4 Oslohelse

Rapporten «Oslohelse 2023», utgitt av Helseetaten, er en sammenstilling av kunnskapen om helsetilstanden til Oslos innbyggere sett i et folkehelseperspektiv. Den peker på hva som synes å være de viktigste folkehelseutfordringene- og ressursene i Oslo, og er et bidrag til oppfølgingen av folkehelsestrategien som ble vedtatt i 2023. Rapporten inneholder kunnskap som er vesentlig å vurdere i forbindelse med friluftslivsbehov i et folkehelseperspektiv. Særlig relevant kunnskap fins i kapitlene om psykisk helse, fysisk aktivitet, barn og unges bo- og nærmiljø, bo- og nærmiljø generelt, samt kapittelet om friluftsliv. Gode bo- og nærmiljø trekkes fram som en vesentlig faktor for folkehelse. Rapporten sier at Oslo:

(...) på mange måter [er] en grønn by med gode og trygge bomiljøer, noe som er en vesentlig folkehelseressurs. Å fortsatt opprettholde kvaliteten på de grønne områdene og bo- og nærmiljøene i takt med en økende befolkning, og gjennom fortetning og transformasjon er et viktig grunnlag både for å fremme folkehelse og samtidig skape en klimarobust by. En mer aktivitetsvennlig by for alle kan både bidra til økt fysisk aktivitet og bedre livskvalitet og samtidig redusere klimagassutslipp og bedre luftkvalitet. Det er sosiale forskjeller i tilgang til ulike bo- og nærmiljøkvaliteter som trygghet, støy, grøntområder og sosiale møteplasser, noe som bidrar til den samlede ulikheten i helse og livskvalitet. Kvalitetene ved nærmiljøet har særlig stor betydning for barn og eldre fordi disse gruppene oppholder seg mer i nærmiljøet.

Rapporten påpeker at det er demografiske, geografiske og sosioøkonomiske forskjeller i Oslo, og at det er behov for å se på folkehelsen i avgrensede geografiske områder og for grupper av innbyggere som ellers vil kunne tapes av syne.

### 3.5 Naturvennlig tilrettelegging for friluftsliv

Denne veilederen fra Miljødirektoratet (M-1326) er en god støtte i kommunens tilrettelegging for friluftsliv.

Mange naturområder har stor verdi for friluftsliv fordi de er tilrettelagt med merkede stier og skiløyper, hytter, gapahuker, benker, informasjon med mer. Andre områder har stor verdi fordi de ikke er tilrettelagt. Dette gjelder i alle typer naturområder fra «100-metersskog» og markaområder i og ved byer og tettsteder til store skogs- og fjellområder, sjø og vassdrag.

Veilederen beskriver hvordan fysisk tilrettelegging kan gjennomføres med så liten miljøbelastning og så små inngrep i naturmiljøet og kulturlandskapet som mulig, samtidig som naturmangfoldet og kvaliteten på friluftslivsopplevelsen ivaretas. Veilederen beskriver generelle prinsipper og gjennomføringsprinsipper for naturvennlig tilrettelegging. De generelle prinsippene må ivaretas først og handler om helhetlig planarbeid, balanse mellom områder med og uten tilrettelegging, universell utforming og alternative virkemidler for å stimulere til aktivitet. Videre anbefaler veilederen å satse på tilrettelegging i nærmiljøet og å involvere målgrupper, grunneiere og andre aktuelle samarbeidsparter i arbeidet.

Gjennomføringsprinsippene inkluderer:

- ▶ Lag detaljerte planer for selve gjennomføringen
- ▶ Varier graden av tilrettelegging
- ▶ Begrens inngrepene – smått, men godt nok
- ▶ Samle inngrepene
- ▶ Utnytt terrengformene og skap variasjon
- ▶ Bygg ikke ned attraksjonene
- ▶ Velg holdbare, stedegne materialer tilpasset landskapet
- ▶ Unngå å bidra til forsøpling
- ▶ Velg klimatilpassede løsninger

Veilederen inneholder egne kapitler for forskjellige typer tiltak, som turveier, stier og løyper, aktivitets- og oppholdsområder, og informasjon i naturen.

### 3.6 Andre utredninger og strategier

Kommunen har en rekke utredninger og strategier relatert til utvikling av byens friluftsområder som er brukt som kilder i behovsplanen:

- Havnepromenaden i Oslo. Prinsipp- og strategiplan (Vedtak i Oslo bystyre, 2017)
- Handlingsprogram for økt byliv i Oslo sentrum 2018 – 2027 (Vedtak i Oslo bystyre, 2018)
- Handlingsprogram for økt byliv på Grønland og Tøyen 2022 – 2027 (Vedtak i Oslo bystyre, 2022)
- Delutredning av friluftsliv - Øyene (Bymiljøetaten, 2021)
- Strategi for vern av maritime kulturminner (Byantikvaren, 2008)
- Mulighetsstudie Sognsvann - innfallsport (Bymiljøetaten, 2022)
- Spirende Oslo – Strategi for urbant landbruk (Byrådssak 336/19)
- Helhetlig plan for offentlige toaletter. Forenklet KVVU – konsept og driftsmodeller (Bymiljøetaten, 2018)

## 4 Om friluftsliv – statistikk og kunnskap

### 4.1 Helsefordeler og økonomisk verdi av fysisk aktivitet

Fysisk inaktivitet er forbundet med et helsetap på individ- og samfunnsnivå. Helsedirektoratet har estimert helsegevinsten forbundet med fysisk aktivitet i rapporten «Vunne leveår og helsetapsjusterte leveår (DALYs) ved fysisk aktivitet». Denne ble publisert i 2024, og følger opp tiltak om økt kunnskap i Regjeringens Handlingsplan for fysisk aktivitet 2020–2029. Resultatene er presentert i estimerte leveår og helsetapsjusterte leveår (DALY). Forenklet kan man si at DALY betyr friske leveår.

Resultatene viser at endring fra å være fysisk inaktiv til i det hele tatt å være fysisk aktiv, er det som gir den største levetids- og helsegevinsten. Også for dem som allerede er delvis aktive eller fysisk aktive gir det betydelige gevinster å øke aktivitetsnivået. Ifølge stortingsmelding om friluftsliv (Meld. St. 18 (2015–2016)) er friluftsliv den vanligste formen for fysisk aktivitet i Norge.

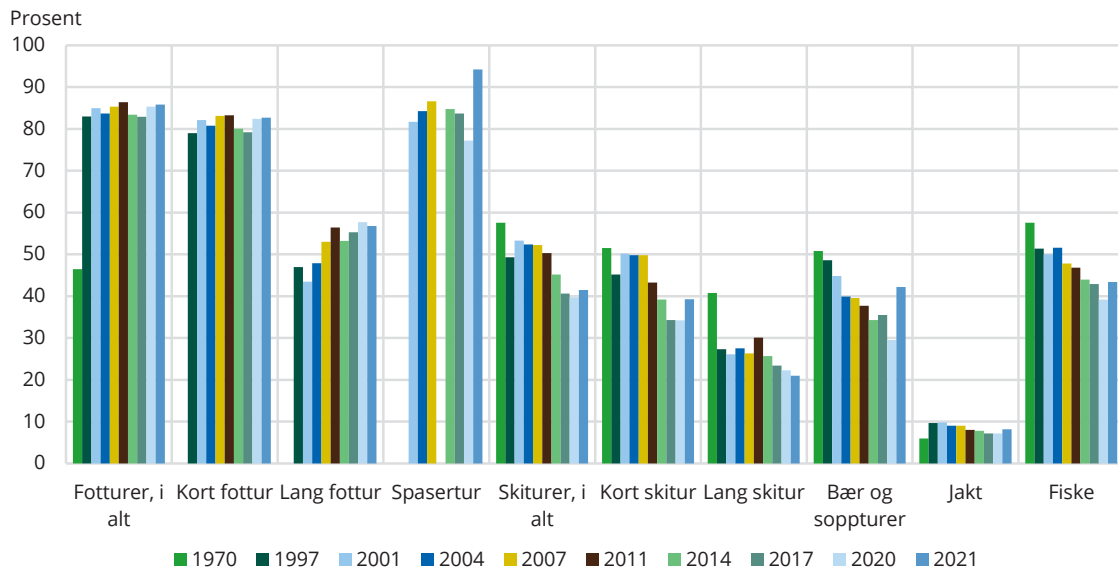
Rapporten påpeker at det i samfunnsøkonomisk perspektiv, alltid vil være en fordel med en friskere befolkning som har høyere livskvalitet og som kan være en ressurs på arbeid og fritid. Det er utformet en kalkulator som gjør det mulig å estimere gevinstene av at et visst antall mennesker i en viss aldersgruppe øker sitt fysiske aktivitetsnivå. For eksempel vil det gi en potensiell gevinst på 7620 helsetapsjusterte leveår i et livsløp, dersom en kommune får 1000 voksne som er inaktive til å begynne å gå 10-15 minutter hver dag. Som økonomisk verdi på 1 DALY kan anvendes 1,89 mill. kr (Nasjonal veileder, Helsedirektoratet 2024). 7620 DALYer tilsvarer 14,4 milliarder kr. Dette er et anslag på verdien av den potensielle helse- og livskvalitets gevinsten ved økt fysisk aktivitet.

### 4.2 Trender for friluftslivet i Norge

Friluftsliv foregår i stor grad som egenorganisert aktivitet. Hvor mange som utøver ulike former for friluftsliv er på nasjonalt plan undersøkt av SSBs i «Levekårsundersøkelsen 2021» og samlet i rapporten «Friluftsliv i Norge – Status og historisk utvikling».

SSB har samlet inn informasjon om friluftslivsaktivitet i 50 år. Noen hovedfunn er:

- Friluftslivet står sterkt i Norge: 98 % av befolkningen som har svart på undersøkelsen, har drevet med en eller annen friluftslivsaktivitet i løpet av de siste 12 månedene. Og det vært en økning i hvor ofte folk utøver mange former for friluftsliv de siste tiårene.
- Friluftsliv er den viktigste formen for fysisk aktivitet for befolkningen sett under ett, men særlig for den minst aktive delen av befolkningen.
- Fotturer peker seg ut som den vanligste friluftslivsaktiviteten, og den som har hatt størst økning de siste tiårene. I 2021 oppga 94 % at de gikk spaserter i nrområdet. Å gå på tur er også den aktiviteten folk gjør oftest. 67,4 % oppga at de gikk på tur i park eller naturomgivelser i nærheten av bolig en eller flere ganger i uka.
- Det er positive sammenhenger mellom deltakelse i friluftsliv og opplevd helse og livskvalitet.



Figur 2 Deltakelse i ulike friluftaktiviteter siste 12 måneder, 1970-2021, personer i alderen 16-74 år. SSB.

### Sosioøkonomisk status: Inntekt og utdanning

- Rapporten ser også at friluftsliv er den viktigste kilden for fysisk aktivitet for alle inntektskvartiler, men særlig for den laveste inntektskvartilen. 16 % i denne innteksgruppen trener aldri, men driver med friluftsliv månedlig eller oftere.
- Samtidig er personer med høyere sosioøkonomisk status (inntekt og utdanning) gruppene i befolkningen med høyest deltakelse. For de fleste aktivitetene øker deltakelse i stor grad øker i takt med økende inntekt, og forskjellene har økt de senere tiårene. Befolkningsgruppen med høy inntekt/utdanning driver også i større grad med annen form for fysisk aktivitet.

Tabell 4 Utdannelse - utøvelsesfrekvens av friluftsliv etter utdanning, personer over 15 år, 2021. SSB.

### Alder

	Grunnskole eller kortere	Videregående	Høyere utdanning- kort	Høyere utdanning- lang
Inaktiv	5,6	3,2	1,3	0,7
Sjeldnere enn 1 gang i måneden	6,0	4,1	3,0	2,3
1-3 ganger i måneden	18,0	17,0	13,7	12,5
En gang i uken	18,8	22,2	20,3	24,2
Flere ganger i uken	51,1	53,4	61,6	60,1
Uoppgitt	0,5	0,1	0,1	0,1
Antall svar	1 049	2 342	1 810	830

Tabell 5 Inntekt - utøvelsesfrekvens av friluftsliv etter inntekt, personer over 15 år, 2021. SSB.

	Laveste inntektskvartil	2.inntektskvartil	3.inntektskvartil	Høyeste inntektskvartil
Inaktiv	7,3	3,0	1,7	1,2
Sjeldnere enn 1 gang i måneden	5,4	3,5	3,5	2,1
1-3 ganger i måneden	13,5	13,2	17,1	14,6
En gang i uken	18,8	21,7	21,2	21,3
Flere ganger i uken	54,4	58,6	56,3	60,7
Uoppgitt	0,5	0	0,2	0
Antall svar	1 367	1 315	1 246	1 379

- Barn er mer aktive i friluftsliv enn voksne. Når det gjelder kjerneaktiviteter har det vært en markant økning i andelen barn som går lange fotturer eller skiturer de siste 20 årene. Yngre barn har høyere deltakelse i friluftsliv enn eldre barn.
- Fottur, bading og sykling er friluftaktivitetene flest barn oppgir at de har drevet med i løpet av året.
- Det er størst inaktivitet hos den eldste befolkningsgruppen. 9,3 % av befolkningen oppgir at de ikke utøver friluftsliv i det hele tatt. Samtidig har det vært en markant økning i andelen av aldersgruppen 55-74 år som utøver friluftsliv. I dag driver over 9 av 10 i denne gruppen i dag en form for friluftsliv, mens dette gjaldt 7 av 10 i 1970.

