



Hemnes kommune

Kommunedelplan for Fysisk Aktivitet og Naturopplevelser 2013 – 2016– høringsdokument.

Planen legges ut til gjennomsyn i perioden 25. september til 30. oktober.

Planen legges ut på rådhuset i Korgen, på bibliotekene i Korgen og Hemnesberget og på kommunens nettsider.

Innspill til høringsdokumentet sendes

Hemnes kommune, Sentrumsv. 1, 8646 Korgen

og må være kommunen i hende innen 30. oktober. Kan også sendes på E-post:

postmottak@hemnes.kommune.no

Dokumentet legges ut uredigert som en ren tekstfil uten bilder og diagrammer som vil komme i det ferdige dokument.

Kommunedelplan for Fysisk Aktivitet og Naturopplevelser 2013 – 2016 Hemnes kommune – høringsdokument.

Planen legges ut til gjennomsyn i perioden 25. september til 30. oktober. Planen legges ut på rådhuset i Korgen, på bibliotekene i Korgen og Hemnesberget og på kommunens nettsider. Innspill til høringsdokumentet sendes Hemnes kommune, Sentrumsv. 1, 8646 Korgen og må være kommunen i hende innen 30. oktober. Kan også sendes på E-post: postmottak@hemnes.kommune.no

Dokumentet legges ut uredigert som en ren tekstfil uten bilder og diagrammer som vil komme i det ferdige dokument.

Forord

Sammendrag av planen

- Kap. 1 Innledning**
- Kap. 2. Planprosessen**
- Kap. 3. Begrepsavklaringer**
- Kap. 4. Tilskuddsordninger/Økonomiske virkemidler**
- Kap. 5. Fysisk aktivitet og folkehelse**
- Kap. 6. Evaluering av forrige plan**
- Kap.7. Målsetting**
- Kap.8. Dagens aktivitetstilbud**
- Kap. 9. Tiltak for økt fysisk aktivitet i Hemnes kommune**
- Kap. 10. Registrering av eksisterende idrettsanlegg**
- Kap. 11. Lokalisering og valg av anleggstyper**
- Kap. 12. Organisering og samarbeid**

Innspill til planen

Forord

Fysisk aktivitet og naturopplevelser er en kilde til helse og livskvalitet og et sentralt virkemiddel i folkehelsearbeidet. Forskning viser at det skal mindre fysisk aktivitet til for å øke livskvaliteten enn tidligere antatt. Vi ønsker derfor å ha som mål en tilnærming og koordinering av arbeidet med fysisk aktivitet, naturopplevelser og folkehelsearbeidet. Vi vil med andre ord forebygge mer for å reparere mindre.

Undersøkelser tyder på at over halvparten av den voksne befolkning har for lavt aktivitetsnivå, og det er mye som tyder på at reduksjon i daglig aktivitet fører til at så mye som 70 - til 80% av alle barn og unge er for lite fysisk aktive.

Kroppsvekten blant voksne menn (40. åringer) har økt med 9,1 kg i løpet av de siste 30 årene. I konkurranse med dataspill og andre innesittende fritidssysler er det særlig viktig å skape alternative attraktive tilbud og aktiviteter for barn og unge. Vi trenger arenaer for egenorganiserte aktiviteter og sosial lek, og våre fysiske omgivelser bør innby til bevegelse, lek og aktivitet. I tillegg må veganlegg og trygge skoleveier gjøre det mulig og forsvarlig å gå og sykle.

Hvis foreldre tidlig tar med sine barn ut i natur og friluft, vil barnas livsstil i voksen alder inspireres av dette. Aktivt ute- og friluftsliv blant barn og unge har også positiv innvirkning på trivsel, generell mestringsevne og livskvalitet.

Skolens satsing på fysisk aktivitet blir i tiden framover meget viktig for å nå våre mål om en bedre helse for barn og unge.

I de senere år har det fra sentralt hold vært en dreining i tildeling av midler fra større anlegg over til aktivitet. I den kommende perioden vil et par større anlegg være prioritert i kommunen. Dette gjelder kunstgressbane Hemnesberget og idrettshall i Korgen.

Her presiseres det i den statlige anleggspolitikken at det er viktig og nødvendig at det foretas behovsvurderinger av anlegg, og staten fremhever også at de viktigste målgruppene for bruk av spillemidler er barn (6-12 år) og ungdom (13-19 år).

Idrettsmeldingen prioriterer nærmiljøanlegg, også i tilknytning til skoleanlegg, og enkle anleggstyper med stort brukspotensial og muligheter for egenorganisert fysisk aktivitet. Eksempler er turstier og løyper, skileikanlegg, balløkker, små isflater og områder for lek og fysisk utfoldelse. En del av disse anleggene bør også være tilgjengelig for eldre og funksjonshemmede.

Hemnes kommune bør i årene framover også satse på «utradisjonelle» anlegg der målet må være å nå grupper av ungdommer som ikke finner seg til rette i dagens tilbud. Eller som det står om den statlige anleggspolitikken: Når det gjelder ungdom, er det et mål å utvikle anlegg som tilfredsstillende ungdommens behov for utfordringer og variasjon.

Slike anlegg kan eksempelvis være halfpipeanlegg, skateanlegg, mindre skitrek i skileikanlegg, små isflater om vinteren og en videreutvikling av motorcrossbanen.

I tillegg bør det - i tråd med den statlige og fylkeskommunale politikken – avsettes midler også til aktiviteter. En oppfordring fra Hemnes idrettsråd selv er også at det kommunale aktivitetstilskuddet igjen skal økes minst opp til 2008 – nivå. Disse midlene viser seg å være en meget god investering da det genererer stor aktivitet pr. krone som tildeles lagene.

Hemnes kommune
Kulturtjenesten
Ketil Tverrå

Sammendrag

Kap. 1 Innledning:

Denne planen er en videreføring av tidligere «Kommunedelplan for fysisk aktivitet og naturopplevelse», vedtatt av Hemnes kommunestyre i des. 2008.

Kap. 2 Planprosessen:

Beskriver hvordan denne planen er blitt til.

- 2.1 Oppstart og kunngjøring
- 2.2 Forholdet til andre planer - helsehensyn i planlegging
- 2.3 Revisjon og rullering av planen
- 2.4. Kommuneplanens arealdel og lokalisering av idrettsanlegg
- 2.5. Handlingsprogrammet og langsiktig del
- 2.6. Idè-dugnad/orienteringsmøter.

Kap. 3. Begrepsavklaringer

Sier litt om hva de forskjellige begreper betyr og innebærer.

- Idrett
- Fysisk aktivitet
- Friluftsliv
- Friluftsområder og friområder
- Tilgangen på friluftlivsområder skal være god
- Arealformål i reguleringsplan
- Turveger og turstier
- Idrettsanlegg
- Mindre kostnadskrevene nærmiljøanlegg (kostnadsramme kr 40 – 80.000.-)
- Nærmiljøanlegg (kostnadsramme kr. 80 – 400 000.-)
- Ordinære anlegg
- Nasjonalanlegg

Kap. 4. Tilskuddsordninger/økonomiske virkemidler

En oversikt over forskjellige tilskuddsordninger det kan søkes på.

- Kommunale tilskudd til aktivitet.
- Statens virkemidler
- Spillemidler
- Midler til friluftsliv
- Miljøtiltak i landbruket
- Fylkeskommunale midler
- Andre tilskuddsordninger

Kap. 5. Fysisk aktivitet og folkehelse

Nordmenn rører stadig mindre på seg, noe som ser ut til å resultere i at vekta går opp og vi plages mer og mer av såkalte belastningsslidelser. Kampen om fritida hardner til, bare de beste tilbudene overlever. Både kommunen og samarbeidspartnerne må tilpasse seg denne virkeligheten.

- Ny folkehelselov
- Kommunens forpliktelse
- Fysisk aktivitet er en viktig nøkkel
- Aktuelle utviklingstrekk/aktivitetsnivået i befolkningen
- Eldre
- Utdanning og aktivitetsnivå
- Samkjøring og samarbeid

- Helsegevinst – for hvem?
- Intensitet og type aktivitet
- Deltakelse i organisasjoner
- Utføre utfører mye gratisarbeid for organisasjoner
- Sammen for fysisk aktivitet
- Fysisk aktivitet og psykisk helse
- Anbefalinger fra helsedirektoratet
- Fysisk aktivitet hos voksne
- Barn og unge
- Utvikling over tid
- Barrierer for fysisk aktivitet
- Viktige grunner til ikke å drive med trening/mosjon
- Stort sprik i aktivitetsnivået

Kap. 6. Evaluering av forrige plan

Hva har skjedd – primært på anleggssiden i Hemnes de siste 4 årene?

Kap.7. Målsetting:

Hemnes kommunestyre har vedtatt følgende hovedmål for denne planen:

«Alle i Hemnes kommune skal gis tilbud om fysisk aktivitet og naturopplevelser ut fra egne forutsetninger og behov»

Som oppfølging er det listet opp en rekke delmål som skal bidra til å realisere hovedmålet.

- Målgruppen
- Aktiv fritid
- Aktiv hverdag
- Barnehagen
- Skolen
- Aktivt arbeidsliv
- Aktivt nærmiljø
- Aktiv etter evne
- Sammen for fysisk aktivitet
- Et bedre kunnskapsgrunnlag
- Et bedre kunnskapsgrunnlag
- Kommunikasjon
- Generelle tiltak i kommunen

Kap. 8. Dagens aktivitetstilbud

Hva har vi i Hemnes i dag?

- Dagens tilbud på området fysisk aktivitet og naturopplevelse
- Faste tilbud i kretsene
- Andre aktivitetstilbud
- Badeplasser
- Turstier

Kap. 9. Tiltak for økt fysisk aktivitet i Hemnes kommune

For å nå hovedmålet er det viktig at kommunens arbeid tar sikte på å stimulere til en livslang interesse hos innbyggerne for fysisk aktivitet og naturopplevelser.

I dette arbeidet skal kommunen ha som mål:

Kap.10. Registrering av eksisterende idrettsanlegg

En opplisting av eksisterende registrerte idrettsanlegg i Hemnes kommune

Kap.11. Lokalisering og valg av anleggstyper

Hva skal vi satse på framover?

Større anlegg er initiert av Hemnes Idrettsråd

- Langtidsplan for anlegg i Hemnes
- Følgende opplysninger må framgå for hvert anlegg

Kap 12. Organisering og samarbeid

Innspill

Kap. 1. Innledning

Bakgrunn for planen

Denne planen er en videreføring av tidligere «Kommunedelplan for fysisk aktivitet og naturopplevelse», vedtatt av Hemnes kommunestyre i des. 2008.

Etter hvert som anleggsutbyggingen i 1980-årene ble utvidet til stadig nye anleggstyper og nye målgrupper, oppsto et behov for bedre styring av bruken av spillemidler ut fra generelle samfunnsmessige, anleggspolitiske og idrettspolitiske målsettinger. Oversiktsplaner med langsiktige vurderinger av areal- og anleggsbehov ble i denne situasjonen sett på som nødvendig for å oppnå gode løsninger med hensyn til lokalisering, dimensjonering og utforming av anlegg og områder. Departementet har derfor stilt krav om vedtatt kommunal plan for anlegg og områder for idrett og friluftsliv, og dermed å legge til rette for å sikre:

- sterkere kommunal styring av anleggs-utbyggingen
- klarere prioritering i kommunen
- utvikling av anlegg sett i et større helhetsperspektiv

Planen skal - foruten å imøtekomme formelle krav i forhold til spillemidler - i større grad skal legge til rette for å søke tilskudd til naturopplevelser og fysisk aktivitet i tillegg til bygging av tradisjonelle idrettsanlegg.

Kap. 2. Planprosessen

2.1 Oppstart og kunngjøring

Kunngjøring av Planstart - kommunedelplan for Fysisk Aktivitet og Naturopplevelser

Annonse i Rana Blad 02.05.2012, samt på kommunens nettsider:

Herved kunngjøres oppstart av revidering av Plan for Fysisk Aktivitet og Naturopplevelser (se Plan og Bygningsloven kap. 11.1) Planen vil omfatte tilrettelegging for fysisk aktivitet og naturopplevelser i tillegg til tradisjonelle anlegg for idrett og friluftsliv. Planens hovedmålsetting er: "Alle i Hemnes skal gis et tilbud om fysisk aktivitet og naturopplevelser ut fra egne forutsetninger og behov." Det er ønskelig at organisasjonene og befolkningen for øvrig medvirker aktivt i utformingen av planen. Det vil derfor bli arrangert møter/idè-dugnad for å få innspill til planen. Disse vil bli nærmere annonsert. Planutkast legges ut til offentlig ettersyn i sept./oktober, og ferdig plan legges fram for Hemnes kommunestyre i nov./des. 2012. Ta gjerne kontakt med kulturtjenesten om planen. Kommentarer/innspill til planen bes sendt innen 20. juni 2012 til:

2.2 Forholdet til andre planer

Helsehensyn i planlegging

Utformingen av det fysiske miljøet og særlig nærmiljøet legger premisser for den enkeltes aktivitetsmuligheter. Dette må ivaretas i areal og samfunnsplanleggingen og betyr at muligheter for fysisk aktivitet skal vurderes i forbindelse med

- lokal og regional areal- og transportplanlegging
- lokalisering og utforming av boligområder, skoler og barnehager
- planlegging og bearbeiding av nye og eksisterende anlegg og områder til aktivitetsformål
- sikring av natur- og rekreasjonsområder.

Ved senere revidering av planen bør det vurderes om plan for folkehelse og plan for fysisk aktivitet bør sammenkoples da dette mer og mer blir sett på som samme sak.

2.3 Revisjon og rullering av planen

Med revidering menes en fullstendig saksbehandling etter plan- og bygningslovens kap.1.1 med slutt-behandling i kommunestyret. Vesentlige endringer av planen skal behandles på samme måte som revidering av planen (f.eks. at helt nye større anlegg, eller mindre anlegg som ikke er i samsvar med planens målsettinger, tas inn).

Med rullering menes mindre vesentlige endringer av handlingsprogrammet. Så lenge rullering kun medfører endringer på prioriteringslisten av allerede oppsatte anlegg (og ikke vesentlige endringer for øvrig) kan den politiske behandlingen delegeres til et underutvalg. Idrettsrådet og andre involverte parter i kommunen bør få handlingsprogrammet til uttalelse i alle tilfelle.

Anlegg fra den langsiktige uprioriterte listen kan om nødvendig føres over til handlingsprogrammet ved den årlige rulleringen. *Nærmiljøanlegg og mindre ordinære anlegg* kan tas inn i handlingsprogrammet ved rullering.