**Tabell 6 Alder - Utøvelsesfrekvens av friluftsliv etter alder, personer over 15 år, 2021. SSB.**

	16-24 år	25-44 år	45-66 år	67 år eller eldre
Inaktiv	1,7	1,7	2,6	9,3
Sjeldnere enn 1 gang i måneden	6,6	3,9	3,8	3,7
1-3 ganger i måneden	27,6	18,8	12,5	10,3
En gang i uken	24,3	24,4	19,0	16,9
Flere ganger i uken	39,6	51,1	61,9	59,5
Uoppgitt	0,3	0,2	0,2	0,2
Antall svar	724	1 855	2 298	1 154

### Landbakgrunn

Innvandrerne fra Afrika og Asia deltar i mindre grad i friluftsliv enn den øvrige befolkningen, mens innvandrere fra europeiske land utøver friluftsliv omtrent like mye som befolkningen for øvrig.

**Tabell 7 Deltakelse i ulike friluftslivsaktiviteter siste 12 mnd etter landbakgrunn, personer over 15 år, 2021. SSB.**

	EU, EØS etc.	Afrika, Asia etc.	Øvrig befolkning
Fotturer, i alt	81,5	68,0	83,8
Lang fottur	52,8	34,7	54,8
Kort fottur	76,7	62,1	81,5
Skiturer, i alt	34,0	16,0	41,4
Kort skitur	30,3	15,4	39,4
Lang skitur	18,1	6,4	20,7
Bær og sopptur	48,6	30,5	42,4
Jakt	5,0	1,1	8,5
Fiske	37,5	26,6	42,7
Båttur, i alt	41,0	18,9	52,1
Kano/Kajakk/padling	19,5	8,8	25,8
Motor og seilbåt	28,8	13,9	41,1
Sykkel	31,3	22,1	27,3
Ridetur	6,3	1,2	3,9
Skøyter	15,7	8,1	14,8
Alpint	20,4	7,1	19,5
Bading	56,8	37,7	64,9
Kort spasertur i nærheten av hjemmet	94,1	91,7	92,6
Deltar i friluftsliv, i alt	94,0	83,2	92,5
Antall svar	317	391	5 300

### Funksjonsnedsettelse

8 av 10 personer med funksjonsnedsettelse driver med friluftsliv, samtidig er deltakelsen lavere enn i øvrig befolkning. Nærturer er for disse delene av befolkningen også den vanligste formen for friluftaktivitet.

Tabell 8 Deltakelse i ulike friluftslivsaktiviteter siste 12 mnd, personer over 15 år, 2021. SSB.

	Personer med funksjonsnedsettelse	Øvrig befolkning
Fotturer, i alt	69,7	85,2
Lang fottur	36,8	56,8
Kort fottur	68,5	81,9
Skiturer, i alt	24,3	42,1
Kort skitur	23,2	39,9
Lang skitur	9,8	21,6
Bær og sopptur	39,8	42,2
Jakt	5,5	8,1
Fiske	33,6	42,7
Båttur, i alt	40,0	50,3
Motor og seilbåt	30,7	39,4
Kano/Kajakk/padling	18,9	25,0
Sykkel	20,4	28,8
Ridetur	2,8	4,0
Skøyter	8,3	15,8
Alpint	9,4	20,7
Bading	50,2	64,6
Kort spasertur i nærheten av hjemmet	86,8	94,3
Deltar i friluftsliv, i alt	82,6	93,6
Antall svar	1 158	4 850

Størrelsen på forskjellene peker i retning av at vi her står ovenfor et sosialt ulikhetsproblem. SSBs rapport sier at det er nærliggende å tenke at noen sentrale årsaker er at ikke alle personer med funksjonsnedsettelse har tilgang på tilstrekkelig med nødvendige hjelpemidler og/eller at aktivitetene ikke er godt nok fysisk tilrettelagt slik at de kan delta slik de ønsker.

## 4.3 Hindringer og barrierer for deltagelse i friluftsliv

Selv om mange utfører friluftsliv, er det et betydelig potensial for økt deltagelse. Mangel på lett tilgjengelige og attraktive natur- og grøntområder er en barriere for friluftaktivitet. Individuelle egenskaper, sosiale og fysiske faktorer kan oppleves som barrierer og ha betydning for deltakelsen. Ifølge Institutt for folkehelsevitenskap ved NMBU (Nordbø, 2024) er fysiske barrierer for deltagelse i friluftsliv på tvers av aldersgrupper:

- ▶ Manglende eller dårlig tilgang på gang-/sykkelveier og stier
- ▶ Manglende belysning
- ▶ Manglende skilting
- ▶ Manglende tilgang til toaletter
- ▶ Dårlig vedlikehold
- ▶ Utrygge omgivelser
- ▶ Ikke i nærhet til bolig/boligområder
- ▶ Ikke nærhet til offentlige transportmuligheter

For barn og ungdom er fysiske hindringer for deltagelse i friluftsliv:

- ▶ Lav trafiksikkerhet og veier som begrenser fremkommelighet
- ▶ Ikke i nærheten av andre nærmiljøarenaer, som f.eks. skole
- ▶ Mangel på skygge og skjermende vegetasjon
- ▶ Mangel på egnede fasiliteter/aktiviteter
- ▶ Hunder som går løs

Andre barrierer for friluftslivsaktivitet blant barn og unge er mangel på tid i konkurranse med organiserte aktiviteter, skolearbeid og skjermaktiviteter, og oppfatninger om at det ikke er meningsfullt. Å ha et sosialt miljø å delta i er viktig for mange, både for motivasjon og for å finne egnede aktiviteter og områder. Det er tydelig at familien er viktigste arenaen for rekruttering til friluftsliv, og uten friluftslivstradisjon i familien er opplevelse av manglende kompetanse og informasjon en hindring for mange. Frivillige organisasjoner spiller en viktig rolle for å hjelpe folk over disse barrierene.

Økonomi og utstyr er også en hindring. Selv om enkelt friluftsliv kan være rimelig, følger det et utstyrsbehov med betydelige kostnader til mange friluftslivsaktiviteter. Dette oppleves særlig av unge og barnefamilier (Gurholt et al., 2020).

De største fysiske barrierene for eldre er:

- Lite tilrettelagte stier
- Dårlig underlag
- Manglende informasjon
- Manglende sittemuligheter
- Trafikkstøy

Mangel på lett tilgjengelige og attraktive natur- og grøntområder er også en hindring i friluftslivsutfoldelse, særlig for deler av befolkningen som ikke så lett kommer seg til Marka eller andre destinasjoner. De andre hindringene bør sees i sammenheng med mangler i stedene som er grunnelementet for friluftsliv. Mer tilgjengelige og attraktive grøntområder gjør at det oppleves meningsfullt og fristende å prioritere friluftsliv, og det er lettere for frivillige organisasjoner og vennegjenger å arrangere felles friluftslivsaktiviteter.

## 5 Friluftslivsaktivitet blant Oslos befolkning – statistikk og kunnskap

Oslos statistikkbank, rapportene «Oslo-trender 2023» og «Oslohelse 2023», samt «Bymiljøundersøkelsen 2024» og «Markaundersøkelsen 2021» samler statistikk om Oslos befolkning og befolkningens friluftslivsaktivitet. Her presenteres også utdrag fra SSBs nasjonale statistikk om friluftsliv, som er relevant for Oslo.

### 5.1 Oslos befolkning

Her er relevante hovedtrekk av demografiske fakta om Oslo:

Aldersfordeling: Oslo har en relativt ung befolkning sammenlignet med andre europeiske hovedsteder og Norge for øvrig, og har en stor andel innbyggere i alderen 20–40 år. I 2026 fyller det første av de store etterkrigskullene 80 år. Fram mot 2040 forventes en dobling av personer over 80 år i Oslo.

Sosial profil: Det er store forskjeller mellom bydeler og delbydeler i utdanningsnivå, sysselsetningsgrad, inntekt, formue, og avhengighet av offentlig inntektssikring. Det kan være store sosiale og økonomiske forskjeller over til dels små geografiske områder. Lavinntekt er vanligere i østlige bydeler enn i vestlige, og andelen barn i lavinnteksthusholdninger er høyere i Oslo enn i Norge som helhet.

Innvandring: En tredjedel Oslos innbyggere er innvandrere eller norskfødte barn av to innvandrere. De største innvandregruppene i Oslo kommer fra Pakistan, Sverige, Polen og Somalia.

Trivsel og trygghet: Innbyggere i Oslo trives i all hovedsak godt i byen og i nærområdet de bor i. Det er befolkningen i de vestlige bydelene samt bydel Nordstrand som trives best i nærmiljøet sitt.

Utdanning: Oslo har et høyt utdanningsnivå. Økningen i andelen med høyere utdanning har vært høyere i Oslo enn resten av landet.

Bolig: Boligmarkedet i Oslo har vært preget av høye boligpriser, og det er utfordringer med tilgjengelig og rimelig bolig. Nesten halvparten av husholdningene er enpersonshusholdninger. Ca. 75 % av boligmassen i Oslo er leiligheter, altså bolig uten egen hage.

### Befolkningsvekst

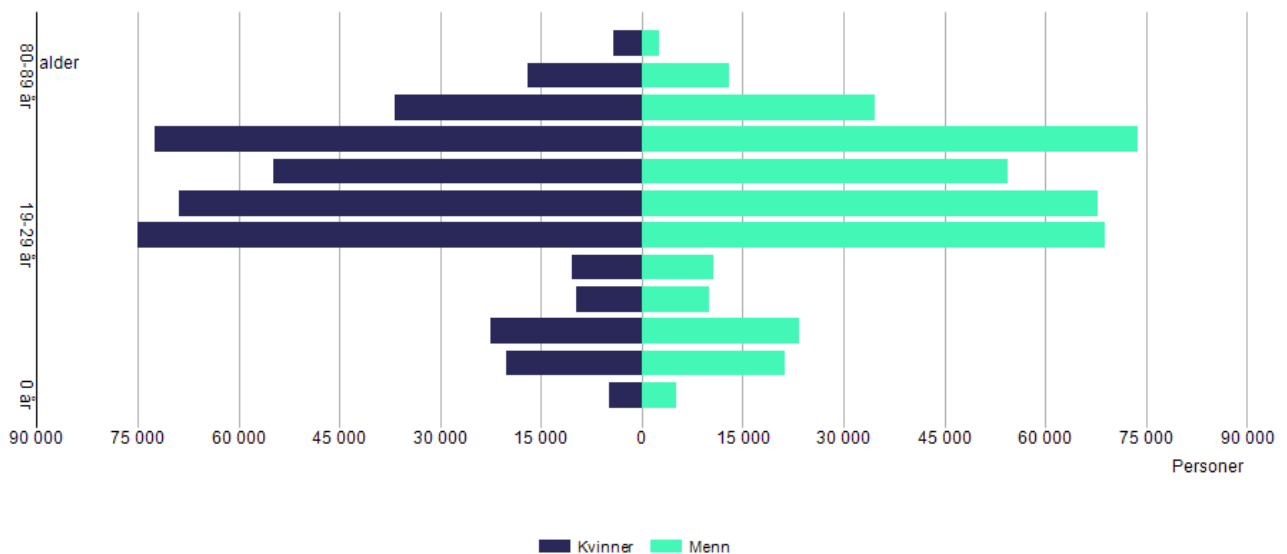
Oslos befolkning er ventet å øke framover. Befolkningsframskrivninger (Statistikkbanken, Oslo kommune, 2024) anslår at kommunen vil ha vekst på rundt 50 000 innbyggere (mellomalternativet) i behovsplanens virkeområde (innen 2035).

Befolkningsveksten innebærer at flere vil bruke friluftsområdene. Dette vil gi økt behov for drift og vedlikehold, og/eller høyere standard på materialbruk og utforming. Økt bruk av det enkelte friluftsområde, kan styrke verdien som sosial møteplass, men samtidig kan mer folksomme områder redusere muligheten for å oppleve ro og kontakt med naturen.

Befolkningsveksten og boligutbygging er tett knyttet sammen. De siste 15 år har over 80 % av nye boliger vært leiligheter, og ca. 2/3 i blokk på over 5 etasjer. Denne fortetningen i boligmasse gir mindre privat uteoppholdsareal.

### Befolkningsvekst og alder

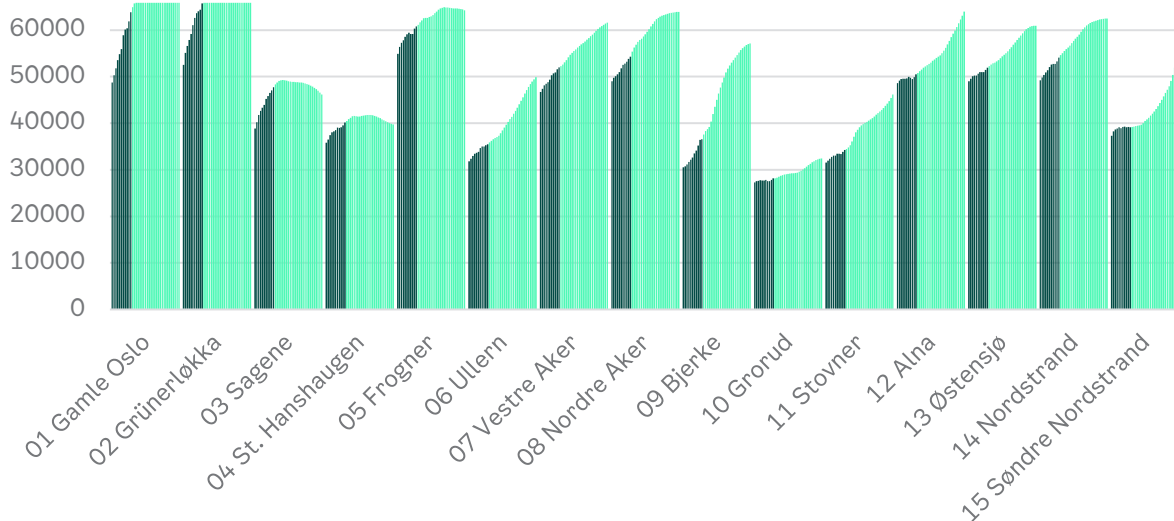
Beregningene viser at befolkningen i Oslo blir gradvis eldre, og at denne tendensen også er merkbar i behovsplanperidoen.



Figur 3 Befolkningsframskrivning etter alder for 2035 (mellomalternativet). Statistikkbanken Oslo kommune.

### Befolkningsvekst og geografi

Den fremskrevne befolkningsveksten varierer mye mellom de ulike bydelene. Befolkningsveksten antas å bli størst i bydelene Bjerke, Ullern og Søndre Nordstrand.



Figur 4 Befolkningsvekst per bydel. Mørk grønn viser statistikk 2006 – 2024 og lysegrønn viser mellomalternativet for fremskrevet befolkningsvekst til 2050. Kilde: (Befolkningsframskrivingen for Oslo 2024 – 2050. Byrådsavdeling for finans).

## 5.2 Helse og trivsel

Oversikt over helsetilstanden i Oslo, og påvirkningsfaktorer for denne, presenteres i rapportene «Oslohelse 2020» og «Oslohelse 2023». I denne beskrivelsen har vi også hentet statistikk fra «Oslo-trender 2023», SSBs levekårsundersøkelse 2021 og Statistikkbanken Oslo.

Sosial ulikhet i helse er en gjennomgående folkehelseutfordring i Oslo. Med sosial ulikhet i helse menes at sosiale faktorer, som utdanning, yrke og inntekt, påvirker levekår og levestett som igjen påvirker helsa. Litt bedre sosioøkonomisk status gir litt bedre helse statistisk sett. Bydelsforskjeller i helse kan henge sammen med sosial ulikhet. Det er store geografiske forskjeller i forventet levealder i Oslo, fra 80 år i Bydel Sagene til 86 år i Bydel Vestre Aker.

Oslos innbyggere rapporterer å være noe mindre tilfredse med livet og opplever livet i mindre grad som meningsfullt enn innbyggere i resten av landet. Grupper med høyest livstilfredshet i 2022 er eldre, de med høyere inntekt og de med høyere utdanning. Grupper med lavest livstilfredshet er unge voksne, personer i lav-inntektshusholdninger, de som står utenfor arbeidslivet, skeive og mennesker med nedsatt funksjonsevne. Blant ungdom har 27 % av jentene og 12 % av guttene psykiske helseplager. Det har vært en klar økning de siste årene.

Forskning viser at å være ensom og utenfor det sosiale fellesskap gjør oss mer utsatt for fysiske og psykiske sykdommer og tidlig død. Rundt en av fire oslo-ungdom er plaget av ensomhet. Det er lite data som viser hvor vanlig ensomhet er blant eldre, men vi vet at eldre også er utsatt for ensomhet. Nesten halvparten av husholdningene i Oslo er enpersonshusholdninger. Aleneboere er ikke nødvendigvis ensomme, men dette er en del av bilde når utenforskap defineres som en av hovedutfordringene i Oslos folkehelsearbeid.

For lite fysisk aktivitet er et betydelig folkehelseproblem, og en stor risikofaktor for sykdomsbyrden i Oslo. I Oslo er 84 % av den voksne befolkningen mye stillesittende, og 45 % av disse oppfyller anbefalingene om fysisk aktivitet for denne gruppen. Det er en trend at flere har stillesittende jobber, og at fysisk aktivitet i større grad skjer på fritiden.

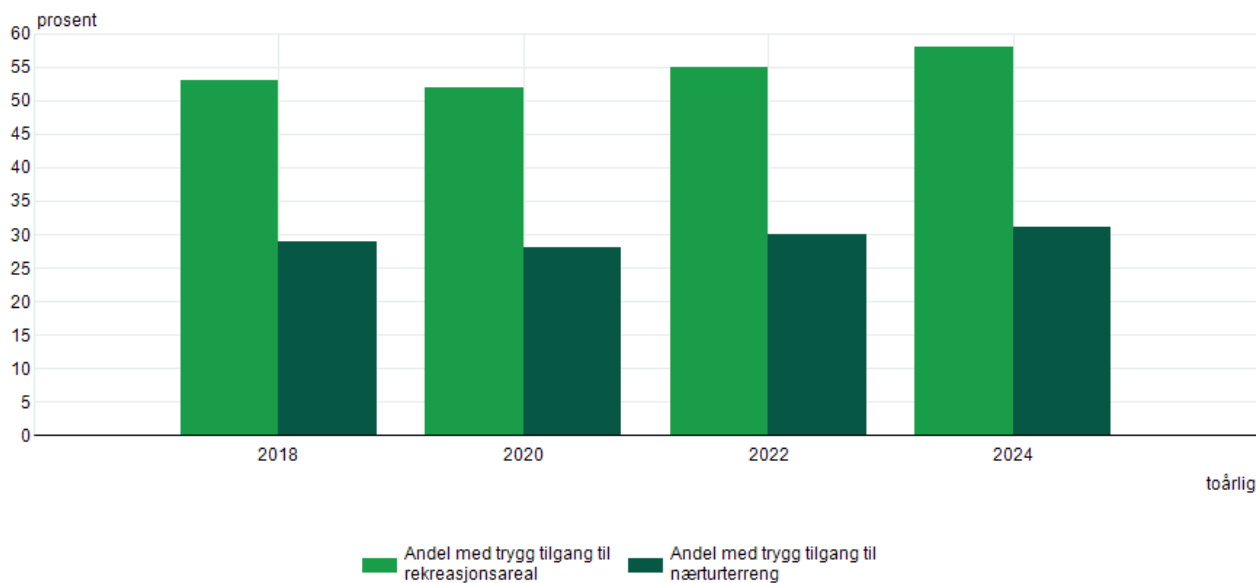
Under halvparten av byens 15-åringer oppfyller Helsedirektoratets anbefalinger for barn og unge om 60 minutter daglig fysisk aktivitet, og tallet er høyere for jenter enn gutter. I Oslo er 85 % av barn mellom 6 og 15 år fysisk aktive på ukentlig basis, og halvparten av disse barna er aktive minst tre dager i uken. 15 % oppgir at de sjeldent eller aldri er fysisk aktive. Det er tydelig sammenheng mellom barn og unges aktivitetsnivå og familiens sosioøkonomiske status.

Fysisk aktivitetsnivå er, som andre levevaner, ikke bare individuelle valg, men blir i stor grad påvirket av samfunnskapte vilkår. Rapporten «Oslohelsa 2020» påpeker at muligheter for å drive idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet i nærheten av hjem eller arbeidsplass bidrar til at befolkningen generelt er mer fysisk aktive, og viser til at det er om lag 800 parker og friområder av ulik størrelse i Oslo. Helseetaten beskriver hovedutfordringer i Oslos folkehelsearbeid som sosial ulikhet, utenforskap, helsevaner og nærmiljø. Nærmiljø beskrives som arena for å redusere sosiale forskjeller i opplevd utenforskap og i helsevaner: «Tilrettelegging for aktiviteter og møteplasser i nærmiljøet kan bidra til at folk tar mer helsevennlige valg, og til at de opplever sterkere grad av fellesskap, helse og livskvalitet.»

## 5.3 Friluftslivsaktivitet

### 5.3.1 Tilgang til nærturterreng og rekreasjonsareal

Statistisk sentralbyrå (SSB) publiserer statistikk som viser andel som har trygg tilgang til rekreasjonsareal og nærturterreng. Nær halvparten av Oslos innbyggere mangler trygg tilgang til rekreasjonsareal, mens bare om lag en av tre har trygg tilgang til nærturterreng. SSB påpeker at dårlig tilgang på rekreasjonsareal kan ha særlig negative konsekvenser for barn og gamle mennesker, som benytter nærmiljøet mye til sitt uteopphold.



Figur 5 Andel av Oslos befolkning som har trygg tilgang til rekreasjonsareal og til nærturterreng 2018-2022. SSB.

Denne kartleggingen er knyttet til Miljødirektoratets indikatorer for målene i Norges miljøstatus:

- ▶ Miljøindikator 3.1.3: Andel av befolkningen som har trygg tilgang på leke- og rekreasjonsarealer innen en avstand på 200 meter.
- ▶ Miljøindikator 3.1.2: Andel av befolkningen som har trygg tilgang til nærturterreng innen en avstand på 500 meter.

Trygg tilgang til rekreasjonsareal defineres som at man ikke må krysse en vei med relativt mye trafikk eller høy fartsgrense (maks. 3000 ÅDT, fartsgrense maks. 30 km/t). I tillegg regnes jernbane- og t-banespor som barriere for trygg ferdsel.

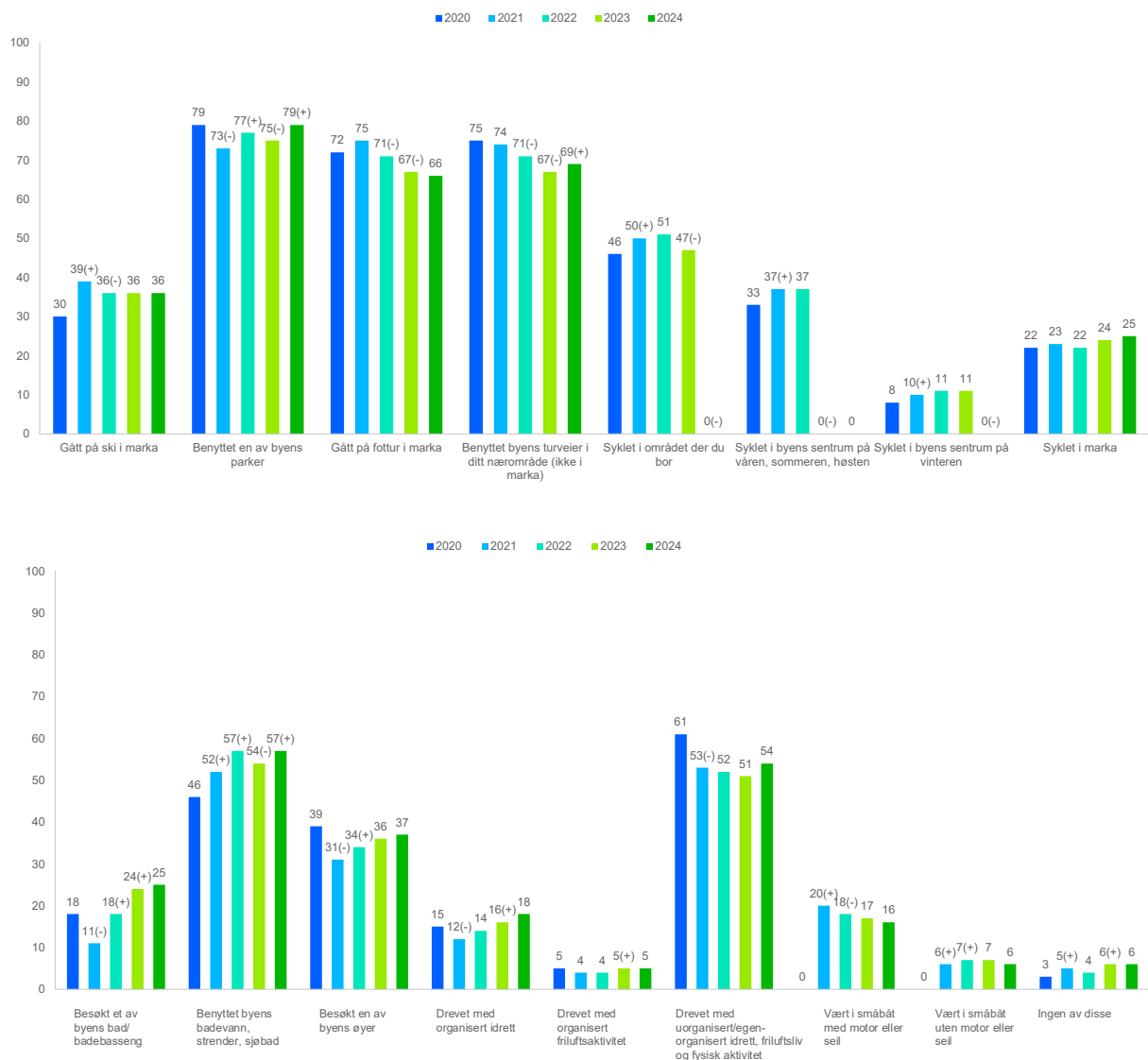
I SSBs kartlegging er Oslo det fylket i landet som skårer lavest på trygg tilgang til nærturterreng. Den lave andelen med trygg tilgang til nærturterreng, kan sees som en direkte konsekvens av å være et byfylke.