2.4. Kommuneplanens arealdel og lokalisering av idrettsanlegg

Kommuneplanens arealdel er et juridisk bindende dokument.

Arealbehov for idrettsformål, friluftformål og nærmiljøanlegg som dokumenteres gjennom arbeidet med kommunal plan for idrett og fysisk aktivitet, må innarbeides i kommuneplanens arealdel. Det er derfor vesentlig at arbeidet med plan for idrett og fysisk aktivitet er koordinert med administrativ fagansvarlig og politisk myndighet for det overordnede arealplanarbeid i kommunen.

Lokalisering av idrettsanlegg må vurderes opp mot:

- egnethet for de aktiviteter som skal utføres
- beliggenhet i nærheten av brukerne, slik at en legger til rette for minst mulig miljøbelastende transport
- utnyttelse av bestående infrastruktur
- mulighet for samlokalisering med andre idretts-anlegg og andre institusjoner som kulturbygg, skoler m.m.
- tilpasning til landskap og terreng
- det å unngå store landskaps- og terrenginngrep
- hensynet til kulturminner
- hensynet til eksisterende bebyggelse og beboere/naboer
- vurdering av bl.a. støy fra idrettsanlegget

Planen skal vurderes i sammenheng med andre kommunale planer. Det er særlig viktig å vise at arealbehovene for idrett og friluftsliv er tatt med som innspill til kommuneplanens arealdel og at de vedtatte tiltak følges opp i økonomiplanen.

Et idrettsanlegg av en viss dimensjon vil som regel bety så mye for arealbruken og transportarbeidet i kommunen at det vil inngå i kommuneplanens arealdel. Arealene til idrett må ses i sammenheng med arealer til boliger, næring og andre formål av betydning. Ulike hensyn vil måtte tas til forskjellige anleggstyper.

2.5. Handlingsprogrammet og langsiktig del

Handlingsprogrammet for anlegg, områder og aktivitetstiltak de nærmeste 4 år er en del av plan for idrett og friluftsliv. Programmet rulleres hvert år, mens hovedrevisjon skjer hvert 4. år, gjerne i sammenheng med kommunevalget. Handlingsprogrammet tar utgangspunkt i:

1. Vurdering av nye behov for anlegg og områder, prioritert etter mål og strategier, med grunnlag i behovsvurderinger på aktivitetssiden.
2. Rammebetingelser ut fra kommunens økonomiske evne (økonomiplan) og øvrige betingelser som er lagt for tildeling av offentlige bevilgninger.
3. Ivaretagelse av allmennhetens rettigheter og behov knyttet til utøvelse av friluftsliv.
4. Kommunens utbyggingsplaner og øvrige areal-planer.

2.6. Idè-dugnad/orienteringsmøter.

Det har vært holdt orienteringsmøter på Hemnesberget, Korgen og Bleikvassli. Det var ikke så stort oppmøte fra lag og foreninger på disse møtene, men det kom likevel inn en god del innspill til planen. Det er også gitt orientering om planen i møte med Hemnes Idrettsråd, samt på møter med skole og barnehager. Tiltak har vært drøftet med enhetslederne for helse og omsorg, og informasjon er gitt i møte med Eldrerådet og Rådet for tilrettelegging for funksjonshemmede. Korte referat fra orienteringsmøtene samt andre innspill til planen er tatt med som vedlegg til høringen (i slutten av planen).

Kap. 3. Begrepsavklaringer

Nedenstående begrepsforklaringer er hentet fra Kulturdepartementets St.meld. nr. 14 (1999–2000) Idrettslivet i endring, og fra Miljøverndepartementets St.meld. nr. 39 (2000–2001) Friluftsliv, samt fra St.meld. nr. 21 (2004–2005) Regjeringens miljøpolitikk og rikets miljøtilstand. De er ment å være hjelpemidler i planarbeidet, men kommunen står fritt til å bruke andre begreper eller definisjoner.

Idrett

Med idrett forstås aktivitet i form av trening - eller konkurranse i den organiserte idretten.

Fysisk aktivitet

Med fysisk aktivitet forstås egenorganiserte trenings- og mosjonsaktiviteter, herunder friluftsliv og aktiviteter preget av lek.

Friluftsliv

Miljøverndepartementet definerer friluftsliv som opphold og fysisk aktivitet i friluft, i fritiden, med sikte på miljøforandring og naturopplevelser. Kultur- og kirke departementet har valgt å la friluftsliv inngå i begrepet fysisk aktivitet.

Friluftsområder og friområder

Begrepet «Friluftsliv- og friområder» blir ofte brukt som fellesbetegnelser på grønne områder som er tilgjengelige for allmennhetens frie ferdsel.

Friluftsområder er store, oftest uregulerte områder som i hovedsak er i privat eie, og som omfattes av allemannsretten. Det er ikke krav om parkmessig opparbeidelse, kun tilrettelegging for bruk. Områdene benyttes til turliv, jakt, fiske, fysisk aktivitet og trening. I kommuneplanens arealdel er friluftsområdene oftest vist som landbruks-, natur- og friluftslivsområder (LNF-område). Direktoratet for naturforvaltning (DN) forvalter statlige økonomiske virkemidler til sikring av områder for allmennhetenes friluftsliv. Med "sikring" av områder for friluftsliv; menes at det offentlige skaffer seg rådighet over arealer ved erverv av eiendomsrett eller ved avtale om varig bruksrett (servitutavtale). De statlige midlene tildeles kommuner og interkommunale friluftsråd, basert på konkrete søknader.

Friområder er avgrensede områder med spesiell tilrettelegging og opparbeidning for allmennhetens uhindrede rekreasjon og opphold. Områdene er vanligvis ervervet, opparbeidet og vedlikeholdt av kommunen, og kan være parkanlegg, turveier, lysløyper, lekeplasser, nærmiljøanlegg og badeplasser. Inngrepstomme naturområder i nærmiljøet, f.eks koller, sletter og bakker kan også defineres som friområder. I kommuneplanens arealdel er friområder oftest vist som byggeområde på kartet, da de betraktes som en del av dette formål.

Tilgangen på friluftslivsområder skal være god

Miljøvernmyndighetene har som mål at tilgangen på og tilgjengeligheten til grøntareal, turveier, større naturområder og bade- og fiskeområder skal gi mulighet til et variert friluftsliv i hverdagen og i ferier. For å sikre områder mot ødelegging og nedbygging, eller for å gjøre dem mer tilgjengelige, er det ofte nødvendig med innsats fra det offentlige. I hovedsak er det kommunene som må ta vare på områdene gjennom sin arealplanlegging. I noen tilfeller må områdene sikres for friluftsliv ved at kommunen eller staten kjøper arealene eller lager avtaler med eieren. Det er særlig viktig å sikre bynære arealer.

Arealformål i reguleringsplan

For hele planområdet skal det angis arealformål. Arealformål kan deles inn i underformål og kombineres innbyrdes og med hensynssoner.

Nr. 3 Grønnstruktur, er et nytt formål, jf. kommentaren til [§ 11-7](#) nr. 3. Det omfatter til dels de formål som er i § 25 nr. 4 i PBL 85. Formålet gjør det mulig å avgrense, gjennomgående turdrag, parker, friområder, lekeområder og naturområder innen byggesonen.

En regulering til grønnstruktur setter [jordloven](#) til side, mens [skogloven](#) fortsatt vil gjelde.

Grønnstruktur er et nytt formål som tidligere inngikk dels i «byggeområde» og dels i «spesialområde» og «friområde». Med grønnstruktur menes et sammenhengende, eller tilnærmet sammenhengende, vegetasjonspreget område som ligger innenfor eller i tilknytning til en by eller et tettsted. Formålet ivaretar kommunens behov for å avgrense hovedstrukturen av naturområder i og ved byer og tettsteder, med grøntområder langs elver og vassdrag, mønstret av enkeltområder og sammenhenger av parker, større friområder og lekeområder, tursti- og løypesammenhenger, snarveger og forbindelser mot større naturområder og viktige sammenhengende landskapsdrag og enkeltområder. Grønnstrukturen vil binde de grønne områdene innenfor byggesonen sammen med friluftsområder utenfor. Spesialområdet "friluftslivsområde" i den tidligere plan og bygningsloven vil inngå i LNF(R)-området i kommuneplanen i henhold til ny lov.

Den overordnede grønnstrukturen med turdrag, friområder og parker vil normalt være offentlig formål. Etter [§ 11-10](#) nr. 3, vil det nå være mulig å nysansere mellom hvilke arealer som skal være offentlige, og hva som skal være private deler av grønnstrukturen.

Turveger og turstier

Turveger og turstier anlegges over hele landet. Det er registrert ca 3 200 turveger/turstier som har mottatt spillemidler. Denne anleggstypen kan få dekket inntil 50 % av kostnadene i tilskudd fra spillemidlene. En rekke av disse anleggene er knyttet til boområder, og utgjør et viktig element i

tilgjengeligheten og muligheter for egenorganisert aktivitet for folk i alle aldersgrupper og med ulikt funksjonsnivå.

Idrettsanlegg

I spillemiddelfordelingen opererer departementet med følgende klassifisering av idrettsanlegg:

- mindre kostnadskrevenende nærmiljøanlegg
- nærmiljøanlegg
- ordinære anlegg
- nasjonalanlegg

Mindre kostnadskrevenende nærmiljøanlegg (kostnadsramme kr. 40-80 000.-).

Anlegg eller områder tilrettelagt for egenorganisert fysisk aktivitet, hovedsakelig beliggende i tilknytning til bo- og /eller oppholdsområder. Med nærmiljøanlegg menes kun utendørsanlegg.

Nærmiljøanlegg (kostnadsramme kr. 80 – 400 000.-)

er anlegg eller områder tilrettelagt for egenorganisert fysisk aktivitet, hovedsakelig beliggende i tilknytning til bo-og/eller oppholdsområder. Anleggene eller områdene skal være fritt allment tilgjengelige for egenorganisert fysisk aktivitet, primært for barn og ungdom, men også for lokalbefolkningen forøvrig. Nærmiljøanlegg kan lokaliseres i tilknytning til et skoleanlegg eller idrettsanlegg. Ved samlokalisering med idrettsanlegg skal anlegget være for egenorganisert fysisk aktivitet. Nærmiljøanlegg skal ikke utformes for å dekke behovet for anlegg til organisert idrettslig aktivitet eller ordinær konkurranseidrett.

Ordinære anlegg

er de tilskuddsberettigede anlegg som fremgår av publikasjonen V-0732 Bestemmelser – Om tilskudd til anlegg for idrett og fysisk aktivitet. De ordinære tilskuddsberettigede anleggstypene er i hovedsak nært knyttet til konkurranse- og treningsvirksomhet for den organiserte idretten. De tekniske krav til mål og utforming av anleggene tar utgangspunkt i konkurransereglene til det enkelte særforbund.

Nasjonalanlegg

er idrettsanlegg som tilfredsstillende tekniske og funksjonelle standardkrav for avvikling av relevante internasjonale mesterskap og konkurranser. Ordningen er meget begrenset, og det er Kultur- og kirke departementet som etter uttalelse fra Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité gir et anlegg denne statusen.

Den enkelte kommune (og fylkeskommune) kan selv avgjøre om en inndeling i kommune- og fylkesanlegg fortsatt skal opprettholdes på regionalt og lokalt nivå.

Kap. 4. Tilskuddsordninger. Økonomiske virkemidler

Kommunale tilskudd til aktivitet.

I år 2012 er det tildelt kr. 200.000- samt kr. 80.000.- i støtte til drift av anlegg. i aktivitets- og driftsstøtte til lagene. I tillegg er kr. 20.000 øremerket til oppkjøring av skiløyper.

Staten har følgende virkemidler for å stimulere til utvikling av idrett og fysisk aktivitet, herunder fri-luftsliv (listen er ikke uttømmende):

Spillemidler:

Kultur- og kirke departementet forvalter den delen av overskuddet fra Norsk Tipping AS som avsettes til idrettsformål. Opplysninger om spillemidler fås ved henvendelse til kommunen, til fylkeskommunen eller til Idrettsavdelingen i Kultur- og kirke departementet. Det gis årlig ut ny informasjon om tilskuddsordningen.

Norsk Tippings totale overskudd i 2010 ble på over 3,9 milliarder kroner. Gjennom spillemidlene fordeles 1,56 milliarder kroner til idrettsformål, 1,25 milliarder kroner til kulturformål og 617 millioner kroner humanitære og samfunnsnyttige organisasjoner. Det er Kulturdepartementet som

har ansvaret for fordelingen av spillemidlene gjennom tippenøkkelen. I tillegg nøt norske lag og foreninger i fjor godt av en utbetaling på 264 millioner kroner fra Grasrotandelen, mens overskuddet fra spillet Extra på 232 millioner kroner i sin helhet ble fordelt av ExtraStiftelsen. 12 millioner kroner av overskuddet brukes også til arbeid mot spilleavhengighet.

Fra og med år 2000 er 10 % av spillemidlene til idrettsformål øremerket idrettslagenes arbeid for barn (6–12 år) og ungdom (13–19 år). Tilskuddsordning skal i sin helhet tilfalle lokalnivået i norsk idrett, og er ment å være en håndrekning til videreføring og forsterkning av den frivillige mobiliseringen i nær- og lokalmiljøet. Tilskudd gjennom denne ordningen er å betrakte som grunnstøtte til lokale lag og foreningers arbeid for barn og ungdom. Selv om midlene ikke går via kommunale budsjetter vil det være naturlig å kommentere ordningen i den kommunale planen, da den gir betydelig økonomisk bidrag til idrettslagenes virksomhet. NIF har, gjennom idrettsrådene, ansvaret for distribusjon av disse midlene.

Midler til friluftsliv

Sikring av friluftslivets arealbehov anses som en offentlig oppgave. Miljøverndepartementet, Direktoratet for Naturforvaltning og fylkesmennene har ansvar for å holde i hevd den tradisjonsrike ferdselsretten i utmark, og å yte tilskudd til oppkjøp av viktige områder for friluftsliv.

Det skal legges vekt på at regionalt viktige friluftsliv-områder og områder i kystsonen sikres, og at forholdene for friluftsliv i og ved byer og tettsteder bedres. I tillegg gis det også tilskudd til aktivitetsformål, stimulering, tilrettelegging m.m. innenfor friluftslivet. Egen trykksak om tilskudds- og låneordninger innenfor miljøvernfeltet gis ut årlig av Miljøverndepartementet og kan bestilles hos SFT.

På nettsiden til Friluftslivets fellesorganisasjon (www.frifo.no) er ulike tilskuddsområder til friluftsliv omtalt.