### 5.3.2 Befolkningens friluftaktivitet og tilfredshet med friluftlivsmuligheter

Bymiljøetatens undersøkelser, «Bymiljøundersøkelsen 2024» og «Markaundersøkelsen 2021», kartlegger hvor mange innbyggere i Oslo som utøver ulike former for friluftsliv, og hvor tilfreds befolkningen er med tilretteleggingen for friluftsliv.

«Bymiljøundersøkelsen 2024» utført av Verian (n=3465) har kartlagt opplevelse av rekreasjonsmuligheter hos et representativt utvalg av byens voksne befolkning<sup>1</sup>. Den viser at aktivitetene som utføres av størst del av befolkningen er å benytte byens parker og gå fotturer. I perioden 2019–2024 har ca. 75 % meldt at de benytter byens parker og ca. 70 % at de går fotturer i marka og ca. 70 % at de går fotturer i nærområdet.

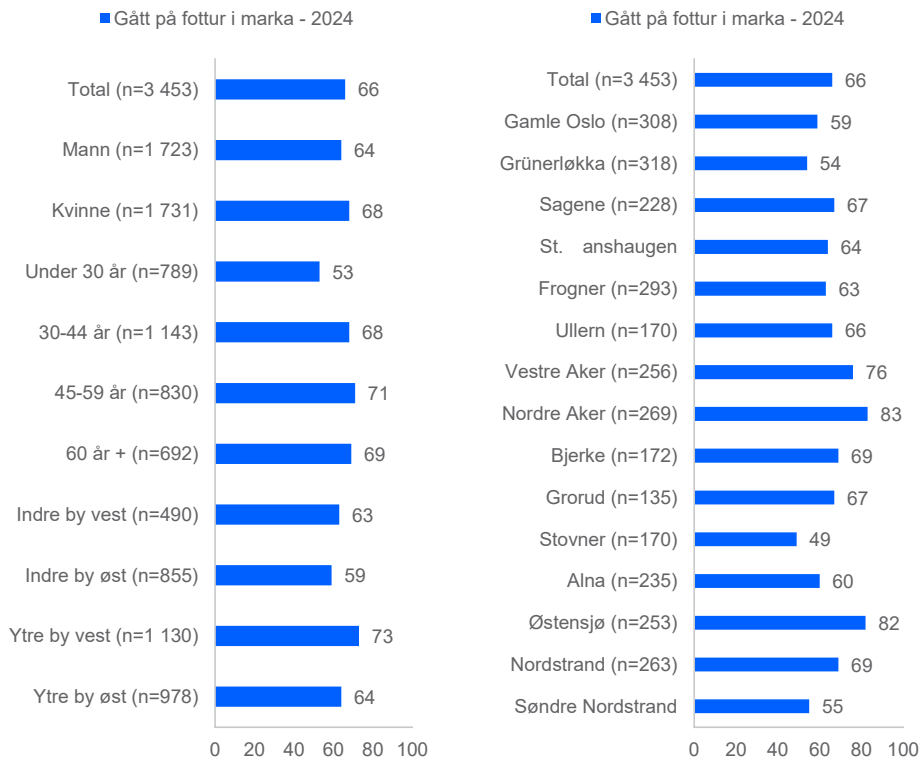
Videre melder ca. 50 % at de driver uorganisert/egenorganisert aktivitet, som er aktivitet som man kan regne med at i stor grad foregår i områder for friluftsliv. Til sammenlikning melder rundt 15 % at de driver organisert idrett.



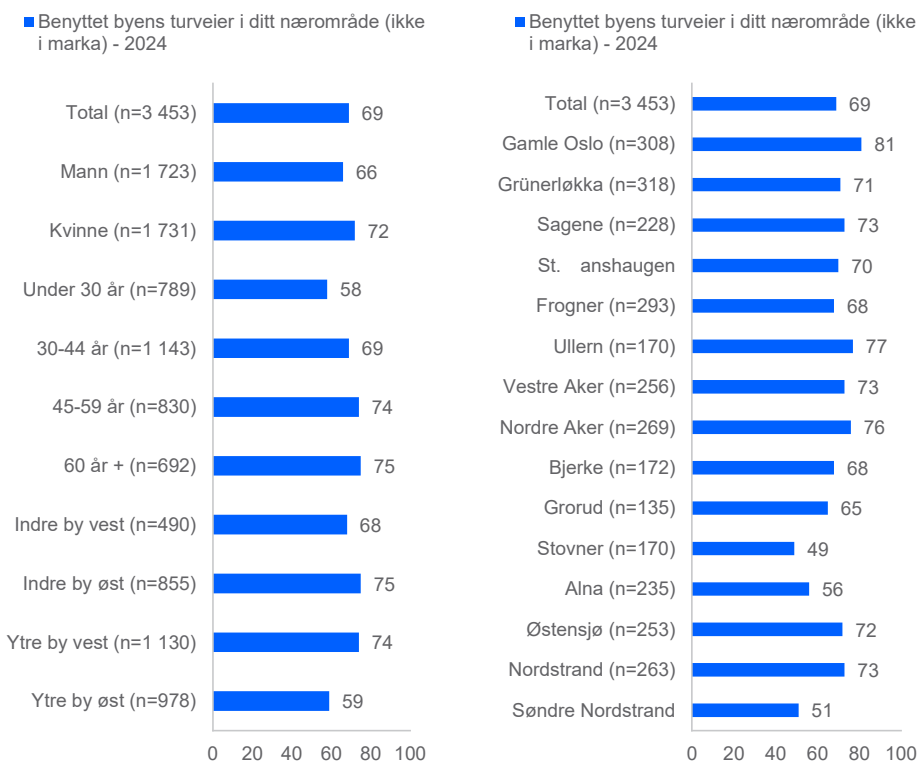
Figur 6 Hvilke aktiviteter har du utført i Oslo i løpet av de siste 12 månedene? 2023. Verian.

<sup>1</sup> Undersøkelsen er representativ for den delen av Oslos befolkning som snakker og leser norsk og engelsk, inkludert innvandrergupper med ikke-vestlig bakgrunn. Det er i denne undersøkelsen trukket et ekstra stort utvalg av ikke-vestlige innvandringsgrupper for å sikre at undersøkelsen er representativ for Oslos befolkning.

Hvilke deler av befolkningen som har svart at de har gått på tur, benyttet seg av byens parker og drevet uorganisert/egenorganisert aktivitet er vist i tabellene under.

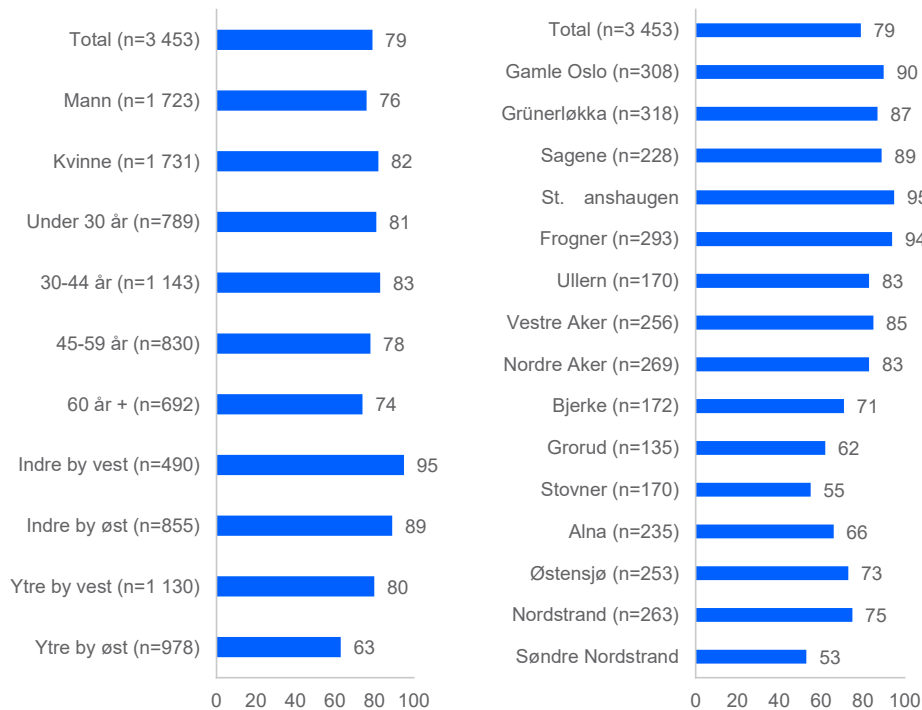


Figur 7 Andel av befolkningsgrupper og bydeler har gått på tur i marka siste 12 månedene, 2024. Verian.



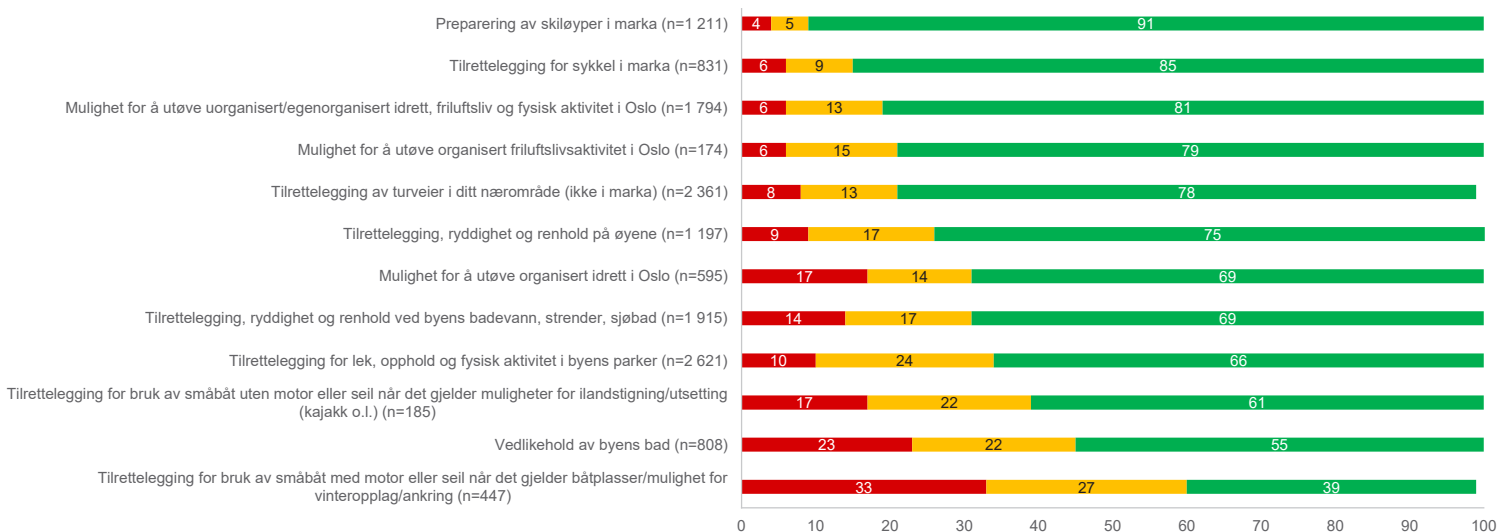
Figur 8 Andel av befolkningsgrupper og bydeler har benyttet turveier i nærområdet siste 12 månedene, 2024. Verian.

Befolkningen i bydeler nær Marka benytter den mest, mens befolkningen uten tilgrensing til Marka benytter turveier i sitt nærområde mer. Dette forteller oss noe om betydningen av turveinettet og friluftsmuligheter nær hjemmet.



Figur 9 Andel av befolkningsgrupper og bydeler som har benyttet byens parker siste 12 månedene. 2024. Verian.

Befolkningen i indre byen benytter parker i større grad enn i ytre by. I den tette indre by er det både større tetthet av parker, og tettere bebyggelse med færre private hager. Vi ser at betydningen av parker øker med tett bebyggelse.