Miljøtiltak i landbruket

Landbruks- og matdepartementet har en egen stønadsordning til spesielle miljøtiltak i landbruket. Ordningen omfatter også stier, turveier, informasjonstavler o.a. Informasjon om ordningen finnes på nettsiden til Statens landbruksforvaltning, www.slf.dep.no. Landbrukskontoret i kommunen eller Fylkesmannen vil være behjelpelig med informasjon.

Fylkeskommunale midler

Flere fylkeskommuner har ordninger hvor fylkeskommunen kan medvirke med investerings-tilskudd til store regionale- og/eller fylkesanlegg for idrett. Slik støtte eller medfinansiering vil framgå av de fylkeskommunale planene for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv.

Forebyggende helsearbeid gjennom fysisk aktivitet:

Formålet med ordningen er bedre folkehelse gjennom økt fysisk aktivitet i befolkningen. Ordningen skal stimulere til lokalbaserte lavterskelaktiviteter for barn og unge som faller utenfor de ordinære idretts- og aktivitetstilbudene, og for grupper som krever spesiell tilrettelegging.

Andre tilskuddsordninger

For å stimulere til tilrettelegging av lokale lavterskel-tilbud er det avsatt midler til forebyggende helsearbeid gjennom økt fysisk aktivitet. Tilskuddsordningen ønsker å fange opp grupper som i dag er for lite fysisk aktive og som faller utenfor de ordinære aktivitets- og idrettstilbudene.

Tilskuddsordningen kanaliseres gjennom regionale partnerskap for folkehelse der slike er etablert, og i øvrige fylker gjennom Fylkesmannen.

Over statsbudsjettet til Kommunal og regionaldepartementet gis det tilskudd til innvandrersorganisasjoner og annen frivillig virksom. En del idretts- og danse-aktiviteter er finansiert gjennom denne tilskuddsordningen.

På nettsiden www.frivillig.no finnes en nærmere presentasjon av ulike tilskuddsordninger.

Kap. 5. Fysisk aktivitet og folkehelse

Ny folkehelselov

Med den nye Folkehelseloven har kommunene i større grad enn tidligere fått ansvar for å etablere gode helsetilbud til alle sine innbyggere.

«Det er fortsatt et stort potensial i å forebygge sykdom og for tidlig død. Nå skal vi tenke helse i alt vi gjør, og forebygge fremfor bare å reparere. Bedre forebygging vil på sikt gi flere leveår med god helse og økt livskvalitet i befolkningen» sa helse- og omsorgsminister Anne-Grete Strøm-Erichsen i forbindelse med at Folkehelseloven trådte i kraft 1. januar 2012.

Kommunens forpliktelse

Folkehelseloven tar sikte på å forebygge sykdom og utjevne sosiale ulikheter i helse. Den nye loven gir kommunene et stort ansvar for forebyggende og helsefremmende arbeid. Kommunene er nå lovpålagt å kartlegge helsetilstanden hos innbyggerne og undersøke hvilke helseutfordringer som finnes i den gjeldende kommunen, og tilrettelegge helsetilbud deretter.

Tilbudet fra kommunene skal være helhetlig og sørge for gode forebyggingstiltak, tidlig intervensjon, tidlig diagnostikk, samt god behandling og oppfølging av pasientene. Alle sektorer skal bidra i det helsefremmende arbeidet – helse skal ha første prioritet.

Fysisk aktivitet er en viktig nøkkel

Et sentralt virkemiddel i det sykdomsforebyggende arbeidet er fysisk aktivitet. Forskning viser at fysisk aktivitet kan forebygge en rekke folkesykdommer som bl.a. overvekt og fedme, hjerte- og karsykdommer, type 2 diabetes, psykiske lidelser og muskel- og skjelettlidelser.

Effekten av fysisk aktivitet i forhold til helse er godt dokumentert, men kun 20 % av den voksne befolkningen i Norge tilfredsstiller i dag anbefalingen om 30 minutter moderat fysisk aktivitet daglig. I aldersgruppen over 65 år er hjerte-karsykdommer den hyppigste dødsårsaken. Risikoen for alvorlige sykdommer og nedsatt funksjonsevne øker med alderen, og særlig fra 80-85 års alder. Det blir stadig flere eldre i Norge, og de nærmeste tiårene vil en stor gruppe eldre trenge behandling for svekket helse. Samtidig blir det stadig flere eldre med god helse og bedre funksjonsevne enn tidligere, og to av tre 70-åring har god egenvurdert helse.

Aktuelle utviklingstrekk/aktivitetsnivået i befolkningen

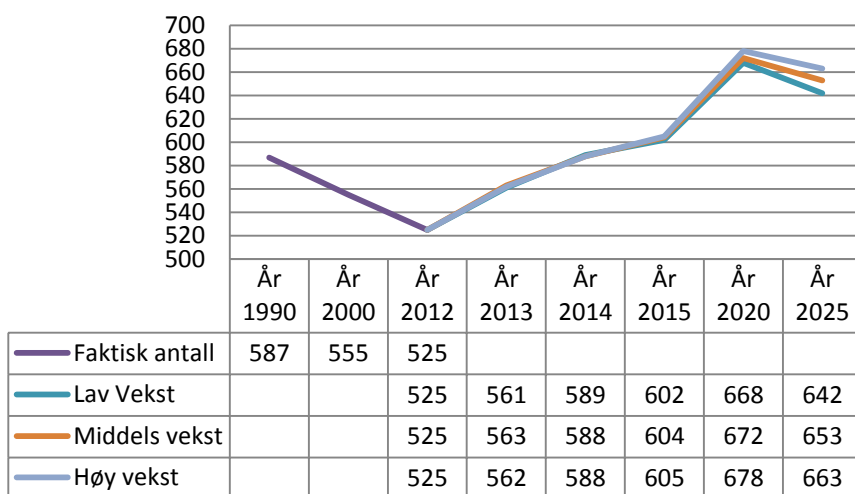
Generelt er nivået av fysisk aktivitet i den norske befolkning for lavt, og det er klare sosiale forskjeller i aktivitetsnivå. Andelen fysisk inaktive er høyest i grupper som på andre områder er sosialt og helsemessig minst privilegerte. Det ser ut til å utvikle seg et skille mellom de som driver regelmessig fysisk aktivitet og de som er passive. Personer med høy utdanning trener oftere enn personer med lav utdanning, og barn som har foreldre med høy utdanning, trener oftere enn barn som har foreldre med lav utdanning. Undersøkelser av aktivitetsnivået til ungdom i Oslo viser at ungdom fra familier med god råd i større grad er fysisk aktive enn ungdom fra familier med dårlig råd (Grødtvedt og Gimmedstad 2002).

Menn er noe mer fysisk aktive enn kvinner, og aktivitetsnivået avtar med økende alder. De data som finnes viser at gjennomsnittlig aktivitetsnivå på fritiden er relativt stabilt og kanskje har økt noe (SHdir 2001). Data for fysisk aktivitet i arbeidslivet viser en markert nedgang (SHdir 2001). Det finnes liten kunnskap om fysisk aktivitet i forbindelse med transport, omsorg, husstell og andre av dagliglivets gjøremål ut over jobb og fritidsaktivitet, men det antas at denne typen fysisk aktivitet er redusert. En indikator på redusert aktivitetsnivå er den vektøkningen som har skjedd de siste tiårene (SHdir 2000a). Blant voksne har vekten økt med 5-6 kg siden 1985 (Folkehelseinstituttet 2004). Andelen voksne med fedme er i gjennomsnitt 8 %, og økningen i forekomst av fedme ser ut til å være størst blant yngre voksne. I Oslo har 9-åringene av begge kjønn og 15-årige gutter hatt en vektøkning på 3 kg siden 1975, og 15-årige jenter har blitt ca 2 kg tyngre i samme periode (Klasson-Heggebø 2003). Andelen overvektige 8.-klassinger i Norge har økt fra 7,5 % i 1993 til 11,5 % i 2000 (Andersen et al. 2004)

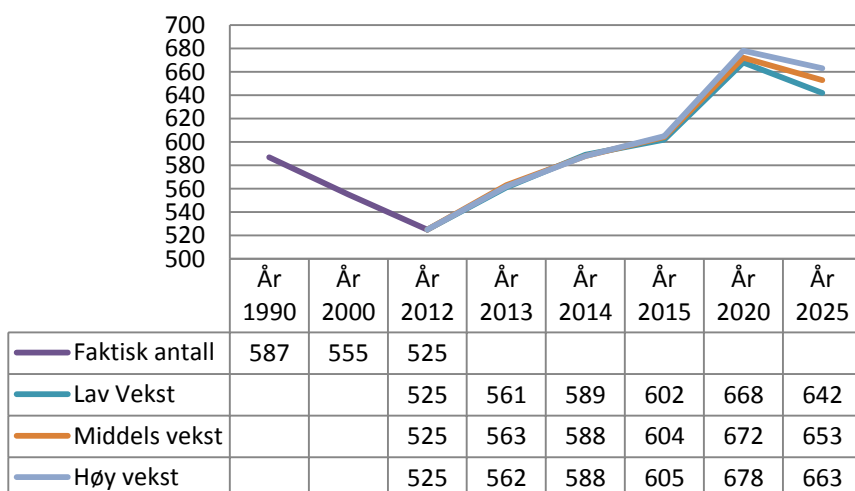
Eldre

I dag er ca. 15% av befolkningen 65 år eller eldre (ca. 700.000). I 2040 vil andelen være omkring 24% (ca. 1.300.00). (Kilde SSB) Med økende alder følger ofte nedsatt funksjonsevne. Det vil derfor bli et stadig større behov for universelt utformede løsninger.

Aldersgruppen 67 - 79 år Faktisk antall 1990 - 2012 Fremskrevet i 3 alternativer 2015-2025 LLML - MMMM - HHMH Hemnes kommune



Aldersgruppen 67 - 79 år Faktisk antall 1990 - 2012 Fremskrevet i 3 alternativer 2015-2025 LLML - MMMM - HHMH Hemnes kommune



Statistikken på forrige sider viser at:

- befolkningen i aldersgruppen 67 - 79 år i Hemnes vil øke med 143 personer i perioden 2012 – 2020, og utgjøre 668 personer i 2020
- andelen sysselsatte i aldersgruppen 55 - 66 år er 59% for menn og 51% for kvinner. Ovennevnte aldersgrupper, og de som er over 79 år, er de som bruker helsetjenestene mest.

Det er i aldersgruppen over 55 år vi finner størst forekomst av

- muskel- skjelettsykdommer med rygg- og nakkeproblemer
- luftveissykdommer med KOLS, astma og bronkitt
- hjerte- og karproblemer med høyt blodtrykk og iskemiske hjertesykdom (tilstoppede blodårer)
- diabetes
- psykiske lidelser

I folkehelsesammenheng er det et mål å bidra til flere år med god helse. Det blir viktig for Hemnes kommune å vurdere hvilke tiltak innen fysisk aktivitet og naturopplevelser, som kan bidra til flere leveår med god helse for aldersgruppen over 55 år.

Utdanning og aktivitetsnivå

Av personer med mer enn fire års høgskole-/universitetsutdannelse tilfredsstilte 25 prosent anbefalingene for fysisk aktivitet, mens tilsvarende tall for personer med kun grunnskoleutdanning var 16 prosent. En større andel av de normalvektige deltakerne i kartleggingen tilfredsstilte aktivitetsanbefalingene sammenliknet med deltakere med fedme (henholdsvis 25 og 11 prosent). Aktivitetsnivået i voksen alder ser ut til å være forholdsvis stabilt frem til 70-års alder. Deretter inntreffer et tydelig fall, og både for kvinner og menn var dette fallet spesielt tydelig etter fylte 75 år. (Diagram)



Samkjøring og samarbeid

Konkrete tiltak må settes i gang på flere samfunnsområder. Både på skolen, på arbeidsplassen og i nærmiljøet. Virkemidler som pris på treningstilbud, tilgjengelighet og motivasjon vil være effektive for å redusere barrierene folk har mot å være fysisk aktive.

Det nye lovverket legger vekt på at det skal være tett samarbeid mellom de ulike aktørene; kommuner, sykehus, frisklivssentraler og frivillige organisasjoner. Brukerne skal oppleve de ulike tjenestene og tilbudene som oversiktlige og samkjørte, og viktigheten av blant annet fysisk aktivitet må derfor presiseres i alle ledd.

Å få folk til selv å ta ansvar for egen helse og livssituasjon er et mål. Derfor er det viktig at det er gode tilbud til de forskjellige målgrupper der hvor folk bor. Samfunnet må legge til rette for å gjøre det enkelt for befolkningen å velge riktig, slik at de får god helse. Forebygging av sykdom lønner seg på alle måter, både for den enkelte og for samfunnet, og fysisk aktivitet er et helt sentralt virkemiddel i dette arbeidet.

Helsegevinst – for hvem?

Helsegevinsten ved en gitt økning i det fysiske aktivitetsnivået er størst for dem som i utgangspunktet har det laveste aktivitetsnivået og er i dårligst fysisk form. Dette betyr at den største helseforskjellen er mellom personer som ikke er fysisk aktive og personer som er noe fysisk aktive, og en stor del av befolkningen vil kunne redusere risiko for sykdom og få bedre helse ved å øke aktivitetsnivået i tråd med gjeldende anbefalinger.

Fysisk aktivitet defineres som "all kroppslig bevegelse produsert av skjelettmuskulatur som resulterer i en vesentlig økning av energiforbruket utover hvilenivå". I dette inngår mange termer knyttet til fysisk utfoldelse, for eksempel mosjon, friluftsliv, lek, trening, trim, arbeid, idrett, kroppsøving, fysisk fostring m.fl.

I løpet av relativt kort tid har samfunnet gjennomgått store endringer med hensyn til daglige krav til fysisk aktivitet, og det er i økende grad mulig å hengi seg til fysisk passivitet. Mange av de opplevelsene, utfordringene og ferdighetene vi tidligere fikk som en del av hverdagen, må vi nå aktivt oppsøke og prioritere. Barns hverdag er i økende grad dominert av voksenstyrte aktiviteter med mindre tid til fri lek, og leken er i større grad flyttet innendørs. Stillesittende arbeid og arbeidsbesparende tekniske innretninger preger hverdagen i mye større grad enn for få tiår siden. Samtidig ser det ut til at økt fysisk aktivitet på fritiden bare et stykke på vei kan kompensere for redusert aktivitet i det daglige.

I fritiden tilbringer vi mye tid i stillesittende aktiviteter. Voksne er inaktive i mer enn 60 prosent av den tiden de ikke sover. Det viser undersøkelser med aktivitetsmålere.

Av den aktive tiden brukes om lag en tredel til lette aktiviteter – slik som at vi sitter og arbeider, står, går omkring på arbeidsplassen og hjemme, lager mat og går i butikken. I tabellen nedenfor finner du definisjon av begreper som ofte brukes.

Tabell 1: Intensitet og type aktivitet

Intensitet	Aktivitet, mosjon, trening
Lett Lett aktivitet som i liten grad påvirker pust og hjertefrekvens (puls).	Fysisk aktivitet Enhver aktivitet der du bruker musklene/kroppen, og som gir økt energiforbruk.
Moderat Innebærer at pusten øker og at hjertefrekvensen øker til 60-75 prosent av det maksimale.	Mosjon: Aktivitet og kroppsbevegelser som skal styrke helsa. «Å mosjonere» eller «å trimme» innebærer en form for lettere trening. Mosjon vil fungere som god forebyggelse, og som god behandling for en lang rekke sykdommer.
Høy Innebærer rask pust og at hjertefrekvensen øker til 80 prosent av det maksimale.	Trening Fysisk aktivitet som er planlagt, og som gjentas regelmessig for å bedre eller vedlikeholde den fysiske formen. Man kan trene både kondisjon, styrke, hurtighet, balanse og bevegelighet.

Energiforbruket (kaloriforbruket) ved fysisk aktivitet øker jo mer tid du er i aktivitet og jo høyere intensitet aktiviteten har. Lett aktivitet i mange timer kan gi samme totale energiforbruk (kaloriforbruk) som moderat eller høy aktivitet i et kortere tidsrom. Men lett aktivitet vil ikke styrke kondisjonen like godt som aktivitet med moderat og høy intensitet. (diagram)

Yrkesaktive deltar mer i organisasjoner

I alt er 79 prosent av befolkningen medlem i en organisasjon, og 46 prosent er aktive medlemmer. Dette er en mindre andel aktive enn tidligere år, men en endring i målemetoden gjør at andelen aktive medlemmer ikke kan sammenlignes direkte (se tekstboks). Halvparten av befolkningen er medlemmer i to eller flere organisasjoner, av disse er 16 prosent aktive medlemmer. De som bor i spredtbygde strøk er i større grad aktive i organisasjoner enn de som bor i mer sentrale strøk.

Sammenligner vi ulike familiefaser, er personer i parforhold med barn i alderen 7-19 år de mest aktive. Enslige over 66 år er de minst aktive. Arbeidsledige, uføre og alders- eller AFP-pensjonister er mindre aktive i organisasjoner enn yrkesaktive (for definisjon av gruppene, se [Om statistikken](#)). Andelen aktive medlemmer øker i samsvar med lengden på utdannelsen.

Uføre utfører mye gratisarbeid for organisasjoner

I alt har 39 prosent utført gratisarbeid for organisasjoner i løpet av det siste året, og disse gjennomførte i gjennomsnitt 79 timer gratisarbeid. Andelen som har utført gratisarbeid øker med økende utdanning, men de høyest utdannede (4 år eller mer) utfører likevel færrest timer gratisarbeid i året (65 timer). Selv om relativt få uføre er aktive i organisasjoner, utfører 32 prosent av de uføre gratisarbeid, med et snitt på hele 137 timer per år. Dette er 58 timer mer enn gjennomsnittet for de gratisarbeidende i befolkningen.

I likhet med tidligere år, er det flest aktive medlemmer i idrettslag. 16 prosent har utført gratisarbeid for idrettsorganisasjoner det siste året. Menn med høyere utdanning er særlig aktive innenfor idrett. Kvinner er i større grad aktive i kulturorganisasjoner og ideelle organisasjoner. Kvinner med høyere utdanning er mer aktive enn kvinner med lavere utdanning.

Sammen for fysisk aktivitet

Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005–2009 er en nasjonal mobilisering for bedre folkehelse

gjennom økt fysisk aktivitet. Handlingsplanen er utformet av 8 departementer. Fysisk aktivitet forebygger en rekke sykdommer og er en kilde til glede, livsutfoldelse og positive mestringsopplevelser (St.meld.nr. 16 (2002–2003) Resept for et sunnere Norge).

Fysisk aktivitet er en kilde til helse og trivsel. For barn er lek den viktigste måten å utforske, forstå og takle tilværelsen på, og leken har stor betydning for barns motoriske, emosjonelle og sosiale utvikling. For voksne og eldre kan fysisk aktivitet være en kilde til avkobling, sosialt samvær, følelse av mestring og glede over å være i god fysisk form. I tillegg beskytter fysisk aktivitet mot en rekke sykdommer og tilstander, og er et viktig virkemiddel i behandling og habilitering/rehabilitering

For å oppnå økt fysisk aktivitet i befolkningen er det nødvendig med tiltak innen følgende områder:

- tilrettelegging av fysiske omgivelser med vekt på tilgjengelighet for alle
- bidra til at det finnes lokale lavterskeltilbud og gode muligheter for fysisk aktivitet på fritiden og på viktige arenaer som barnehage, skole og arbeidsplass
- motivere til en aktiv livsstil.

Fysisk aktivitet og psykisk helse

For personer som er psykisk friske, vil regelmessig fysisk trening gi økt velvære, bedre evne til å takle stress, gi mer energi og bedre søvn. For personer som har fått en mild til moderat depresjon eller kronisk trøtthetssyndrom, er fysisk aktivitet et godt dokumentert behandlingsalternativ.

Også for andre lidelser kan fysisk aktivitet ha virkning. Generelt er mennesker med psykiske lidelser oftere inaktive og i dårligere fysisk form enn normalbefolkningen (Martinsen 2000).

Ved noen psykiske lidelser er risikoen for overvekt økt, blant annet fordi enkelte medisiner gir økt appetitt og vektøkning som bivirkning. Fysisk aktivitet kan være en motvekt mot slike bivirkninger.

Anbefalinger fra helsedirektoratet

Helsedirektoratet har gitt anbefalinger for ulike grupper:

- Voksne bør drive fysisk aktivitet med moderat intensitet minimum 30 minutter daglig, for eksempel i form av en tur med rask gange der en blir varm og får økt puls. Dette er nok til å gi en helsegevinst for dem som tidligere bare har hatt lette daglige aktiviteter. Aktiviteten kan deles opp i mindre bolker, f. eks. 3 x 10 minutter.
Den største helsegevinsten kommer når man går fra å være intaktiv til å bli aktiv, deretter vil økt fysisk aktivitet gi ytterligere gevinst.
- 60 – 90 minutter moderat fysisk aktivitet per dag anbefales for å forebygge overvekt.
- For barn og unge anbefales minst 60 minutters variert daglig fysisk aktivitet med både moderat og høy intensitet. Aktiviteten kan deles opp i mindre bolker i løpet av dagen.

En internasjonal ekspertgruppe har gitt anbefaling for fysisk aktivitet når det gjelder forebygging av kreft:

I forebygging av kreft anbefales minst 30 minutter sammenhengende rask gange eller tilsvarende per dag. Dette bør økes til 60 minutter per dag etter hvert som en kommer i god form, alternativt 30 minutter daglig med kraftigere fysisk aktivitet. I fritiden bør en begrense stillesittende aktiviteter som TV-seing (WCRF/AICR 2007: [Ekspert rapport](#)).

Fysisk aktivitet hos voksne

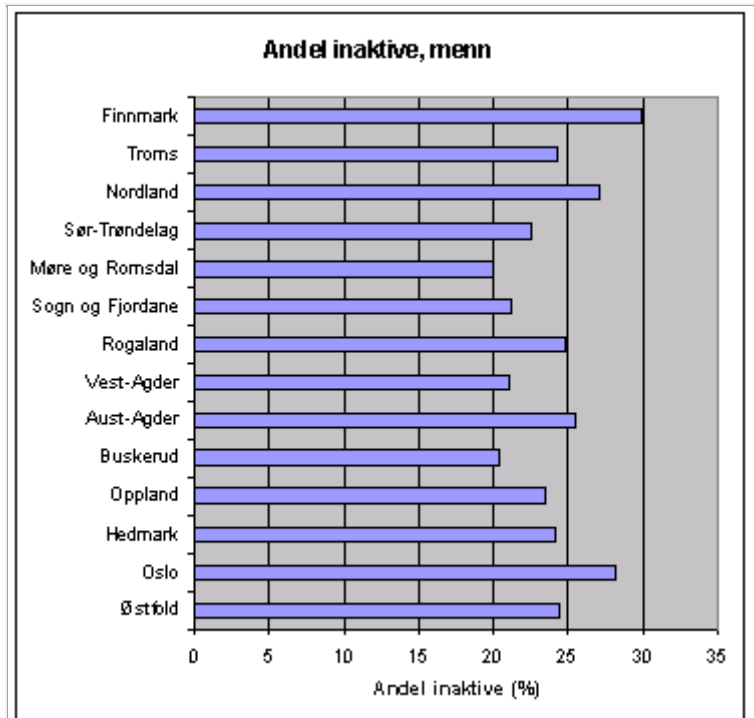
Et mindretall av voksne oppfyller anbefalingene fra Helsedirektoratet.

I den såkalt KAN1-undersøkelsen ble målinger foretatt med aktivitetsmålere hos nesten 3500 personer i 2008-2009. De var i alderen 20 til 85 år. Resultatene viser at i gjennomsnitt oppfylte 22 prosent av voksne kvinner og 18 prosent av voksne menn anbefalingene om 30 minutters daglig aktivitet, det vil si cirka én av fem i gjennomsnitt ([Helsedirektoratet 2009](#)).

Hos menn var andelen som oppfylte anbefalingene om lag lik i alle aldersgrupper. Hos kvinner var aldersgruppen 30-50 år noe mindre aktive enn andre aldersgrupper.

Siden de fleste i dag har et arbeid hvor de sitter mye stille og bare er i lett aktivitet, har fritiden stor betydning for total mengde fysisk aktivitet og for mengden aktivitet med moderat og høy intensitet.

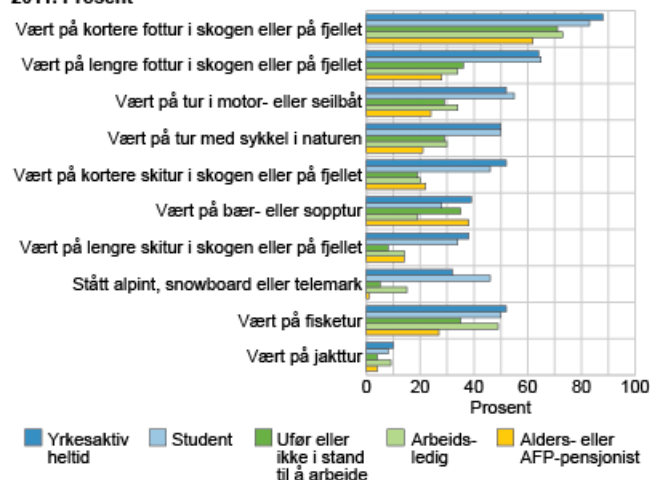
Figur 1 viser andelen voksne som sitter mest stille i fritiden i fylkene. Dette er tall fra spørreundersøkelser blant 40- og 45-åringer i 14 fylker i perioden 1997-2003. Stillesitting vil si TV-seing eller annen stillesittende aktivitet.



Figur 1 : Andel 40- og 45-åringer menn som sitter mest stille i fritiden (her definert som inaktive). Kilde: Helseundersøkelser i norske fylker. Troms, Finnmark: 2001-03 (40 og 45 år). Oslo, Hedmark, Oppland: 2000-2001 (40 og 45 år). Øvrige fylker: 1997-99 (40-42 år).

Finn tall for ulike fylker og lag dine egne figurer i [Norges-helsa](#).

Andel som har deltatt på ulike friluftaktiviteter, etter økonomisk status. 2011. Prosent



2011 © Statistisk sentralbyrå

Barn og unge

Aktivitetsnivået øker i barneårene, og faller så fram mot voksen alder, særlig hos jenter. Både helseundersøkelser blant ungdom i norske fylker og Helsedirektoratets kartlegginger bekrefter dette mønsteret. Tabell 2 viser resultatet av en kartlegging 2011 der aktiviteten ble registrert med aktivitetsmåler. Vi ser at i 15-årsalderen er det bare om lag halvparten som tilfredsstillende anbefalingene ([Helsedirektoratet: ungKan 2. 2012](#)).

Alder	Jenter	Gutter
6-åringer	87 %	96 %
9-åringer	70 %	86 %
15-åringer	43 %	58 %

Helsedirektoratets undersøkelse viser videre at:

- I gjennomsnitt var aktiviteten til 6-åringene vel 20 prosent høyere enn aktiviteten til 9-åringene og 70 prosent høyere enn aktiviteten til 15-åringene.
- Gutter var mer aktive enn jentene. Aktiviteten til guttene er høyere på hverdage enn i helgene.
- Størstedelen av dagen tilbringes i ro eller i aktivitet med lav intensitet.
- Ikke-vestlige innvandrere har lavere aktivitetsnivå enn innvandrere med vestlig bakgrunn.
- Venner ser ut til å påvirke aktivitetsnivået positivt, unntatt for 15 år gamle jenter.
- Støtte fra foresatt er særlig viktig for 6-åringenes aktivitet.
- Indre motivasjon og følelse av glede og mestring var viktig for økt aktivitet.

Det er store forskjeller innad i aldersgruppene.

Utvikling over tid

Andelen voksne yrkesaktive som har stillesittende arbeid, har økt betydelig de siste tiårene. Fra 1970- til 1990-årene økte andelen fra 20 til 30-40 prosent blant menn. Blant kvinner økte andelen fra 10 til 30 prosent. Stadig færre har kroppsarbeid (Graff-Iversen m fl 2001).

Dersom den fysiske aktiviteten skal økes eller opprettholdes, må dette derfor skje i fritiden. Det ser ut til at andelen som er fysisk aktive i fritiden har økt noe de siste 20 årene. Flere voksne er fysisk aktive minst to ganger per uke, viser undersøkelser fra Norsk Monitor 1985 -1999. Dette er likevel ikke nok til å kompensere for at det har blitt mer stillesitting på jobben og i fritiden i samme tidsperiode. (SEF, 2001).

Helsedirektoratets kartlegging hos barn og unge høsten 2011 viser om lag samme aktivitetsnivå som ved forrige kartlegging i 2005-06.