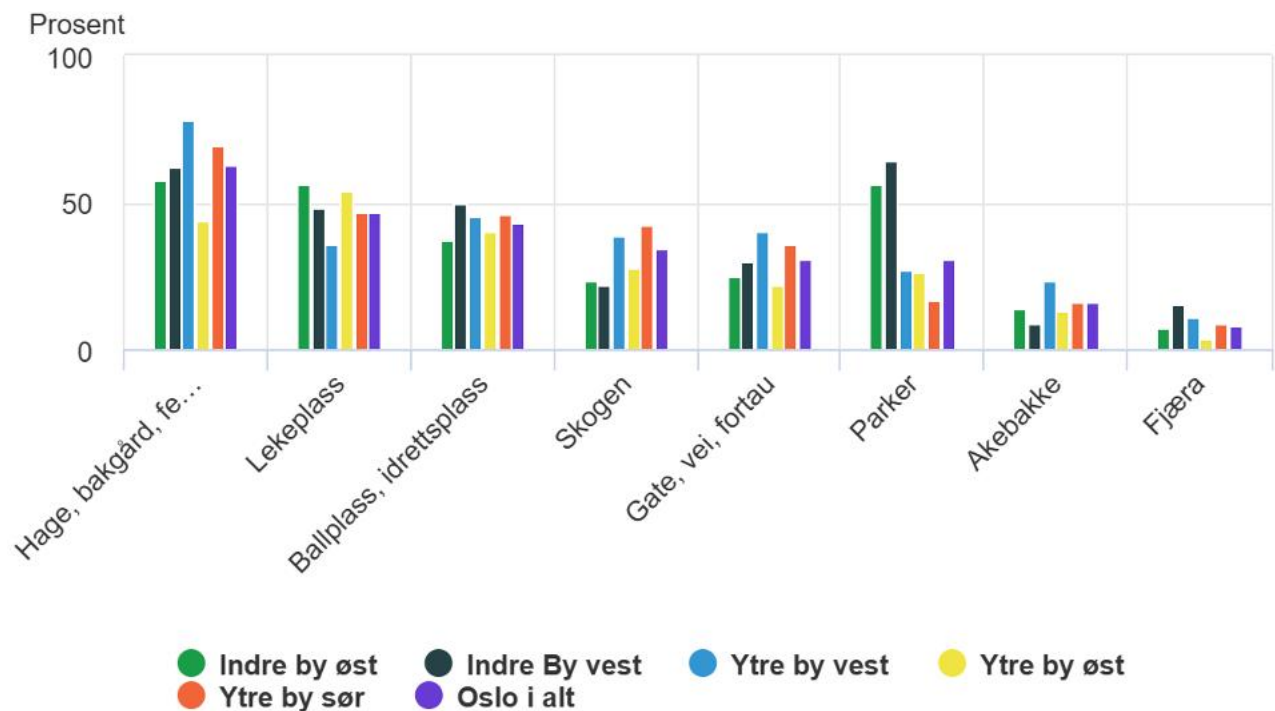
Figur 10 Tilfredshet med tilrettelegging for ulike friluftaktiviteter er kartlagt med spørsmålet «Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med det følgende i Oslo?» 2024, Verian.

Folk er i stor grad tilfreds med friluftslivsmuligheter og tilrettelegging i Oslo. 94 % er fornøyd med mulighet til å gå fottur i marka. Tilfredshet med tilrettelegging av turstier i nærområdet er lavere, 78 % er fornøyd, mens 66 % er fornøyd med tilrettelegging for lek, opphold og fysisk aktivitet i byens parker. Tilfredsheten med tilrettelegging for småbåt er også lav. Det er en mindre andel av befolkningen som benytter seg av småbåter, men mangel på båtplass og båtslipp er en kjent utfordring.

Bymiljøetatens brukerundersøkelse viser også at befolkningen ønsker informasjon om friluftsliv og turmuligheter. Over halvparten av befolkningen ønsker seg informasjon om dette. Til sammenlikning ønsker under 1/3 av befolkningen seg informasjon om sykkelveier og ladestasjoner.

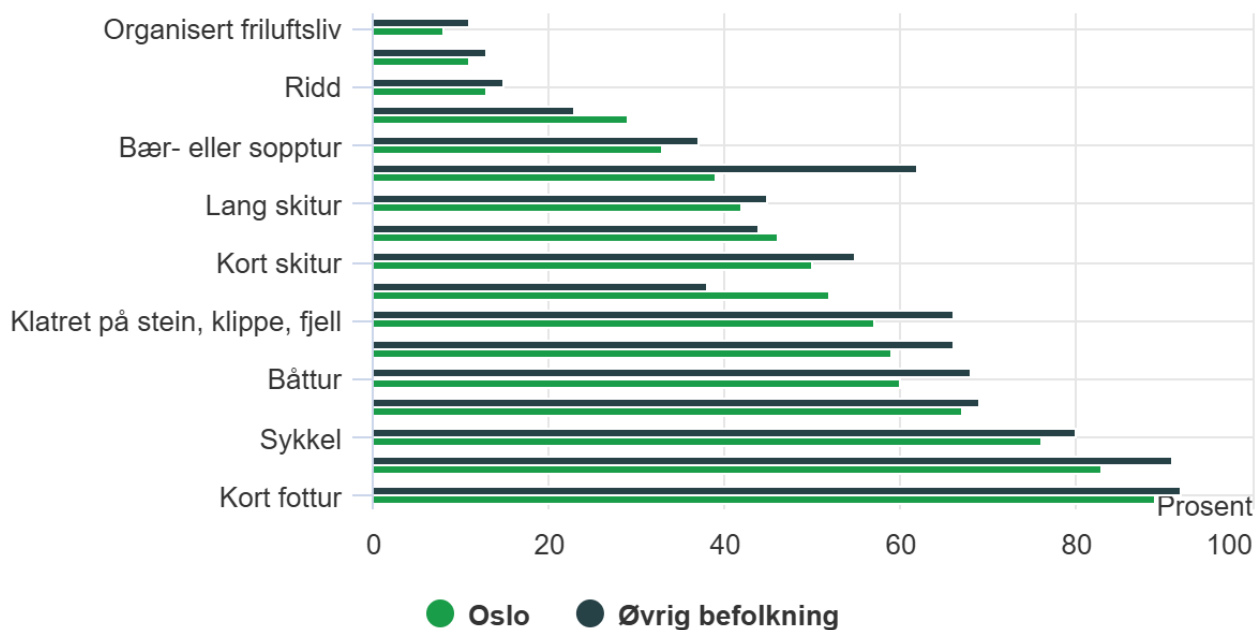
### 5.3.3 Barns friluftslivsaktivitet

Barns bruk av uteareal i Oslo er kartlagt av SSB. Barn i indre by bruker parker mer enn barn i ytre by, hvor det er lengre avstand mellom parkene og flere boliger med hage eller lekeplasser tilknyttet boligområder. Marka brukes mest av barn i ytre by. Det er tydelig at nærhet til grøntområdene er vesentlig for hvor mye de brukes av barn.



Figur 11 Sted for barns lek og tid brukt ute, etter byområde, 2020. SSB.

85 % av barn i Oslo er fysisk aktive på ukentlig basis, mens 15 % oppgir at de sjeldent eller aldri er fysisk aktive. Disse barna deltar i mindre grad enn fysisk aktive barn i friluftslivsaktiviteter.



Figur 12 Andel barn 6-15 år som har drevet ulike fritidsaktiviteter de siste 12 månedene. SSB.

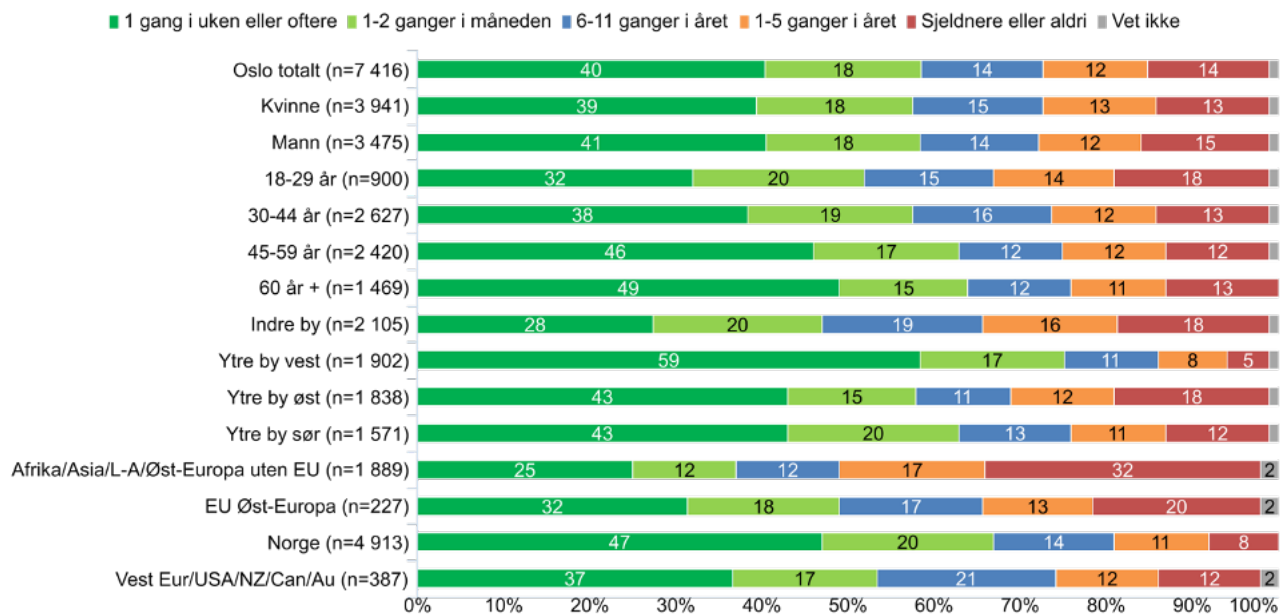
Oslobarn er noe mindre aktive i friluftsliv enn barn i landet for øvrig, men flere barn i Oslo enn ellers i landet har gått på skøyter, vært i klatresenter eller i alpinanlegg i løpet av et år. Tilgang til arenaer er sannsynligvis en vesentlig årsak til dette.

### 5.3.4 Friluftsliv i Marka

Bymiljøetatens Markaundersøkelse fra 2021 ved Kantar (n=7462, over 18 år) viser at Marka brukes på mange ulike måter. De hyppigste aktivitetene er fotturer, skiturer, trening, besøk av serveringssteder, grilling/bålkos, svømming og jogging.

40 % av respondentene i markaundersøkelsen mener det bør bli lettere å låne utstyr. 45 % av respondentene skulle ønske det var bedre informasjon om turmuligheter i Marka, presentert ved grensen til Marka eller på kommunens nettsider. Dette inkluderte også de som ikke bruker Marka i dag. Spesielt mange med innvandrerbakgrunn mener dette, mellom fem og seks av ti. Noen savner også bedre avfallshåndtering og flere etterlyste bedre toaletttilbud.

Det er også store forskjeller i bruk av Marka etter grad av utdanning og inntekt. Av de med høyeste utdanning (universitet/høgskole over 4 år), er det 45 % som bruker Marka én gang i uken eller mer, mens andelen er 33 % blant de med grunnskole og videregående skole som høyeste utdanning. Blant de som tjener 800 000 kroner eller mer i personlig inntekt, oppgir 52 % å bruke Marka én gang i uka eller mer. Andelen går gradvis ned etter fallende inntekt.



Figur 13 Hvor ofte Oslos innbyggere over 17 år rapporterer å bruke Osloområdet, 2021. Kantar.

I forbindelse med den planlagte nasjonalparken i Østmarka utredet Norsk institutt for naturforskning (NINA) i 2021 bruken av de berørte områdene i Østmarka i rapporten «Bruk og vern av Østmarka».

NINA har estimert at antall besøk i utredningsområdet er om lag 1,2 millioner i løpet av et år, og at hele 25 % av denne ferdselen foregår i områdene ved innfallsporten Rustadsaga og Nøklevann. Omtrent 90 % benytter grusveiene i Østmarka. NINA har intervjuet personer fra forvaltningen og ulike brukergrupper. Samlet pekte informantene på at befolkningens bruk av Marka er i sterk vekst, og at måten Østmarka brukes på har endret seg og blitt mer heterogen i løpet av de siste årene. Nye brukergrupper og aktiviteter har kommet til. Ny teknologi og nytt utstyr har ført til et mer sammensatt aktivitetsmønster. Det blir bl.a. vist til at folk deler sykkelruter på sosiale medier, bruk av bellybåter til fiske, bruk av hengekøyer og nattaktiviteter med hodelykt som bl.a. løping. I rapporten fremgår det også at flere med innvandrerbakgrunn nå benytter Marka enn tidligere, og at mange av disse liker å fiske og sanke. Inntrykket NINA sitter igjen med fra intervjuene er at mobilens inntreden i friluftslivet kan ha påvirket ferdselen på en sånn måte at flere tar i bruk større deler av Marka. Noen snakket om fremveksten av en ny friluftslivskultur, der selve målet med turen er å dele bilder og filmer av seg selv i sosiale medier.