Barrierer for fysisk aktivitet

Ulike barrierer hindrer folk i å være fysisk aktive. Disse barrierene kan være både fysiske, sosiale, kulturelle og økonomiske. Barrierene har ulik betydning i ulike grupper av befolkningen og de vil variere med kjønn, utdanningsnivå og sivilstatus. Tabell 1 viser de vanligste grunnene til at folk ikke er fysisk aktive i fritiden. En undersøkelse fra Nordland viser at 3/4 av befolkningen kunne tenke seg å drive med mer fysisk aktivitet enn de gjør i dag (Nordland fylkeskommune og Universitetet i

Tromsø 2004). På spørsmål om hvilke tiltak som ville hjelpe til å frigjøre tid til fysisk aktivitet svarte 42 % at trening knyttet til arbeidstid/skole ville være til hjelp.

Viktige grunner til ikke å drive med trening/mosjon	Kvinner (%)	Menn (%)
Har ikke tid/tar for mye tid	18	18
For dyrt/har ikke råd	13	7
Har varige skader/fysisk handicap	12	7
Trening/aktivitet foregår på uegnede tidspunkt	9	6
For slitsom/krever for mye/orker ikke	9	6
Kjedelig	7	8
Savner et godt miljø	6	6
Vanskelig å komme til egnede idrettsanlegg	5	4
Mangler/har for dårlig utstyr	4	4
For mye/tøff konkurranse	4	3
Mangel på gode instruktører/trenere	4	3

Tabell 1: Tabellen viser hvilke grunner personer i alderen 15 år og eldre mener har meget stor betydning for at de ikke driver trening/mosjon eller driver mindre trening/mosjon enn de gjerne vil (n = 3955). Kilde: MMI, Norsk monitor 2003.

Stort sprik i aktivitetsnivået

Den nye kartleggingen om norske barn og unge sitt aktivitetsnivå viser en kraftig forskjell mellom de mest og minst aktive. Hvilke konsekvenser dette har for helsa til de som er inaktive, ser en først når de blir voksne.

40 og 120 minutt

De 10 prosent minst aktive var i moderat fysisk aktivitet 40 minutt om dagen. Tilsvarende var de i den øverste del av skalaen moderat fysisk aktive i 110 - 120 minutt hver dag.

– Fysisk aktivitet er viktig for normal vekst og utvikling. En vet også at om en er fysisk aktiv i barne- og ungdomsår, er det lettere å fortsette med dette når en blir voksen, seier Henriette Øien, avdelingsdirektør i Helsedirektoratet.

Samtidig viser kartlegginga at 15-åringane som er "umotiverte" trur en må ha talent for å være fysisk aktiv, og at innsatsen ikke har noe å bety.

Denne gruppa har også klart mindre støtte og oppmuntring til aktivitet fra foreldre og venner enn andre. Støtte og oppmuntring til aktivitet er viktig, spesielt for de som er minst aktive. Vi trenger aktiviteter alle kan være med på, understreker Øien.



Kap. 6. Evaluering av forrige plan

Tiltakene i gjeldende plan er bare delvis realisert etter forutsetningene.

Følgende større er realisert: Skyteanlegg 100m elektronikk, Giskhaugen, Korgen.

Mindre anlegg/nærmiljøanlegg: O-kart Hemneshalvøya, treningsbane kunstgress Korgen, lysløype ny armatur, Finneidfjord, ballbinge Bjerka, tursti Korgen Camping – Svartebukta,

Når så mange tiltak gjenstår, skyldes dette at planlagte/innmeldte anlegg ikke er igangsatt. Dette kan både skyldes endring i planer, kapasitet fra lag/foreninger eller at noen av forslagene har strandet grunnet manglende tilskudd fra spillemidlene.

Denne planen åpnet også for tilskudd til aktivitetstilbud i tillegg til de tradisjonelle tilskuddene til anlegg. Dessverre har denne muligheten i liten grad blitt benyttet.

Myndighetenes markerte prioritering av nærmiljøanlegg og rehabilitering av bestående anlegg har ført til en ganske stor reduksjon av tilskuddene til nye idrettsanlegg og kulturbygg. Det kreves i dag en grundig behovsanalyse med dokumentert reelt behov før nye anlegg blir vurdert som tilskuddsberettiget. Dette gjelder både idrettshaller, utendørs idrettsanlegg og skytebaner.

Planen synes i store trekk å ha fungert som et hensiktsmessig styringsredskap, både for politikere, anleggseiere og administrasjon. Erfaringen viser imidlertid at det blir stadig vanskeligere å forutse utviklingen i fire år framover. Derfor må også den nye planen være så fleksibel at den for de mindre anleggene lett kan tilpasses nye ønsker og muligheter i forbindelse årlig oppdatering (rullering).

Kap.7. MÅLSETTING

Hovedmål.

Hemnes kommunestyre har vedtatt følgende hovedmål for Kommunedelplan for fysisk aktivitet og naturopplevelse i Hemnes:

«Alle i Hemnes kommune skal gis tilbud om fysisk aktivitet og naturopplevelser ut fra egne forutsetninger og behov»

Visjon:

Bedre folkehelse gjennom økt fysisk aktivitet i befolkningen.

Hovedmål 1:

Øke andelen barn og ungdom som er moderat fysisk aktive i minst 60 minutter hver dag.

Hovedmål 2:

Øke andelen voksne og eldre som er moderat fysisk aktive i minst 30 minutter hver dag.

Målgruppen for intensjonene i planen er hele befolkningen, og spesielt barn og ungdom og personer som er for lite fysisk aktive. Det kreves at befolkningen selv er med og tar ansvar, både når det gjelder egne valg og som bidragsyttere og medspillere i utforming av aktivitetstiltak i lokalsamfunn og nærmiljø.

Delmål

For å nå hovedmålet er det viktig at alle kommunens enheter i sitt daglige arbeid tar sikte på å stimulere til en livslang interesse hos innbyggerne for fysisk aktivitet og naturopplevelser. I dette arbeidet skal kommunen også ha som mål:

Aktiv fritid

Delmål: Flere i fysisk aktivitet på fritiden

Det er gjennom lystbetonte aktiviteter at fysisk aktivitet kan etableres som en naturlig del av folks fritid. Det er mye som tyder på at det er store forskjeller i aktivitetsnivå mellom ulike grupper i befolkningen, og det er en utfordring å legge til rette for fysisk aktivitet for de minst aktive gruppene. Tall fra SSB viser at fra 1971 til 2000 har voksnes fritid økt med 25 %. I samme periode har tiden som brukes til idrett og friluftsliv økt med 11 %. Til sammenligning har tiden som brukes til TV-titting økt med 77 %. Mesteparten av økningen i voksnes fritid går til å se mer på TV. I samme

periode har ungdom i aldersgruppen 16-24 år fått fritiden økt med 19 %. I denne aldersgruppen har imidlertid tid til idrett og friluftsliv gått ned med 10 %, mens tid til TV-titting er doblet.

Aktiv hverdag

Delmål: Muligheter for fysisk aktivitet i barnehage, skole og på arbeidsplass

Det er i hverdagen de store utfordringene ligger med hensyn til å øke aktivitetsnivået i befolkningen. For barn og ungdom er det særlig på tre arenaer det (på dagtid) kan legges rammer for fysisk aktivitet: barnehage, skole og skolefritidsordning (SFO). Stadig flere barn tilbringer mer tid i disse institusjonene, og det er derfor viktig at de får mulighet til å være i aktivitet i løpet av tiden de tilbringer der. Dette medfører et offentlig ansvar for tilrettelegging av skoledagen/barnehagedagen, egnede utearealer, krav til personalets kompetanse og involvering av elever, foreldre og nærmiljøet forøvrig. Fysisk aktivitet som en naturlig del av voksnes arbeidsdag har gått dramatisk ned som følge av at maskiner har overtatt mye grovarbeid. Dette medfører at arbeidslivet, som tidligere var en arena der arbeidstakere var aktive, nå er en arena for inaktivitet. Både barnehagen, skolen og arbeidslivet er arenaer der store deler av befolkningen kan nås, og tiltak som settes inn på disse arenaene vil kunne bidra til å redusere sosiale ulikheter i helse.

Barnehagen

Rammeplan for barnehagen legger stor vekt på fysisk aktivitet. Undersøkelser viser at norske barn står i en særstilling når det gjelder kontakt med naturen. Både barn og foreldre er positivt opptatt av turgåing og uteliv i barnehagen. Lov og regelverk for barnehagen er under revidering. Det er viktig at barns fysiske aktivitet og motoriske utvikling blir ivaretatt i dette arbeidet. Vel 69 % av alle barn fra 1-5 år hadde ved utgangen av 2003 plass i barnehage. På samme tidspunkt var det ca. 58 000 ansatte i barnehagene og 1/3 av disse hadde førskolelærerutdanning. Barnehager oppfordres til å legge vekt på utelek og friluftsliv. Forskning viser at i barnehager som legger vekt på friluftsliv leker barn flere fantasileker. I disse barnehagene er tempoet roligere, konfliktene færre, barna er mindre syke, har bedre konsentrasjon og er bedre motorisk utviklet enn barn i bybarnehager med liten plass. Gode erfaringer bør spres til nye og eksisterende barnehager. I denne sammenheng oppfordres barnehagene til å samarbeide med det lokale foreningslivet om tilbud om fysisk aktivitet.

Nordland fylkeskommune har følgende mål for barnehagene:

HELSEFREMMEDE BARNEHAGER I NORDLAND

Å være helsefremmende er ikke noe man blir og ferdig med det. Det er viktig å arbeide systematisk og langsiktig.

Vi anbefaler derfor at alle barnehager bruker [ståstedsanalysen](#) som verktøy for eget utviklingsarbeid for folkehelsearbeidet. INTERN vurdering ER ET GODT UTGANGSPUNKT FOR Å FÅ EN OVERSIKTLIG OG GOD START. Ståstedsanalysen er et tillegg til [Vi vurderer vår barnehage](#) som tar for seg alle emnene i [rammeplanen](#). Verktøyene er ment som et arbeidsredskap for ledelsen og personalet i barnehagen.

Hva er en helsefremmende barnehage?

En helsefremmende barnehage fremmer trivsel og sunn livsførsel gjennom:

1. Daglig fysisk aktivitet - minimum 1 time per dag
2. Mat - Statens anbefalinger for kosthold
3. Naturopplevelse - Robuste barn
4. Systematisk evaluering av egen virksomhet ([ståstedsanalysen](#))
5. Utveksling av erfaringer og eksempler med andre barnehager

Helsefremmende barnehager kan:

- Søke midler fra Nordland fylkeskommunes satsing på barnehager og skoler.
- Få hjelp til kursing og planlegging av tiltak
- Dele erfaringer gjennom å legge ut eksempler på nettside (SEND DE GODE EKSEMPLER TIL rkkis@online.no eksemplene legges ut på [Barnehageporten](#))

Helsefremmende barnehager i Nordland og prosjekter

Skolen

Skolen er en sentral arena for å fremme gode levevaner blant barn og ungdom. Det er derfor viktig at skolen ser det som sin oppgave å stimulere og legge grunnlaget for en aktiv livsstil og utvikle skolemiljøer som fungerer for alle, også når det gjelder bevegelse og fysisk aktivitet. Dette gjelder både på vei til og fra skolen, i friminuttene, i kroppsøvfaget og i andre deler av skolehverdagen. Krav må stilles både til tilrettelegging for gange og sykling til og fra skolen, utforming av skolens utearealer, omfanget av og innholdet i kroppsøvfaget, og mulighetene for og innholdet i uteskole og andre former for aktive skoledager. Det slås fast i opplæringslovens § 9a at skolene er pålagt å ha et "fysisk og psykososialt miljø som fremjar helse, trivsel og læring". Veilederen til § 9a i opplæringsloven skal bistå skoler, skoleeiere og lærebedrifter i forståelsen og praktiseringen av bestemmelsen. Utdanningsdirektoratet vil videreutvikle denne veilederen for blant annet å tydeliggjøre viktigheten av tilrettelegging for fysisk aktivitet.

HELSEFREMMEDE SKOLER I NORDLAND (NORDLAND FYLKESKOMMUNE)

Skoler (og barnehager) er prioriterte arenaer i folkehelsearbeidet. Hovedmålet er at alle skoler skal arbeide helsefremmende.



Snøforming

Gjennom samarbeidsavtaler med kommunene og kanalisering av ulike tilskuddsordninger vil vi arbeide for helsefremmende skoler. I samarbeid med regionale aktører vil vi stimulere og følge opp prosjekter i barnehage og skole. Sider fra handlingsplanen for folkehelsearbeid.

- [Hva er en helsefremmende skole?](#)
- [Nasjonale anbefalinger](#)

- [Aktiviteter og eksempler](#)
- [Veiledere](#)
- **Prosjekter**
- **Nyttige rapporter og forskning**

[Klara klok](#) - spørsmålstjeneste

Aktivt arbeidsliv

Arbeidsplassen er en arena hvor store deler av den voksne befolkningen oppholder seg. Mye tyder på at fysisk aktivitet og god fysisk form har gunstig effekt på arbeidsmiljø og produktivitet.

Arbeidsplassen bør derfor tilrettelegges for å fremme helse og trivsel.

Aktivitetsfremmende tiltak på arbeidsplassen:

For å få virksomhetene til å sette inaktivitet på dagsorden, foreslås det å inkludere en bestemmelse i den nye arbeidsmiljøloven som pålegger arbeidsgiver å vurdere fysisk aktivitet som et ledd i virksomhetens systematiske helse-, miljø- og sikkerhetsarbeid (HMS). Denne vurderingen skal foretas i samarbeid med representanter for de ansatte. Hva som vil være egnede tiltak vil imidlertid variere fra virksomhet til virksomhet.

Aktivt nærmiljø

Delmål: Fysiske omgivelser som fremmer en aktiv livsstil

Et nærmiljø som fremmer fysisk aktivitet

Nærmiljøet omfatter boligområder, parker, plasser, veger, gater, lekeplasser, natur- og friområder og kulturlandskap, og det inkluderer institusjoner som barnehager og skoler. Et nærmiljø med bolignære grøntområder og lekeplasser er viktig for at både barn, ungdom, voksne og eldre skal kunne utfolde seg trygt. Samtidig utgjør slike områder viktige sosiale møteplasser i nærmiljøet. Alle grupper i befolkningen må gis mulighet til å være fysisk aktive uavhengig av alder og funksjonsevne, sosioøkonomisk status, etnisk bakgrunn eller kulturelle forhold. Naturområder må kunne nås uten at det er nødvendig å forsere fysiske barrierer. Barn, eldre og mennesker med nedsatt funksjonsevne er spesielt avhengige av nærhet og god tilgjengelighet til naturområder.

Aktiv etter evne

Delmål: Fokus på fysisk aktivitet i sosial og helsetjenesten

Folkehelsemeldingen framhever helsetjenestens ansvar i det forebyggende arbeidet og legger føringer for at helsetjenesten skal legge større vekt på forebygging i sin virksomhet. Fysisk aktivitet løftes fram som kilde til helse og trivsel, og som virkemiddel i behandling og rehabilitering.

Sammen for fysisk aktivitet

Delmål: Sektorovergripende og samordnet innsats for å fremme fysisk aktivitet i befolkningen

Folkehelsearbeid krever sektorovergripende innsats fordi premissene for god helse i befolkningen ligger i flere samfunnssektorer. Arbeid for å fremme folkehelse, også gjennom økt fysisk aktivitet i befolkningen, må derfor favne atskillig bredere enn det helsesektoren alene kan ta seg av.

Partnerskap for folkehelse

Folkehelsemeldingen fremhever partnerskap som strategi og arbeidsform for et mer forpliktende, langsiktig og sektorovergripende samarbeid for å fremme folkehelse. Partnerskapsmodellen skal styrke folkehelsearbeidet gjennom å sikre en sterkere forankring i folkevalgte organer og i ordinære plan og beslutningsprosesser. Modellen skal også legge et bedre grunnlag for frivillige organisasjoners deltakelse i folkehelsearbeidet.

Fysisk aktivitet skal inkluderes som prioritert satsing i regionale og lokale partnerskap for

folkehelse. Satsingen må favne samarbeid mellom alle relevante aktører med sikte på å legge forholdene til rette for økt fysisk aktivitet i alle befolkningsgrupper, og den må være forankret i overordnede planer i fylker og kommuner.

Et bedre kunnskapsgrunnlag

Delmål: Styrket kunnskapsgrunnlag og bedre kompetanse om fysisk aktivitet og helse

I Folkehelsemeldingen er fysisk aktivitet og helse framhevet som et satsingsområde under strategien for en kunnskapsbasert folkehelsepolitikk. Bakgrunnen er at kunnskapsgrunnlaget fremdeles er for svakt både når det gjelder status og utvikling i det fysiske aktivitetsnivået i befolkningen, og hvilke tiltak som er effektive i forhold til å øke aktivitetsnivået i ulike befolkningsgrupper.

Kommunikasjon

Delmål: Folkeopplysning om fysisk aktivitet og helse – motivering til en aktiv livsstil

Et viktig mål for kommunikasjon av handlingsplanen er å øke folks kunnskap om fysisk aktivitet og helse. Minst like viktig som å informere om effekten av fysisk aktivitet er det imidlertid å informere om hvor enkelt det er å være fysisk aktiv og hvor lite som skal til for å oppnå positive helseeffekter. Det er viktig å informere om at fysisk aktivitet kan handle om å gå til bussen, ta trappen istedenfor rulletrappen/ heisen, plukke bær og sopp, rusle en tur sammen med naboen, være ute og leke med barna istedenfor å kjøre dem til innendørs aktiviteter osv.

Kap. 8. Dagens aktivitetstilbud

Dagens tilbud på området fysisk aktivitet og naturopplevelse

Mulighetene i Hemnes ligger godt til rette for de som ønsker å være mer fysisk aktive. Kommunen har mange foreninger og lag som bidrar med tilbud til alle aldersklasser. Naturlig nok er de tradisjonelle idrettslagene størst når det gjelder faste ukentlige trenings- og trimtilbud. Men også andre lag har sine faste tilbud. Hemnes Turistforening har et stort tilbud når det gjelder turløyper med tilhørende overnattingsplasser på sine turisthytter.

Faste tilbud i kretsene

På neste side er det satt opp en oversikt over foreninger/institusjoner som har regelmessige tilbud om fysisk aktivitet. De fleste tilbud i Hemnes er spesielt rettet mot barn/ungdom, men mye tyder på det er personer over 40 år som helsemessig har mest å hente på regelmessig trim eller trening. Dette er en grov oversikt som ikke nødvendigvis dekker alle aktiviteter.

Bjerka.

695 pr. 01.01.2012. (626 innbyggere 01.01.2008) (673 innbyggere 01.01.2004).

Arrangører	2012	2008	Aktiviteter
Bjerka Skole,	40 elever	(41)	Div. fysiske aktiviteter
Bjerka Barnehage,	41 barn	(42)	Fri lek, turer etc.
Bjerka Idrettslag			Fotball, ski, trim m.m.

Bleikvasslia.

488 innbyggere 01.01.2012. (484 innbyggere 01.01.2008) (524 innbyggere 01.01.2004.)

Arrangører	2012	2008	Aktiviteter
Bleikvassli Skole,	46 elever	(54)	Div. fysiske aktiviteter
Bleikvassli Barnehage,	18 barn	(19)	Tur- og lekeaktiviteter
Bleikvassli Idrettslag			Ski, trim m.m.

Finneidfjord.

467 innbyggere 01.01.2012. (495 innbyggere 01.01.2008) (455 innbyggere 01.01.2004.)

Arrangører	2012	2008	Aktiviteter
Finneide Skole,	38 elever	(57)	Div. fysiske aktiviteter
Finneidfjord Barneh.	21 barn	(31)	Tur- og lekeaktiviteter
Finneidfjord Idrettslag			Fotball, trim m.m.

Hemnesberget.

1398 innbyggere 01.01.2012. (1326 innbyggere 01.01.2008) (1365 innbyggere 01.01.2004.)

Arrangører	2012	2008	Aktivitetmuligheter
Hemnes Sentralskole,	200 elever	(197)	Div. fysiske aktiviteter
Hemnes Barnehage,	56 barn	(44)	Tur- og lekeaktiviteter
Hemnes Friluftsbh.	18 barn	(23)	Tur- og lekeaktiviteter
Hemnes Folkebad			Åpen svømmehall to kvelder pr uke
Hemnes Idrettslag			Håndball, fotball, ski, trim m.m.
Hemnes Dykkerklubb			Kurs, trening og turer.
Hemnes skate og snowboardklubb			Skateaktiviteter

Korgen.

1532 innbyggere 01.01.2012. (1540 innbyggere 01.01.2008) (1545 innbyggere 01.01.2004.)

Arrangører	2012	2008	Aktiviteter
Korgen Sentralskole,	238 elever	(262)	Div. fysiske aktiviteter
Korgen Barnehage,	40 barn	(56)	Tur- og lekeaktiviteter
Tømmerheia Barneh.	27 barn(38)		Tur- og lekeaktiviteter
Korgen Folkebad			Åpen svømmehall to kvelder pr uke
Hemnes Kulturkontor			Oppkjørte skiløyper februar-mai.
Korgen Idrettslag			Fotball, håndball, orientering, ski, trim m.m.
Hemnes Danseklubb			Faste dansekvalder, kurs for barn og voksne
Hemnes pensjonistforening			Seniordans
Hemnes Motorsportklubb			Motorsport

Andre aktivitetstilbud

Dette er aktiviteter som kanskje ikke har så stor helsemessig betydning, i og med at de kommer med for lange og ujevne mellomrom. Likevel kan de gi fine naturopplevelser og sosialt fellesskap som skaper trivsel og lysere hverdager.

Dessverre finnes det ikke pålitelig statistikk for hva som foreligger av mer eller mindre tilfeldige aktivitetstilbud i kommunen.

Av de mer sikre arrangørene er Hemnes Turistforening med sine turopplegg både sommer og vinter. Også andre foreninger/bedrifter/institusjoner har hatt sine aktivitetstilbud, blant flere kan nevnes:

Hemnes Turistforening	(Okstindan Fjellmaraton, turer, brevandring m.m.)
Hemnes Dykkerklubb	(dykkertreff, turer, kurs)
Hemnes Skogeierlag	(skogvandring, familieskogdager)
Korgen Elveierlag	(rokonkurranser)
Korgen Camping	(utleie kano og sykkel, padleturer, fiskekonkurranser)
Bjerka Camping	(utleie kano og sykkel, div. aktiviteter)
Hemnes Seilforening	(kurs, demonstrasjoner)
Leirskar Ungdomslag	(skirenn, div. konkurranser)
Sørfjorden Jeger- og Fisk	(familiedag, natursti etc.)
Hemnes Museum	(bl.a. roturer Bjerka-Hemnesberget)
Bleikvassli Skytterlag	(medarrangør familiedag m/skyting og natursti)
Hemnesberget Vel	(div. turarrangementer)

De fleste av disse aktivitetene har forholdsvis lav inngangsterskel ved at de ikke stiller spesielle fysiske krav til deltakerne. Derimot krever vellykket deltakelse i aktiviteter som f.eks. dykkertreff, fjellmaraton, brevandringer o.l. en viss grunnkondisjon.

Badeplasser

- Røssåauren
- Sjøforsen
- Bjerkastranda
- Dalan-leira

Når det gjelder badeplasser i Hemnes har ikke dette tidligere vært et prioritert område for kommunen. På bakgrunn av de oppslag som har vært i media i det siste, der det kommer fram at mange barn og unge ikke har gode nok svømmeferdigheter, og at flere drukningsulykker skyldes dette, har kommunen i første omgang satset på å få til en tilrettelagt badeplass. Røssåauren på Baklandet er nå opprustet til å bli en større, felles badeplass både for kommunens egne innbyggere og for tilreisende. Plassen ligger sentralt til med lett tilgang fra E6. Med den nye sandvolleyballbanen er nå Røssåauren nå en av Helgelands fineste badeplasser.

Turstier

Det har våren siden 2008 vært foretatt en registrering av eksisterende og planlagte turstier i Hemnes. Dette har skjedd via møter på tettstedene i kommunen.

Registreringene er nå systematisert og prioritert, og det er sendt ut en rekke forespørslar til grunneiere for å få til en avtale/tillatelse til å anlegge turstier. Flere av disse anleggene er tilskuddsberettiget for spillemidler til mindre nærmiljøanlegg. Det må derfor være en prioritert oppgave å få realisert flere av disse i perioden. Dessverre er det noen av de mest aktuelle turstitrasèene der det ikke har lyktes å få til en grunneieravtale.

Det er også kommet forslag på Topp 10 – turen på utvalgte fjelltopper i Hemnes. Dette vil det bli jobbet videre med.

Kap. 9. Konkrete tiltak for økt fysisk aktivitet i Hemnes kommune

For å nå hovedmålet er det viktig at kommunens arbeid tar sikte på å stimulere til en livslang interesse hos innbyggerne for fysisk aktivitet og naturopplevelser.

I dette arbeidet skal kommunen ha som mål:

- Skoler, barnehager og SFO skal arbeide planmessig med fysisk aktivitet og naturopplevelser med sikte på gi barn og ungdom gode opplevelser og et positivt forhold til slike aktiviteter.
- Skolene og barnehagene skal sikres uteareal som stimulerer til fysisk aktivitet og naturopplevelse.
- Helsesektoren i Hemnes skal i enda større grad skal motivere sine brukere til fysisk aktivitet og naturopplevelse som ledd i forbedring av egen helse.
- Samarbeidet mellom kommunale avdelinger/enhet som personal, sosial, skole, helse TEK og kultur skal formaliseres med sikte på effektivisering og bedre ressursutnyttelse i folkehelsearbeidet (kommunal ressurskobling).
- Kommunale ansatte/medarbeidere som arbeider med tilbud om fysisk aktivitet og naturopplevelse skal gis tilbud om tilpasset kompetanseutvikling innenfor dette fagområdet (helse, sosial, skole, barnehage, SFO og kultur).
- Samarbeidet mellom kommunen og frivillig sektor skal utvikles og stimuleres med bl.a. fortsatt støtte i form av økonomiske tilskudd, og at det i tillegg ytes god administrativ service og bistand, f.eks. med søknader etc.
- Målrettet anleggsutbygging skal skje i nært samarbeid med lokale lag og foreninger.
- Noen aktivitetsanlegg blir tilpasset brukere med spesielle behov.

- Alle innbyggere i kommunen skal få god informasjon om de aktivitetsmuligheter som finnes.
- Sykefraværet blant kommuneansatte skal fortsatt søkes redusert.
- Det avsettes penger til vedlikehold av de eksisterende anleggene i kommunen slik at disse ikke forfaller, og at det investeres i egnet utstyr til dette i kommunal regi.
- Det søkes å få til politiske vedtak som gir fri bruk av kommunale haller/gymsaler til fysisk aktivitet også for voksne.

Kap.10. Registrering av eksisterende idrettsanlegg i Hemnes

Anleggshenhet	Anleggsnr.	Status	Anleggskategori	Anleggstype
Hemnes grusbane	1832000101	Nedlagt	Fotballanlegg	Fotball grusbane
Hemnes stadion kunstgress	1832000102	Planlagt	Fotballanlegg	Fotball kunstgressbane
Korgen stadion kunstgressbane	1832000201	Eksisterende	Fotballanlegg	Fotball kunstgressbane
Korgen stadion	1832000203	Eksisterende	Aktivitetsanlegg	Ballbane
Korgen stadion idrettshus	1832000205	Urealisert	Idrettshus	Idrettshus
Korgen stadion balløkke kunstgress	1832000206	Eksisterende	Fotballanlegg	Fotball kunstgressbane
Bjerka	1832000301	Ikke i drift	Aktivitetsanlegg	Balløkke
Bjerka skole nærmiljøanlegg	1832000302	Eksisterende	Friluftsliv	Tursti
Bjerka skole friidrett	1832000303	Eksisterende	Friidrettsanlegg	Delanlegg friidrett
Bjerka idrettsplass grusbane	1832000304	Eksisterende	Fotballanlegg	Fotball grusbane
Bjerka ballbinge	1832000306	Eksisterende	Aktivitetsanlegg	Ballbinge
Finneidfjord idrettsplass	1832000502	Eksisterende	Idrettshus	Idrettshus
Bjerka strandområde	1832000601	Eksisterende	Friluftsliv	Tursti
Bjerka	1832000701	Eksisterende	Skianlegg	Skiløype
Bjerka skilekanlegg	1832000702	Eksisterende	Aktivitetsanlegg	Skilekanlegg
Bjerka Tursti skiløypetrase	1832000703	Planlagt	Friluftsliv	Tursti
Bjerka skole klatrevegg	1832000802	Planlagt	Aktivitetsanlegg	Utendørs klatreanlegg
Bjerkalia 1	1832000901	Eksisterende	Kart	Orienteringskart
Snelia	1832001201	Eksisterende	Kart	Orienteringskart
Halvardal	1832001301	Eksisterende	Kart	Orienteringskart
Lifjellet	1832001401	Eksisterende	Friluftsliv	Tursti
Finneidfjord	1832001501	Eksisterende	Skianlegg	Skiløype
Finneidfjord samfunnshus	1832001701	Eksisterende	Aktivitetssal	Gymnastikksal
Finneidfjord samfunnshus skytebane	1832001702	Eksisterende	Skyteanlegg	Skytebane (inne)
Hemnesberget	1832001801	Eksisterende	Flerbrukshall	Flerbrukshall
Høghågen	1832001901	Ikke i drift	Skianlegg	Hoppbakke
Hemnesberget	1832002001	Eksisterende	Skianlegg	Skiløype
Bleikvassli skole aktivitetssal	1832002101	Eksisterende	Aktivitetssal	Gymnastikksal
Bleikvassli skole balløkke	1832002103	Eksisterende	Aktivitetsanlegg	Balløkke
Bleikvassli skole bmx-bane	1832002104	Eksisterende	Aktivitetsanlegg	Ulike småanlegg
Korgen skole	1832002201	Eksisterende	Aktivitetssal	Gymnastikksal
Korgen skole balløkke	1832002203	Eksisterende	Aktivitetsanlegg	Ulike småanlegg
Korgen skole tursti	1832002204	Eksisterende	Friluftsliv	Tursti