### 5.3.5 Friluftslivsbruk av Oslofjorden og strandsonen

#### Tilrettelegging for småbåter i Oslo 2023 ved Småbåtutvalget

I rapporten legges det vekt på det store og økende presset på arealene i kystsonen. Med befolknings- og velstandsvekst øker antallet fritidsbåter og etterspørselen etter båt plasser. Det anslås at det står 4 600 på venteliste for båt plass. Det framgår av rapporten at det er stort behov for å utvide eksisterende havner og anlegge nye båt plasser og opplag som også møter framtidens behov. Småbåtutvalget ser økt interesse for elektriske båter og fleksible løsninger med sameier eller båter til leie. Det legges vekt på at båtforeningene i Oslo disponerer en knapphetsressurs i byen vår, i form av tilgjengelighet til strand/sjøsonen, og at båtforeninger har derfor plikt til å utnytte disponerte arealer best mulig, slik at flest mulig får tilgang til det godet en båt plass er. Rapporten understreker at en ren fjord er en viktig forutsetning for alle og at grønn omstilling også gjelder for småbåter.

#### Båtlivsundersøkelsen 2023 ved Kongelig Norsk Båtforbund

Ifølge Båtlivsundersøkelsen eier 21 % av Oslos befolkning én eller flere fritidsbåter (n:666). Av disse har 45 % motorbåt uten overnattingsmulighet som hovedbåt, 13 % har kajakk og kano, og 10 % har jolle eller robåt uten motor. Generelt i landet øker andelen av mindre båter. Andelen motorbåter med overnattingsmulighet er synkende.

Andelen av båteierne som benyttet båten sin i sesongen 2022 var 84 % i Oslo (n:136) og 81 % i Norge (n:2015), 44 % av befolkningen i Oslo var på minst én båttur i året.

**Tabell 9** Hva benyttes båten vanligvis til? Øverste rad (utvalg) viser antall personer intervjuet om temaet. Nederste rad (base) viser hvilken gruppe resultatene representerer i antall tusen. Det vil si at svarene for Oslo representerer 70 000 husholdninger som eier båt. Kongelig Norsk Båtforbund.

	Total 22	R1 Øs	Oslo	Viken	Vestfold og Telemark
<i>Utvalg</i>	<b>2015</b>	<b>513</b>	<b>136</b>	<b>252</b>	<b>125</b>
Dag-/ettermiddagssturer	75 %	82 %	80 %	82 %	85 %
Fisketurer	60 %	46 %	43 %	50 %	40 %
Dykkerturer	3 %	4 %	6 %	3 %	5 %
Vannsport	11 %	15 %	18 %	13 %	16 %
Helgeturer med overnatting	17 %	20 %	15 %	20 %	25 %
Ferieturer	11 %	14 %	16 %	12 %	14 %
Transport til hytte, restaurantbesøk, butikker	15 %	17 %	24 %	15 %	12 %
Transport til «utilgjengelige» øyer/steder for å gå i land	23 %	26 %	27 %	27 %	25 %
Utleie	1 %	2 %	3 %	2 %	
Annet	4 %	5 %	6 %	5 %	3 %
Ubesvart/vet ikke	1 %	1 %		1 %	1 %
Base:					
Husholdninger som eier båt/hovedbåt (1000)	<b>618</b>	<b>249</b>	<b>70</b>	<b>131</b>	<b>48</b>

82 % av Oslos båteiere benytter båten vanligvis til dags-/ettermiddagssturer. Det var 4,7 % som leide fritidsbåt i 2022, og 11 % av husstander i Oslo som sier det er aktuelt å benytte en båtdelingstjeneste i løpet av de neste to årene.

#### **Friluftslivbruk av Oslofjorden og strandsonen: Kartlegging av bruk, tilgjengelighet og konflikter ved NIH, KU og TØI på oppdrag fra Miljødirektoratet, 2024**

I «Helhetlig tiltaksplan for en ren og rik Oslofjord med aktivt friluftsliv» omtalt i kapittel 2.2, ble det identifisert et behov for mer kunnskap om friluftslivsbruken knyttet til Oslofjorden. På oppdrag av Miljødirektoratet har tre samarbeidende institusjoner; Norges idrettshøgskole (NIH), Københavns universitet (KU) og Transportøkonomisk institutt (TØI), kartlagt den landbaserte og sjøbaserte friluftslivsbruken på/i/ved Oslofjorden. TØI var prosjektleder og hovedansvarlig for rapporten. Friluftslivsbruken er kartlagt gjennom året, etter geografi, ulike friluftslivsaktiviteter og for ulike brukergrupper. Rapporten ser også på hva som fremmer og hemmer bruken av områdene blant ulike grupper, og opplevde brukerkonflikter mellom ulike friluftslivsaktiviteter, samt mellom friluftslivsaktiviteter og annen bruk av områdene. Det er også samlet inn innspill og forslag til tiltak som kan redusere eller løse konflikter.

Kartleggingen som er gjort kan deles inn i tre hoveddeler:

1. Friluftslivsbruken gjennom året av områder på og ved Oslofjorden
2. Hva som fremmer og hemmer friluftslivsbruken blant ulike grupper i befolkningen
3. Konflikter innen friluftslivet og mellom friluftslivsbrukere og andre brukergrupper

Arbeidet har både en kvalitativ og kvantitativ tilnærming til problemstillingene, og prosjektet har blitt publisert i tre rapporter:

- Delrapport 1: Gurholt og Lund (2024), Forvaltning av tilgang til strandsonen og allemannsretten ved Oslofjorden. Kvalitativ analyse av hva som fremmer og hemmer friluftslivsbruk av strandsonen og fjorden. (M-2750). I denne delrapporten er det en utfyllende gjennomgang av den kvalitative metoden, og det dokumenteres resultater fra disse studiene.
- Delrapport 2: Kaae og Olafsson (2024), PPGIS-undersøkelse af udendørs fritidsaktiviteter i Oslofjorden inkl. strandsonen, IGN Rapport, Københavns universitet, Danmark. (M-2752). I denne delrapporten er PPGIS-befolkningsundersøkelsen og geografisk kartlegging utfyllende dokumentert og analysert, og inneholder også mange åpne besvarelser av for eksempel opplevde påvirkninger, problemer m.m. samt respondentenes egne forslag til forbedringer.

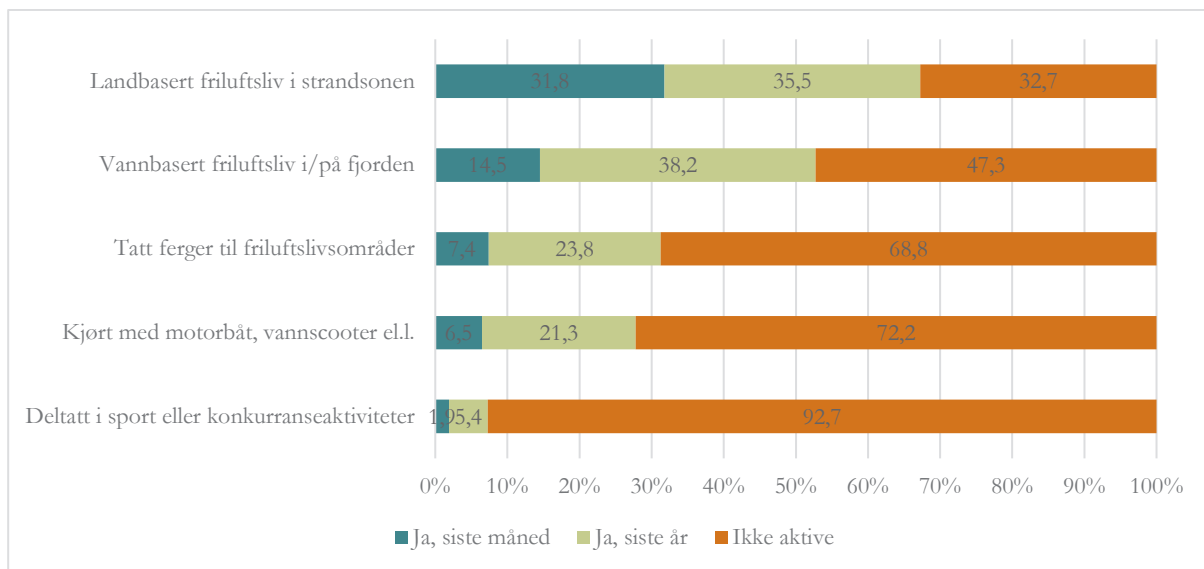
- Sluttrapport: Flotve, Gundersen, Gurholt, Kaae, Lund og Olafsson (2023) Friluftslivsbruk av Oslofjorden og strandsonen. Kartlegging, tilgjengelighet og konflikter. Samlerapport og oppsummering, TØI, Oslo (M-2753).

Kunnskap om bruken av fjorden og strandsonen kan i neste omgang benyttes som grunnlag for ulike tiltak som tilrettelegging, informasjon, organiserte aktiviteter mv. for å nå målet om å «bidra til at friluftslivsområdene blir brukt av alle befolkningsgrupper».

### Delrapport 2: PPGIS-undersøkelse af udendørs fritidsaktiviteter i Oslofjorden

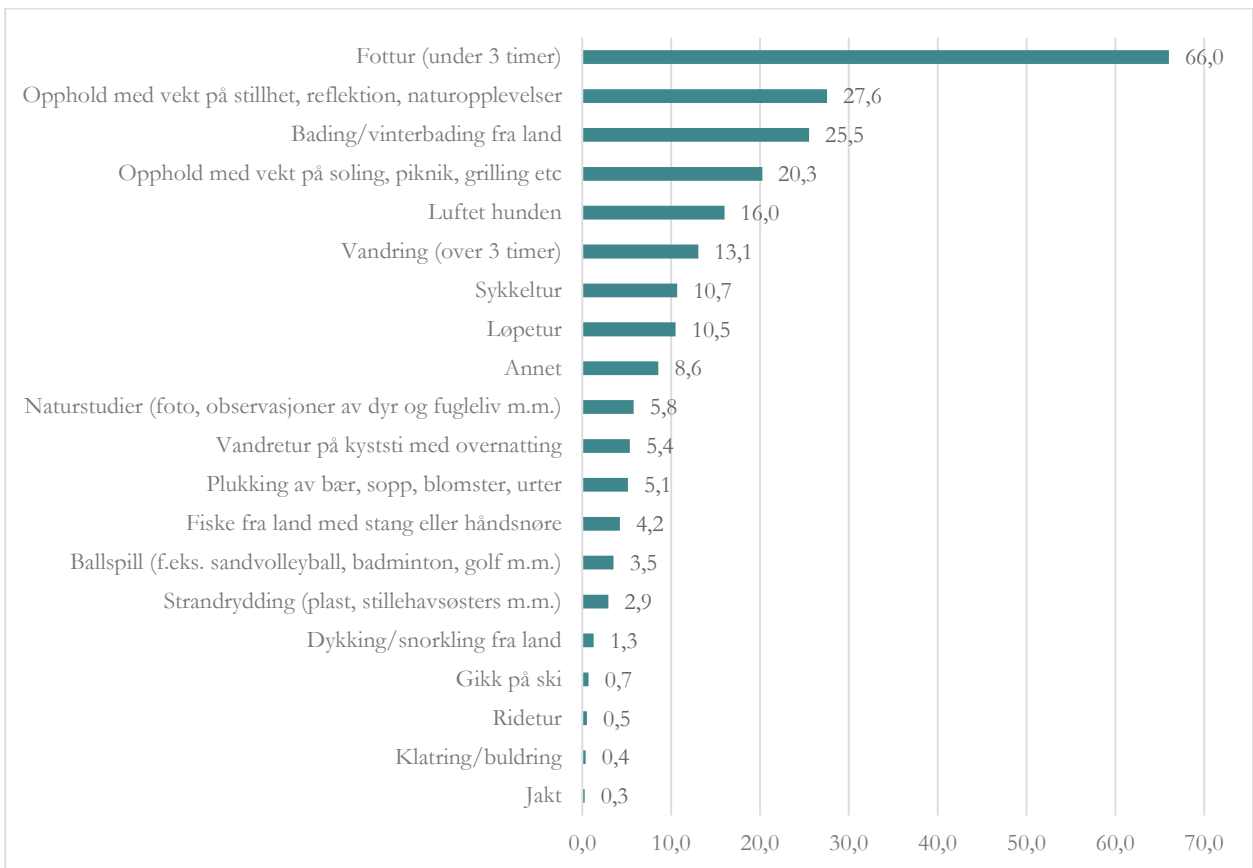
PPGIS-undersøkelse (Public Participation Geographical Information System) kombinerer et tradisjonelt spørreskjema med geografisk stedfesting på kart. Dette gir mulighet til å stedfeste helt konkret steder og aktiviteter for friluftslivet, samt spørre om barrierer, konflikter m.v.

Datainnsamlingen foregikk i ett år, og i underkant av 11 000 komplette svar fra innbyggere i de 26 Oslofjordkommunene kom inn. Utvalget ble trukket representativt ut fra bosted (kommune), alder og kjønn. Dette valget medfører at relativt mange respondenter er bosatt i Oslo kommune, ettersom Oslo har en høy andel av befolkningen i regionen.