Korgen skole aktivitetsanlegg	1832002205	Eksisterende	Aktivitetsanlegg	Ulike småanlegg
Korgen skole basseng	1832002206	Eksisterende	Svømmeanlegg	Svømmebasseng
Vesterli	1832002301	Eksisterende	Skianlegg	Skiløype
Vesterli	1832002302	Eksisterende	Skianlegg	Skianlegg, ikke def
Vesterli	1832002303	Eksisterende	Skianlegg	Langrennsanlegg
Vesterli	1832002304	Eksisterende	Skianlegg	Langrennsanlegg
Vesterli	1832002305	Eksisterende	Skianlegg	Langrennsanlegg
Vesterli	1832002306	Eksisterende	Skianlegg	Langrennsanlegg
Vesterli	1832002307	Eksisterende	Idrettshus	Lagerbygg(ikke spes
Vesterli	1832002308	Eksisterende	Idrettshus	Lagerbygg(ikke spes
Vesterli skilekanlegg	1832002309	Eksisterende	Aktivitetsanlegg	Skileikanlegg
Klubbfofen	1832002401	Eksisterende	Kart	Orienteringskart
Klubbfofen skytebane	1832002402	Eksisterende	Skyteanlegg	Skytebane (ute)
Boldermolia	1832002501	Eksisterende	Kart	Orienteringskart
Korgen	1832002601	Eksisterende	Kart	Orienteringskart
Korgen nærkart	1832002602	Eksisterende	Kart	Orienteringskart
Svebakken orienteringskart	1832002701	Eksisterende	Kart	Orienteringskart
Svebakken nærkart	1832002702	Planlagt	Kart	Orienteringskart
Trollbekken	1832002801	Eksisterende	Kart	Orienteringskart
Vesterfjellet	1832002901	Eksisterende	Kart	Orienteringskart
Tullavbekken	1832003001	Eksisterende	Kart	Orienteringskart
Vesterfjell sør	1832003101	Eksisterende	Kart	Turkart
Simaklubben	1832003201	Eksisterende	Kart	Orienteringskart
Giskhaugen skytebane 100m	1832003301	Eksisterende	Skyteanlegg	Skytebane 100m
Giskhaugen skytebane	1832003302	Eksisterende	Skyteanlegg	Skytebane 300m
Giskhaugen skytebane	1832003303	Eksisterende	Skyteanlegg	Skytterhus
Giskhaugen skytebane 200m	1832003304	Eksisterende	Skyteanlegg	Skytebane 200m
Giskhaugen skytebane. Standplass 100m elektr.	1832003305	Eksisterende	Skyteanlegg	Skytebane 100m
Skogstuåsen	1832003401	Eksisterende	Kart	Orienteringskart
Bakklandet	1832003501	Eksisterende	Kart	Orienteringskart
Vesterfjell nord	1832003601	Eksisterende	Kart	Orienteringskart
Sundsmarka	1832003701	Eksisterende	Kart	Orienteringskart
Lille bjerka	1832003801	Eksisterende	Kart	Orienteringskart
Hemnes sentralskole svømmebasseng	1832003901	Eksisterende	Svømmeanlegg	Svømmebasseng
Hemnes skoleidrettsplass	1832003902	Eksisterende	Aktivitetsanlegg	Balløkke
Bjerka	1832004002	Eksisterende	Skianlegg	Hoppbakke
Bjerka	1832004003	Eksisterende	Skianlegg	Hoppbakke
Halvordalen	1832004101	Eksisterende	Skyteanlegg	Skytebane 100m
Halvordalen	1832004102	Eksisterende	Skyteanlegg	Skytebane 300m
Røsvatn-kjendvasshytta	1832004201	Eksisterende	Friluftsliv	Tursti
Gressvasshytta	1832004301	Eksisterende	Friluftsliv	Overnattingshytte
Kjendsvasshytta	1832004401	Eksisterende	Friluftsliv	Overnattingshytte
Kjendsvassh -leirbotnh -tverrå	1832004402	Eksisterende	Friluftsliv	Tursti
Kjendsvasshytta-tverrå	1832004403	Eksisterende	Friluftsliv	Tursti
Gråfjellhytta	1832004501	Eksisterende	Friluftsliv	Overnattingshytte
Inderdal-gråfjellhytta	1832004502	Eksisterende	Friluftsliv	Tursti

Gråfjellhytta-okstindbreen	1832004503	Eksisterende	Friluftsliv	Tursti
Leirbotn-korgen	1832004601	Eksisterende	Friluftsliv	Tursti
Steinbua	1832004701	Eksisterende	Friluftsliv	Overnattingshytte
Smalsundmo	1832005001	Eksisterende	Kart	Orienteringskart
Bleikvassli lysløype	1832005101	Eksisterende	Skianlegg	Skiløype
Bleikvassli lysløype skilekbakke	1832005102	Planlagt	Aktivitetsanlegg	Skileikanlegg
Hemnes skolekart	1832005201	Eksisterende	Kart	Orienteringskart
Hemnes turkart	1832005202	Urealisert	Kart	Turkart
Hemnesberget nærmiljøanlegg	1832005301	Planlagt	Aktivitetsanlegg	Ulike småanlegg
Hemnesberget ballbinge	1832005302	Eksisterende	Aktivitetsanlegg	Ballbinge
Hemnesberget nærmiljøanlegg ballbinge isflate	1832005303	Eksisterende	Isanlegg	Bandybane,naturis
Finni nærmiljøanlegg	1832005401	Eksisterende	Aktivitetsanlegg	Ulike småanlegg
Finneidfjord oppvekstsenter aktivitetsan	1832005402	Eksisterende	Aktivitetsanlegg	Ulike småanlegg
Finneidfjord øst orienteringskart	1832005403	Eksisterende	Kart	Orienteringskart
Bjerkadalen ungdomshus	1832005701	Eksisterende	Kulturbygg	Lokalt kulturbygg
Korgen folkepark	1832005901	Urealisert	Friluftsliv	Friluftsliv ikke definert
Vesterfjellet turhytte	1832006001	Eksisterende	Kulturbygg	Lokalt kulturbygg
Leirskardal samfunnshus	1832006101	Eksisterende	Kulturbygg	Lokalt kulturbygg
Korgen turstier	1832006201	Eksisterende	Friluftsliv	Tursti
Sæteråsen orienteringskart	1832006301	Eksisterende	Kart	Orienteringskart
Kjensvatn sikringshytte	1832006401	Eksisterende	Friluftsliv	Sikringshytte
Snøtuva o-kart	1832006501	Eksisterende	Kart	Orienteringskart
Bleikvassli nærturområde	1832006601	Eksisterende	Friluftsliv	Friluftsområde
Bleikvassli nærturområde buldre/klatrevegg	1832006602	Planlagt	Aktivitetsanlegg	Utendørs klatreanlegg
Bleikvassli nærturområde ake/skileikanlegg	1832006603	Eksisterende	Friluftsliv	Friluftsområde
Trollhøgda orienteringskart	1832006801	Urealisert	Kart	Nærmiljøkart
Kverntjønna orienteringskart	1832006901	Urealisert	Kart	Orienteringskart
Lapphella gjestehavn klubbhus	1832007101	Eksisterende	Idrettshus	Klubbhus
Rauækker`n o-kart	1832007201	Eksisterende	Kart	Orienteringskart
Bleikvasslia nærmiljøpark stier	1832007301	Planlagt	Aktivitetsanlegg	Ulike småanlegg
Hemneshalvøya fjell-O- kart	1832007401	Eksisterende	Kart	Orienteringskart
O-kart	1832007501	Planlagt	Kart	Orienteringskart
Finneidfjord hestsportanlegg aktivitetssområde	1832007801	Planlagt	Aktivitetsanlegg	Ulike småanlegg
Paradiset - Bu	1832007901	Eksisterende	Friluftsliv	Dagsturhytter
Tursti Korgen Camping-Svartebukta	1832008001	Eksisterende	Friluftsliv	Tursti
Dalanbukta tursti	1832008101	Planlagt	Friluftsliv	Tursti
Røssåauren sandvolley	1832008202	Eksisterende	Aktivitetsanlegg	Sandvolleyballbane
Geitvika - Gammelgården Køtaområdet	1832008301	Planlagt	Aktivitetsanlegg	Ulike småanlegg
Svartebukta Korgen - utescene	1832008401	Planlagt	Kulturbygg	Kulturbygg
Tømmerheia barnehage - naturklatrejungel	1832008501	Planlagt	Aktivitetsanlegg	Ulike småanlegg

Kap. 11. Lokalisering og valg av anleggstyper

Hemnes kommune har 5 kretser eller tettsteder som alle skal prioriteres i kommunal sammenheng. Dette fører til at midlene må spres mer enn i kommuner med et klart befolkningsmessig tyngdepunkt som f.eks. Vefsn, Rana og Nesna. Det har derfor ikke tidligere vært satset på store kostnadskrevende anlegg i kommunal regi. Ett unntak - Hemnes Allaktivitetshus - var bygget/drifet av et andelslag, men er nå overtatt av Hemnes kommune. Hemnes kommune har også overtatt Korgen stadion før renovering av kunstgressdekket sommeren 2008. Dette henger sammen med den momsrefusjon som kommunen kan få ved bygging av anlegg, men som ikke idrettslagene får – i alle fall ikke i samme grad. En naturlig konsekvens av dette – sammen med trender vi ser i resten av samfunnet - vil være at større idrettsanlegg framover vil bygges i kommunal regi og at tilbakeføring av moms – spesielt på store anlegg – blir en vesentlig del av finansieringen. Bygging av større anlegg vil således påregnes å gli over fra bygging i lag/foreningsregi, til å bli en kommunal oppgave. Den spredte bebyggelsen i kommunen gjør det naturlig også i framtida å satse på enkle, naturbaserte anlegg med utgangspunkt i de muligheter naturen i nærmiljøet gir. Dette kan være tilrettelagte turstier med bålplasser, gapahuker og andre trivselsskapende elementer. Ved etablering av slike anlegg bør i hvert tilfelle tilgjengelighet for funksjonshemmede vurderes i forhold til behov og ekstra kostnader.

I forbindelse med større boligfelt bør det satses på nærmiljøanlegg med aktivitetsmuligheter også for større barn og voksne. Dette kan være akebakker med lys, BMX-baner, utendørs bordtennis, mindre ballspillflater - som evt. kan islegges om vinteren - etc.

I hovedsak bør dette være innenfor rammene for prioriterte tilskudd av spillemidlene. Vanlige lekeplasser for barn med tilhørende apparater er derimot ikke tilskudsberettiget.

De 2 store spillemiddelberettigete prosjektene i Hemnes i de neste 4 årene vil være kunstgressbanen på Hemnesberget og idrettshall i Korgen. Dette er to anlegg som vil løfte aktivitetsnivået betydelig på begge disse tettstedene. Videre er behovet for en ny og moderne tråkkemaskin for skiløyper/bakker prekær. Dette er en investering som vil komme en stor del av befolkningen til gode.

Langtidsplan for anlegg i Hemnes

Større anlegg i perioden 2013 – 2016.

1. Kunstgressbane,	Hemnes I.L./Hemnes kommune
2. Idrettshall,	Korgen I.L./Hemnes kommune.
3. Rehabilitering O-kart Boldermolia	Korgen I.L.
4. Utvidelse lysløype Hemnesberget	Hemnes I.L.
5. Lysløype skifte armatur, Bjerka,	Bjerka I.L.
6. Kunstgress 7-er fotball	Bjerka I.L.
7. Klubbhus Hemnesberget	Hemnes I.L.
8. Klubbhus Bjerka	Bjerka I.L.
9. Lysløype Vesterli, rehabilitering	Korgen I.L.

Mindre anlegg:

1. Tursti Barnas naturpark	Bleikvassli Bygdelag	Nærmiljøanlegg
2. Skitrekk i skileikbakke Bleikvassli	Bleikvassli I.L.	Nærmiljøanlegg
3. Tursti Sjøforsen/Røssåga øst	Hemnes kommune	Nærmiljøanlegg
4. Tursti Bjerkaelva	Hemnes kommune	Nærmiljøanlegg
5. Hemnes sentralskole/barnehage	Hemnes kommune	Nærmiljøanlegg
6. Korgen sentralskole/barnehage	Hemnes kommune	Nærmiljøanlegg
7. Bleikvassli skole/barnehage	Hemnes kommune	Nærmiljøanlegg
8. Bjerka skole/barnehage	Hemnes kommune	Nærmiljøanlegg

9. Finneidfjord skole/barnehage	Hemnes kommune	Nærmiljøanlegg
10. Hemnes sentralskole/barnehage	Hemnes kommune	Nærmiljøanlegg
11. Korgen sentralskole/barnehage	Hemnes kommune	Nærmiljøanlegg
12. Bleikvassli skole/barnehage	Hemnes kommune	Nærmiljøanlegg
13. Bjerka skole/barnehage	Hemnes kommune	Nærmiljøanlegg
14. Finneidfjord skole/barnehage	Hemnes kommune	Nærmiljøanlegg
15. Tursti fra Rundmyra til lysløypa	Bleikvassli I.L.	Nærmiljøanlegg
16. Div. anlegg Svartebukta, Korgen	Hemnes kommune	Nærmiljøanlegg
17. Sykkelløype til Køtaplassen	Bleikvassli bygdelag	Nærmiljøanlegg
18. Køtaplassen fiskeplass for funksjonshemmede.	Bleikvassli bygdelag	Nærmiljøanlegg

Følgende opplysninger må framgå for hvert anlegg:

- ° prosjektets navn
- ° tiltakshaver
- ° lokalisering av anlegget eller området
- ° underskrevet avtale med grunneier
- ° beregnet total kostnad
- ° beregnede rammer for finansiering
- ° stipulerte kostnader for drift og vedlikehold
- ° beregnet anleggsstart
- ° begrunnelse for nybygg eller rehabilitering

Finansieringen vil normalt skje med følgende kapital-kilder:

- ° kommunale tilskudd
- ° tilskudd fra spillemidlene
- ° egenkapital
- ° dugnad/gaver/rabatter
- ° lån

I handlingsprogrammet skal belastningen på de ulike kapitalkilder føres til de år investeringen er planlagt. Det må tydelig framgå hvorvidt investeringen er foreslått under forutsetning om tildeling av spillemidler.