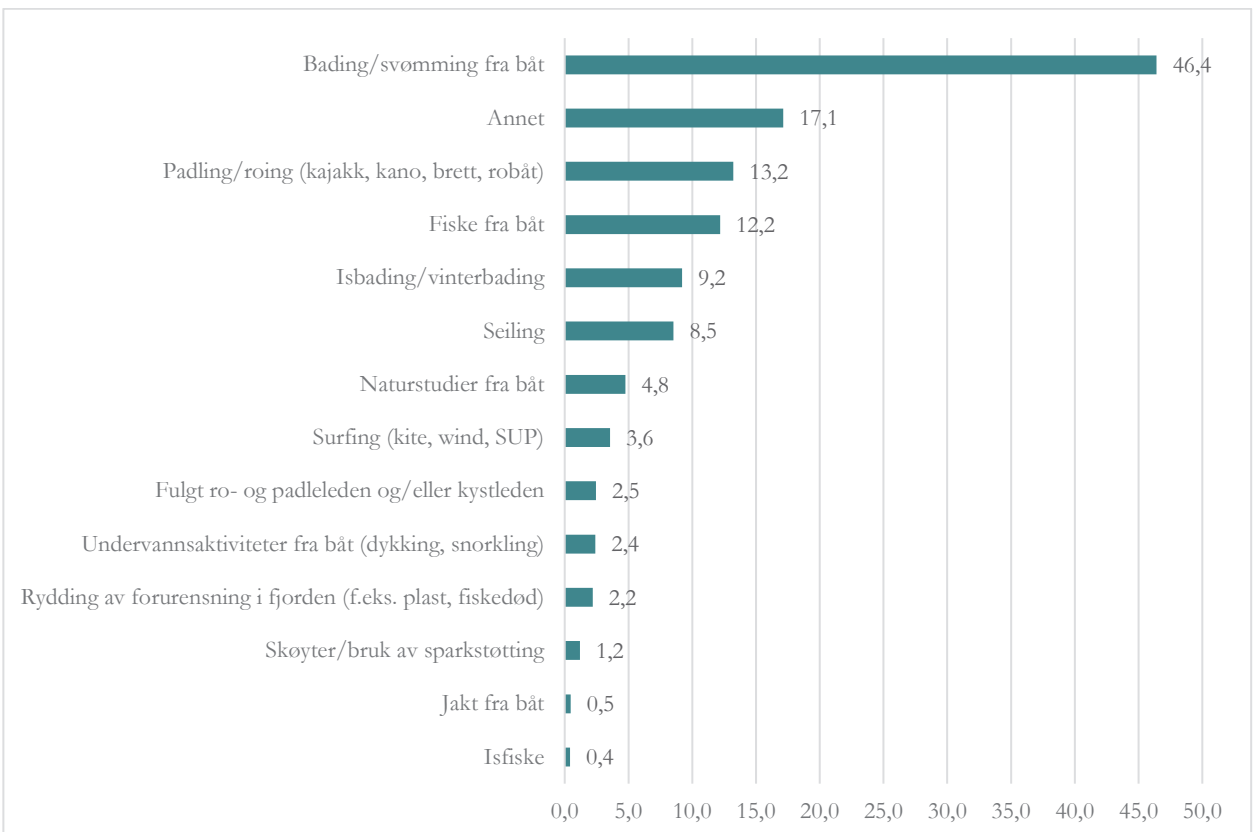


Figur 14 Svarfordeling på spørsmålet «Har du brukt Oslofjorden og/eller strandsonen til utendørs fritidsaktiviteter i løpet av siste år?» (n=12445, %)

Resultatene av kartleggingen viser at en stor del av befolkningen i de 26 kommunene bruker Oslofjorden eller strandsonen til friluftslivsaktiviteter, se figur 12. Friluftslivsaktivitetene er geografisk sett konsentrert rundt Oslo og indre Oslofjord, og rundt de største byområdene. Om lag halvparten av respondentene svarte at de ikke helt fikk oppfylt sine behov for friluftslivsaktiviteter ved fjorden. Dette omfatter både aktive og ikke-aktive brukere av friluftslivet ved fjorden. Mange av disse nevner trengsel, mangel på informasjon om muligheter, eller forskjellige typer tilgjengelighetsproblematikk (lite parkeringsmuligheter, dårlig adgang med offentlig transport etc.) som grunn til at de ikke er så aktive brukere av fjorden som de skulle ønsket.



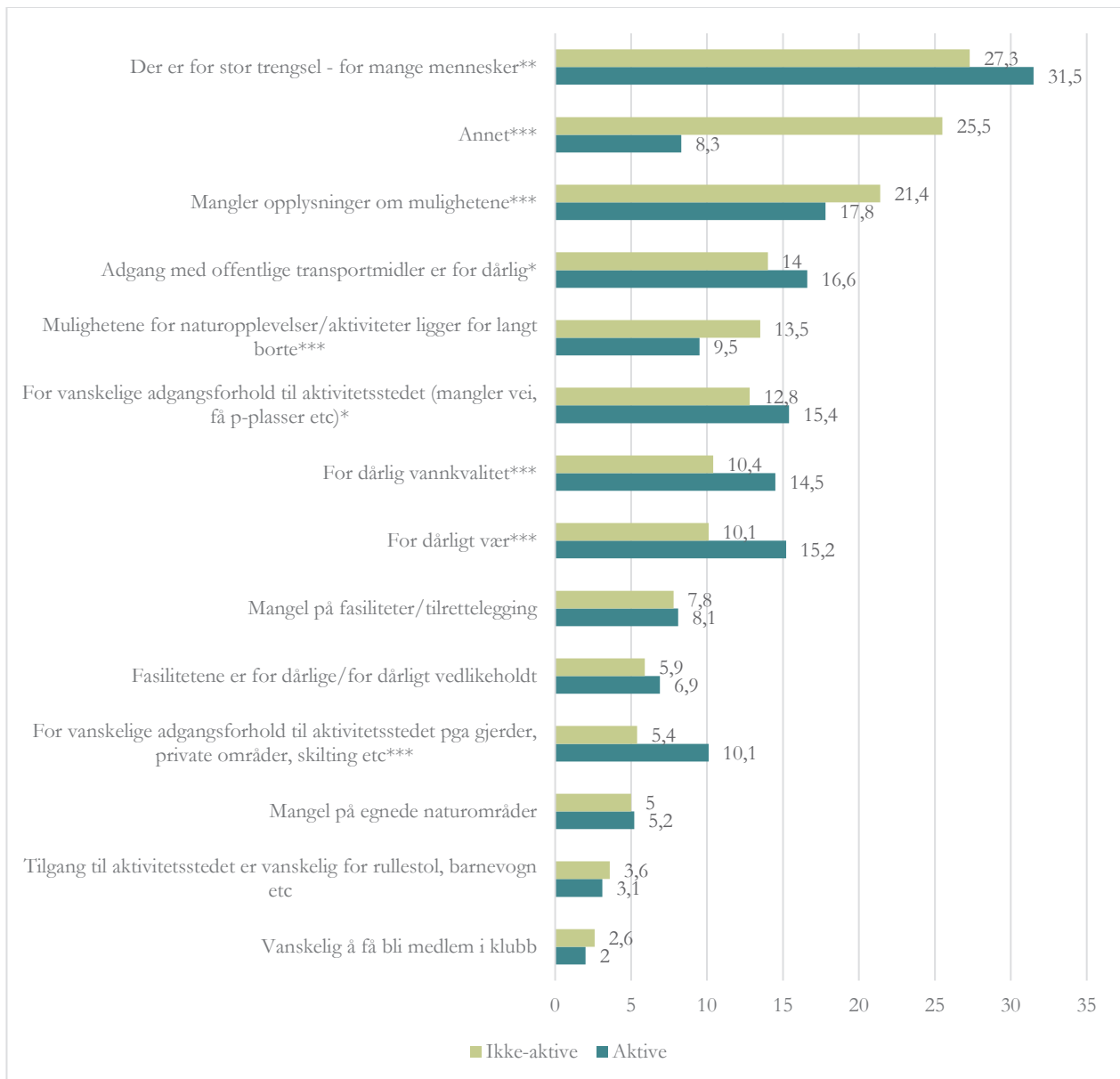
Figur 15 Viser svarfordeling på spørsmålet «Mine landbaserte friluftaktiviteter i strandsonen ved Oslofjorden. Hvilke aktiviteter hadde du på dette stedet?» (% av kartlagte punkt, n=6713)



Figur 16 Viser svarfordeling på spørsmålet «Mine sjøbaserte friluftaktiviteter i/på Oslofjorden. Hvilke friluftaktiviteter gjorde du på dette stedet?» (% , n=1913).

### Opplevde barrierer

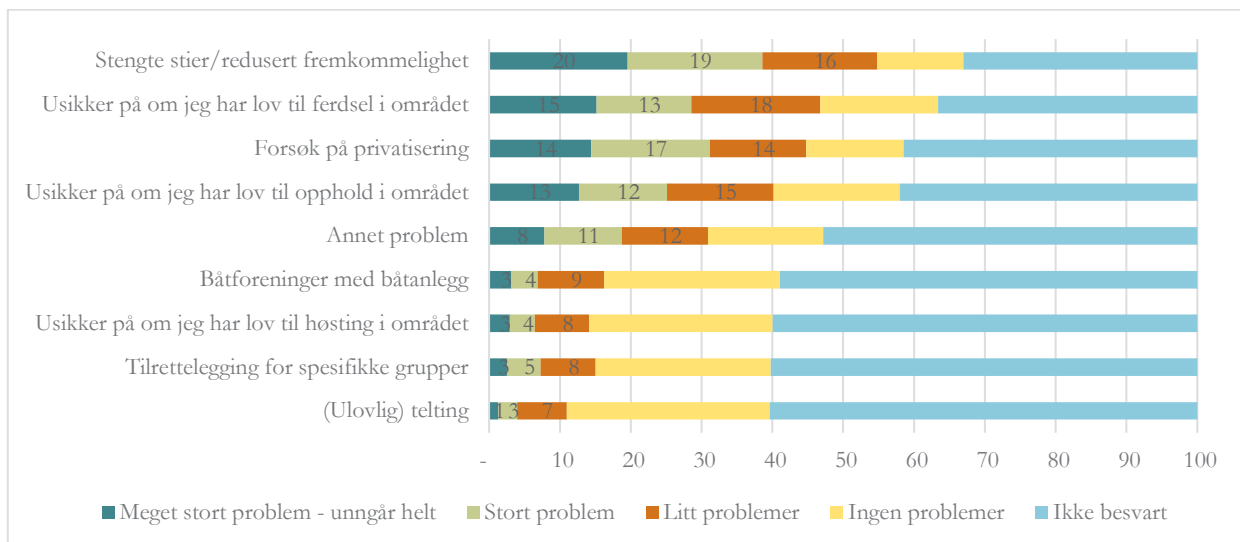
Både aktive og ikke-aktive i friluftslivet opplever en rekke barrierer for friluftslivsaktiviteter tilknyttet Oslofjorden. En del av disse er knyttet til etterspørselssiden (dvs. personenes intrapersonlige, interpersonlige, og strukturelle barrierer) og andre til tilbudssiden (for eksempel antall og kvalitet på fasiliteter, og miljøet på stedet).



Figur 17 Hvilke forhold påvirker at du har mindre friluftslivsaktiviteter ved Oslofjorden enn du kunne tenkt deg? (% av gruppene, n totalt=6060).

### Opplevede problemer med tilgjengelighet

Det oppleves en rekke forskjellige problemer med tilgjengelighet i tilknytning til Oslofjorden inkludert strandsonen.



Figur 18 Opplevede problemer med tilgjengelighet i tilknytning til Oslofjorden inkludert strandsonen (% , n=757)

### Delrapport 1: Forvaltning av tilgang til strandsonen og allemannsretten ved Oslofjorden. Kvalitativ analyse av hva som fremmer og hemmer friluftslivsbruk av strandsonen og fjorden.

Rapporten presenterer resultater fra kvalitative analyser av politisk-administrative dokumenter, planleggings- og informasjonsmaterieell, kvalitative intervjuer og feltobservasjoner.

I kartleggingen av hemmende og konfliktskapende forhold i strandsonen, ble det identifisert både friluftslivinterne konflikter og konflikter mellom friluftsliv om andre brukergrupper.

#### Friluftsliv-interne konflikter

Sammenfattende er fire, dels overlappende, konfliktområder identifisert; verdi- og interessekonflikter, praktiske tilretteleggings- og ferdselskonflikter, trengsel- og arealkonflikter, og hensyn til naturvern.

#### Konflikter mellom friluftsliv og andre brukergrupper

Studien identifiserte seks overordnede konfliktområder – med underpunkter, som tydeliggjør andre brukerinteresser som hemmer, reduserer og skaper konflikter for allmennhetens tilgang til strandsonen og bruk av allemannsretten:

- ▶ «Bit-for-bit nedbygging» av strandsonen
- ▶ Ulovlige stengsler og inngrep i strandsonen
- ▶ Ressursmangel i kommunene
- ▶ Knapphet på attraktive friluftslivsområder i strandsonen
- ▶ Konkurransaktiviteter, motorisert ferdsel og nyttetraffikk
- ▶ Dårlig vannkvalitet

I kartleggingen av «tiltak for å fremme tilgang til strandsonen og allemannsrett», ble det identifisert tre hovedformer for tiltak og tilrettelegging; fysisk-romlige infrastruktur, infrastruktur for politisk-administrativ forvaltning og allmennrettet kommunikasjon, og infrastruktur for opplæring og sosial inkludering. For Behovsplan for friluftsliv, park og nærnatur er det den fysisk-romlige infrastrukturen som er mest relevant. Fysisk-romlig infrastruktur inkluderer kyststier, kystled og kystledhytter, universell utforming, omregulering, restaurering og tilrettelegging av rekreative områder strandsonen i tettbygde områder, og «bit-for-bit og meter-for-meter» med utvidelser og erverv av arealer som styrker tilgangen til strandsonen og fjorden.

Studien konkluderer med at målet om å styrke tilgangen til og allemannsretten i strandsonen kan nås. For å nå målet må forvaltningen styrkes. Hensikten er ikke bare å stoppe den vedvarende negative trenden med nedbygging og privatisering av strandsonen, men å snu den. Kartleggingen viser at dette er mulig ved planmessig og samordnet innsats på tvers av fagetater og forvaltningsnivåer, og i samarbeid med friluftsråd og frivillige organisasjoner. Det krever også politisk vilje og beslutninger som støtter opp om nasjonale mål, og forvaltningens plikt til å følge opp og overvåke at lover og forskrifter følges.

## 5.4 Forskningsrapporter og nettsider

Relevante forskningsrapporter innenfor tema friluftsliv og bruk av grøntområder i by:

- › Økosystemtjenester fra grønnstruktur i norske byer og tettsteder (Vista Analyse på oppdrag fra Miljødirektoratet, 2015)
- › Bruk og tilrettelegging av urban natur - En kunnskapssyntese (Norsk institutt for naturforskning og Transportøkonomisk institutt, 2019)
- › Bynatur i det flerkulturelle Oslo (Norsk institutt for naturforskning, 2019)
- › Friluftsliv i endring (Norsk institutt for naturforskning, 2009)
- › Studie av friluftsliv blant barn og unge i Oslo – sosial ulikhet og sosial utjevning (Norges idrettshøgskole på oppdrag fra Bymiljøetaten, 2020)

Lenke til nettsider:

- › [Regjeringen: Temaside «Friluftsliv i Norge»](#)
- › [Miljødirektoratet: Friluftsliv](#)
- › [Folkehelseinstituttet: «Kommunen kan legge til rette for mer fysisk aktivitet»](#)
- › [SSB: Levekårsundersøkelsen, idrett og friluftsliv](#)
- › [SSB: Rekreasjonsareal og nærturterreng](#)
- › [Statistikkbanken Oslo kommune](#)
- › [Norsk Friluftsliv](#)

## 6 Ordliste

Begreper brukt i behovsplanen og kunnskapsgrunnlaget med definisjoner:

### Blågrønn struktur:

Som grønnstruktur, men presiserer at vann og vassdrag er inkludert. «Summen av og sammenhengen mellom bekker, elv, vann og sjø (blått) og naturområder, parker, friområder, turveidrag og trær (grønt)».

### Grønnstruktur:

Veven av store og små naturpregede områder og sammenhenger i byer og tettsteder (Miljødirektoratet 2014).

### Folkehelse:

Befolkningens helsetilstand og hvordan helsen fordeler seg i en befolkning (Folkehelseloven)

### Folkehelsearbeid:

Samfunnets innsats for å påvirke faktorer som direkte eller indirekte fremmer befolkningens helse og trivsel, forebygger psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse, eller som beskytter mot helsetrusler, samt arbeid for en jevnere fordeling av faktorer som direkte eller indirekte påvirker helsen (Folkehelseloven)

### Friluftsliv:

Opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse (Meld. St. 18 (2015–2016) Friluftsliv – Natur som kilde til helse og livskvalitet)

## 7 Litteraturliste

- Bymiljøetaten, Oslo kommune. (2016). Turvestrategi.
- Byrådsavdeling for finans, Oslo kommune. (2023). Oslostrender 2023. [Oslostrender 2023.pdf](#)
- De forente nasjoner. (2006). Konvensjon om rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne. [Barne- og familiedepartementet. https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/bld/sla/funk/konvensjon\\_web.pdf](#)
- De forente nasjoner. (2022). [Det globale Kunming-Montreal-rammeverket for naturmangfold. Klima- og miljødepartementet. norsk-oversettelse-av-kunming-montreal-global-biodiversity-framework.pdf](#)
- Folkehelseloven. (2011). Lov om folkehelsearbeid (LOV-2011-06-24-29). [Lovdata. Lov om folkehelsearbeid \(folkehelseloven\) - Lovdata](#)
- Friluftsløven. (1957). [Lov om friluftslivet \(LOV-1957-06-28-16\). Lovdata. Lov om friluftslivet \(friluftsløven\) - Lovdata](#)
- Flotve, B. L., Gundersen, F., Gurholt, K. P., Kaae, B., Lund, L. K., Olafsson, A., (2024). Friluftslivsbruk av Oslofjorden og strandsonen. Kartlegging, tilgjengelighet og konflikter. Miljødirektoratet oppdragsrapport M-2753. [Friluftslivsbruk av Oslofjorden og strandsonen : Kartlegging av bruk, tilgjengelighet og konflikter - miljødirektoratet.no](#)
- Gómez-Baggethun, E og Barton, D. N. (2013). [Classifying and valuing ecosystem services for urban planning. Ecological Economics vol. 86. https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2012.08.01](#)
- Gurholt, K. P., Lund L. K. (2024). Forvaltning av tilgang til strandsonen og allemannsretten ved Oslofjorden. Kvalitativ analyse av hva som fremmer og hemmer friluftslivsbruk av strandsonen og fjorden. Norges idrettshøgskole. Miljødirektoratet oppdragsrapport M-2750. [Forvaltning av tilgang til strandsonen og allemannsretten ved Oslofjorden - miljødirektoratet.no](#)
- Gurholt, K. P., Torp I. H. D., Eriksen, J. W. (2020). Studie av friluftsliv blant barn og unge i Oslo – sosial ulikhet og sosial utjevning. Norsk Idrettshøgskole. [Brage NIH: Studie av friluftsliv blant barn og unge i Oslo: Sosial ulikhet og sosial utjevning](#)
- Hammersborgerklæringen – Det politiske grunnlaget for et byråd utgått av Høyre og Venstre 2023- 2027. (2023). [Hammersborgerklæringen 2023-2027.pdf](#)
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2020). Sammen om aktive liv. Handlingsplan for fysisk aktivitet 2020-2029. [Departementenes handlingsplan](#)
- Helsedirektoratet. (2024). [Vunne leveår og helsetapsjusterte leveår \(DALYs\) ved fysisk aktivitet. Vunne leveår og helsetapsjusterte leveår \(DALYs\) ved fysisk aktivitet - Helsedirektoratet](#)
- Helseetaten, Oslo kommune. (2023). [Oslohelsa 2023. Oslohelsa 2023.pdf](#)
- Helseetaten, Oslo kommune. (2020). [Oslohelsa 2020. Rapport Oslohelsa 2020.pdf](#)
- Kantar TNS. (2021). Osloborgernes bruk av Marka i 2021 – Kartlegging av bruk av Marka, barrierer og muligheter for bruk, spørreundersøkelse gjennomført i 2021. [Markaundersøkelsen 2021.pdf](#)
- Kantar TNS. (2024). Bymiljøundersøkelsen 2024 blant Oslos innbyggere.
- Klima- og miljødepartementet. (2018). Handlingsplan for friluftsliv - Natur som kilde til helse og livskvalitet. [Handlingsplan for friluftsliv. Natur som kilde til helse og livskvalitet](#)
- Klima- og miljødepartementet. (2021). Helhetlig tiltaksplan for en ren og rik Oslofjord med et aktivt friluftsliv. [Helhetlig tiltaksplan for en ren og rik Oslofjord med et aktivt friluftsliv](#)
- Kommunal- og distriktsdepartementet. (2023). Nasjonale forventninger til regional og kommunal planlegging (2023-2027). [Nasjonale forventninger til regional og kommunal planlegging 2023-2027](#)
- Kongelig Norsk Båtforbund. (2023). [Båtlivsundersøkelsen – Fritidsbåtlivet i Norge 2023. Nasjonal rapport. Batlivundersokelsen\\_2023.pdf](#)
- Krange, O., Figari, H., Gundersen, V., Bendiksen, E., Venter, Z. (2021). Bruk og vern i Østmarka. NINA Rapport 2016. Norsk institutt for naturforskning. [NINA Brage: Bruk og vern i Østmarka](#)
- Kultur- og likestillingsdepartementet. (2024). Alle inkludert! - Handlingsplan for like muligheter til å delta i kultur-, idretts- og friluftaktiviteter (2024-2026). [Alle inkludert!](#)
- Kaae, B., Olafsson, A. S. (2024). PPGIS-undersøkelse af udendørs fritidsaktiviteter i Oslofjorden inkl. strandsonen. IGN Rapport, Københavns universitet, Danmark. Miljødirektoratet oppdragsrapport M-2752. [PPGIS-undersøgelse af udendørs fritidsaktiviteter i Oslofjorden inkl. strandzonen - miljødirektoratet.no](#)
- Markaloven. (2009). Lov om naturområder i Oslo og nærliggende kommuner (LOV-2009-06-05-35). [Lovdata. Lov om naturområder i Oslo og nærliggende kommuner \(markaloven\) - Lovdata](#)
- Meld. St. 18 (2015-2016). Friluftsliv- natur som kilde til helse og livskvalitet. Klima- og miljødepartementet. [Meld. St. 18 \(2015-2016\)](#)
- Meld. St. 15 (2022-2023). Folkehelsemeldinga – Nasjonal strategi for utjamning av sosiale helseforskjellar. Helse- og omsorgsdepartementet. [Meld. St. 15 \(2022-2023\)](#)

Meld. St. 35 (2023-2024). Bærekraftig bruk og bevaring av natur – Norsk handlingsplan for naturmangfold.

Klima- og miljødepartementet. [Meld. St. 35 \(2023-2024\)](#)

Miljødirektoratet. (2019). Naturvennlig tilrettelegging for friluftsliv. Veileder M-1326. [m1326.pdf](#)

Nordbø, E. C. A. (2024, 5.-6. juni) Fysiske barrierer for friluftaktivitet [Papirpresentasjon]. Friluftskonferansen, Oslo [09\\_18\\_Nordbø\\_Fysiske barrierer for friluftaktivitet\\_Nordbø\\_6. juni.pdf](#)

Oslo kommune. (2018). Kommuneplanens samfunnsdel med byutviklingsstrategi – Vår by, vår framtid.

[Kommuneplanens samfunnsdel 2018 - Kommuneplan - Oslo kommune](#)

Oslo kommune. (2016). Kommuneplanens arealdel- Smart, trygg, grønn. (2015).

Oslo kommune. (2013). Bystyrevedtak 370/13 Status – Arbeidet med en sammenhengende kyststi gjennom Oslo – Strandsoneprosjektet

Oslo kommune. (2016). Byrådssak 53/16 Engasjement og deltakelse – Frivillighet i Oslo

Oslo kommune. (2017). Byrådssak 253/17 Fremtidens gravplass – gode, grønne byrom

Oslo kommune. (2018). Byrådssak 164/18 Arrangementstrategi for Oslo kommune

Oslo kommune. (2018). Byrådssak 211/18 Mål og retningslinjer for forvaltning av Oslo kommunes skoger 2018-2027.

Oslo kommune. (2019). Byrådssak 215/19 Handlingsplan for overvannshåndtering

Oslo kommune. (2021). Byrådssak 242/21 Aldersvennlig Oslo – Leve hele livet

Oslo kommune. (2021). Byrådssak 282/21 Strategi for universell utforming

Oslo kommune. (2023). Byrådssak 161/23 Gåstrategi for Oslo

Oslo kommune. (2023). Byrådssak 1080/23 Handlingsplan for biologisk mangfold i Oslo

Oslo kommune. (2023). Bærekraftsrapport for Oslo kommune. [Bærekraftsrapport for Oslo kommune](#)

Oslo kommune. (2023). Folkehelsestrategi for Oslo 2023-2030. [Folkehelsestrategi for Oslo \(2023-2030\)](#)

Plan- og bygningsloven. (2008). Lov om planlegging og byggesaksbehandling (LOV-2008-06-27-71). Lovdata. [Lov om planlegging og byggesaksbehandling \(plan- og bygningsloven\) - Lovdata](#)

Statistisk sentralbyrå. (2021). Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2021. [Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2021](#)

Statistisk sentralbyrå. (2023). Friluftsliv i Norge – Status og historisk utvikling. [Friluftsliv i Norge. Status og historisk utvikling](#)

SAAHA AS. (2023). Tilrettelegging for småbåter i Oslo 2023. Småbåtutvalget. [23-12-11 Tilrettelegging for småbåter i Oslo-komprimert.pdf](#)