Kap. 11. Organisering og samarbeid

For å oppnå resultater i en liten og spredt befolket kommune som Hemnes er det avgjørende at samarbeidet fungerer godt. Både mellom kommunen og frivillige organisasjoner, og mellom de frivillige organisasjonene og andre aktører seg imellom. Det er også viktig at samarbeidet med eksterne instanser fungerer best mulig. Kommunens kulturavdeling samarbeider i dag - mer eller mindre - med følgende aktører:

- Nordland fylkeskommune, kulturavdelingen.
- Hemnes Idrettsråd
- Lag og foreninger i Hemnes
- Skoler og barnehager i kommunen.
- Andre kommunale aktører.
- Reiselivsbedrifter i Hemnes.
- Nordland Idrettskrets.
- Fylkesmannen i Nordland
- Statsskog.

Hemnes Idrettsråd skal være en støttespiller i kommunens satsing på aktivitet og friluftsliv, og det søkes å få til et enda tettere samarbeid mellom kommunen og HIR i perioden.

Idrettsrådet (IR) er i følge NIFs lov idrettens høyeste myndighet i kommunen. Det er opprettet for at idrettslagene skal ha sitt eget fellesorgan i kommunen, valgt av dem selv. IR skal samordne, prioritere, fremme og følge opp lagenes interesser og behov overfor kommunen og koordinere virksomheten lagene imellom.

Polarsirkelen Friluftsråd.

Hemnes kommune har et godt og nært samarbeid med Polarsirkelen Friluftsråd. Dette bør kommunen videreutvikle i tiden som kommer, både i form av felles markedsføring av tiltak, turbok på nett der vi bør prøve å få inn nye stier og turmål, samt bruke organisasjonen i arbeid mot barnehager og skoler. Dette samarbeidet er allerede i full gang, og bør videreutvikles videre.

Frivillighetssentralen

Frivillighetssentralen i Hemnes er en naturlig og sentral aktør og samarbeidspartner både i arbeid med tilrettelegging av aktiviteter og ikke minst i informasjonsarbeidet. Med *Nye Klammerposten* som kommer ut en gang pr. måned, har alle aktører en god mulighet for informasjon og forhåndsomtale av de aktiviteter og arrangementer som til en hver tid skal foregå i kommunen. I tillegg kommer Aktivitetsloggen med nye aktiviteter som stadig ajourføres og henges opp på oppslagstavler rundt i kommunen. Bare distribusjonen av Aktivitetskalenderen der ca. 40 frivillige 10 ganger i året distribuerer ut kalenderen til alle husstander er en aktivitet i seg selv. I tillegg er frivillighetssentralen samarbeidspartner både ved arr. av Seniordans og Dansens Dag. En videre utvikling av samarbeidet mellom frivillighetssentralen, lag og foreninger og Hemnes kommune er ønskelig og bør kunne gi gode resultater.

Medvirkning/innspill.

Div. innspill som er kommet til planen.

KORGEN IL O-GRUPPA v/ Jan Gaute Buvik

Eg ser det skal lagast kommunal plan vidare no, og da gjeld det å satsa litt, hugs frå i år er Folkehelsa eit **kommunalt** ansvar...

Eg har nokre moment, og kan gjerne gjera små jobbar innimellom for å fylla på/innfri nokre punkt:

1. Investeringer

A. Kommunale investeringer.

Her ligger det mye i **de to hallene** som forhåpentligvis kan stå ferdige om få år. Korgen og Bjerka.

(Kommunalt budsjett)

Imidlertid må det sikres et stabilt løypenett vinters tid. **Investering i tråkkemaskin.**

Sommers tid bør det ligge et nett av merkede stier og turer, fordelt rundt i kommunen.

Små midler nødvendig, men viktige. **Rydding/ merking av stier**

(Kultursektor)

B. Støtte til andre.

Idrettslaga og turistforeninga gjør et formidabelt arbeid. Det eksisterer et bredt spekter av anlegg.

Laga fortjener at **det offentlige støtter såvel investeringer som drift av disse.**

(Komm. Budsjett)

2. Aktiviteter

A. kommunale

Ingen anlegg gjør noe med folkehelse uten at de brukes. Derfor er aktivitet **AVGJØRENDE**. Det bør være minst ett større fellestiltak pr. årstid som er siktemål for hver enkeltpersons trim og trening.

Vinter: Et skirenn. Sommer: Et sykkelløp.

(Oppvekst/kultursektor)

Videre er det på to områder at kommunen kan nå ut til et større antall av sine innbyggere ved egen innsats:

1. Skolene:

Alle elever skal ha minimum 1 times variert fysisk aktivitet pr. dag. (Oppvekst)

2. Kommunalt ansatte.

Alle ansatte skal ha mulighet til minst 30 min. fysisk utfoldelse, f.eks. i forbindelse med lunsj-tid. (Rådmann/stab)

B. Støtte til andre:

Igjen er det idrettslaga og turistforeninga som sitter med nøkkelen. Disse har allerede innarbeidd en rekke aktiviteter som passer for enkeltutøver og grupper. **Kommunen må inngå et forpliktende samarbeid om et antall aktiviteter, som støttes i sin drift av kommunale midler.** (Helsesektor)

3. Motivasjon:

A. Kommunale:

Som nevnt i pkt. 2 vil kommunen kunne nå mange ved å satse i skolen og på egne ansatte. Her må det iverksettes fengende arrangementer som kan appellere til deltakelse og et ekte engasjement, gjerne spisset i konkurranseform, men med et typisk sosialt tilsnitt. Man kan tilstrebe samarbeid med andre områder innen kultursektoren, f.eks. musikk, dans, drama.

Kommunen er initiativtaker og fødselshjelp, samt har ansvar for annonsering og markedsføring. (Kultur/helsesektor)

Folkehelse vil kunne få høyere status og bedre omdømme hvis fagfolka innen helsetjenesten involveres.

Kommunen sørger for avtaler med legene og øvrig helsepersonell, der bruk av fysisk aktivitet er ledd i forebygging og behandling. (Helsesektor)

Kommunen skal ha en **klar profil innad og utad** som viser at man meiner dette på alvor, det betyr at man også **viser det i praksis** eksempelvis i egen møtevirksomhet (pauser, frukt/grønt), ved sin korrespondanse, i visjoner og slagord . Alle ansatte i ledende posisjoner skal gå foran med sine eksempel og være **motivatorer og pådrivere** slik at øvrige ansatte blir med i helårstrim og lignende.

B. Støtte til andre:

Som nevnt ligger det **svære ubrukte ressurser** innen folkehelsearbeidet i den tredje sektor: **De frivillige organisasjonene.**

I den grad kommunene makter å gripe muligheten til å utnytte dette, vil det være til stor nytte. All oppmerksomhet i form av **anerkjennelse**, muntlig og skriftlig støtte til arrangement og øvrig trim/treningsaktivitet vil bli positivt oppfattet, og vil kunne ha en meget gunstig effekt på såvel de arrangerende foreninger som deltakerne, enten det gjelder idrettsutøvere eller den vanlige innbygger.

Polarsirkelen friluftsråd v/ Knut Berntsen

Innspill FAN-planen. 3 nærmiljøanlegg ved hver skole i Hemnes.

Polarsirkelen friluftsråd har blitt engasjert av Hemnes sentralskole (2010), Bjerka skole (2011) og Bleikvassli skole (2012) til å lede planprosesser og få utviklet Rammeplaner for uteområdene rundt skolene.

Som du vet kan det søkes om tilskudd fra spillemidlene om tilskudd til 3 stk nærmiljøanlegg knyttet til hver skole. I rammeplanene for hver av disse 3 skolene er det planlagt inn 3 slike anlegg. Alle ønsker selvsagt å få disse bygget og komme inn i Hemnes kommunes FAN-plan. Vårt innspill er at

det i angitte FAN-plan må tas høyde for 3 slike nærmiljøanlegg rundt samtlige 5 skoler i Hemnes og at det lages en prioritert liste mellom skolene på dette over år. Vi må satse på at Hemnes kommune ved å vise til dette helhetlige behovet, kan oppnå tilskudd fra spillemidlene til to nærmiljøanlegg årlig. På den måten kan skolene får ett nytt nærmiljøanlegg rundt egen skole hvert 3 år. (Forutsatt at nærmiljøanlegg knyttet til skolene blir prioritert)

Å prioritere mellom skolene kan være vanskelig, men her tror jeg helt sikkert at skolesjef sammen med rektorene kan komme med et forslag til prioritering.

Friluftsrådet kan så hjelpe de ulike prioriterte skolene med søknadsutformingene /nødvendige rammeplanprosesser i den prioriterte rekkefølge som bestemmes dersom de er interessert i slikt samarbeid med oss.

Sender kopi av dette til rektorene og skolesjefen slik at de eventuelt kan motsi mitt innspill eller utfylle dette.

Innspill fra Hemnes Idrettsråd

Fordeling av "halltider" i Hemnes kommune

Tildeling av halltider og andre kommunale lokaler er fra i år av sentralisert gjennom TEK. Dette kan føre til utfordringer for lagene. Derfor ønskes det at lagene får en mulighet til å utale seg om det oppsatte forslaget fra TEK før endelig vedtak fattes.

Sendes direkte ut til klubbliderne til de klubber det angår.

Toppturer i Hemnes

Etter forslag fra bygdeutvikler Marit Valla bes idrettsrådet om å komme med innspill til 10 turmål for en "10 toppturer i Hemnes"-aktivitet.

Idrettsrådet er positive til forslaget og ber Marit Valla sette opp ett utgangspunkt for 10 turer som er jevnt fordelt i kommunen og i vanskelighetsgrad. Så kan det heller komme innspill til disse konkrete forslagene.

Tråkkemaskin iht forslag fra Korgen IL

Etter lengre diskusjon ble det enstemmig vedtak om at Hemnes kommune bør satse hardere på tråkkemaskin enn det korgen IL foreslår. Blant annet sett i ett folkehelseperspektiv! Videre menes at Korgen sitt forslag er klart bedre enn et alternativ der det ikke blir kjøpt inn en maskin i det hele tatt! Avslutningsvis ble kommunen bedt om å sørge for finansiering av drift slik at tråkkemaskinen kunne brukes rundt om i kommune ved behov.

Vedtaket i idrettsrådet er som følger:

Hemnes idrettsråd har en prinsipiell oppfatning om at en investering i ny tråkkemaskin i sin helhet bør dekkes av Hemnes kommune som en del av den framtidige satsingen på folkehelse.

Hvis Korgen I.L.'s forslag til løsning er eneste måte å få dette gjennomført, støttes dette initiativet.

Idrettsrådet oppfordrer videre Hemnes kommune til å øke det økonomiske tilskuddet slik at maskinen kan benyttes i hele kommunen.

Økning av kommunale tilskudd.

Hemnes idrettsråd forventer at de kommunale tilskuddene til drift og anlegg økes til minimum 2008-nivå. Parallelt med kuttene har lagene måtte håndtere samfunnets prisstigning. Tilskuddene for hhv drift og anlegg i 2011 var 22% og 12% av regnskapene. I 2008 var samme satser 28,2% og 19,7%.

Prioritering av anlegg kommende 4 år

Hemnes idrettsråd forslag til prioritering av anlegg i perioden 2013 – 2016.

1. Kunstgressbane,	Hemnes I.L./Hemnes kommune
2. Idrettshall,	Korgen I.L./Hemnes kommune.
3. Rehabilitering O-kart Boldermolia	Korgen I.L.
4. Utvidelse lysløype Hemnesberget	Hemnes I.L.
5. Lysløype skifte armatur, Bjerka,	Bjerka I.L.
6. Kunstgress 7-er fotball	Bjerka I.L.
7. Klubbhus Hemnesberget	Hemnes I.L.
8. Klubbhus Bjerka	Bjerka I.L.
9. Lysløype Vesterli, rehabilitering	Korgen I.L.

Innspill til FAN-plan fra Korgen sentralskole v/Stig Ulvestad

Uteområdet:

Skolens uteområdet er stort og variert og gir mange muligheter for aktivitet. Ikke minst er fotballområdene svært populære og mye brukt. Både naturstien og lekeapparatene bærer preg av ikke å ha fått nødvendig vedlikehold de siste årene. I vår ble det for første gang på mange år gjennomført foreldredugnad, og FAU er innstilt på å følge opp denne i samarbeid med skolen. I mai 2008 laget Per Jomar Hoel og Edel Samuelsen en oversikt over hva skolen ønsket å utvikle og sette i gang av tiltak og aktiviteter. Av disse punktene er det få som er gjort noe med, men de står fremdeles som gode og hensiktsmessige mål. Vi har ikke per i dag en oppdatert plan, men har som målsetning å få dette på plass.

Fysisk aktivitet:

Alle klasser har kroppsøving og svømming ihht Kunnskapsløftet. I friminuttene er elevene på barnetrinnet ute, og de fleste er da i fysisk aktivitet. Mellomtrinnet har i tillegg en daglig økt på 20 minutter med fysisk aktivitet. Denne er obligatorisk og lærerstyrt, men elevene er gjennom elevråd med på å bestemme hvilke aktiviteter de skal ha. For ungdomstrinnet har det i perioder vært åpnet for aktiviteter i gymsalen i friminuttene. En del elever er ute i friminuttene, men de fleste er inne (utenom i de korte finvårsperiodene...)

Alle klassetrinn har turer og andre utendørsaktiviteter gjennom skoleåret. Både i naturfag og kroppsøving er det læreplanmål som forutsetter slike aktiviteter, i tillegg til at en naturlig kan utnytte naturen i ulike fag og emner.

Av de nyinnførte valgfagene er «Fysisk aktivitet og helse» ett av tre tilbud som gis til årets 8. klasse. Dette faget går over to undervisningstimer per uke.

Tilbakemelding angående fysisk aktivitet ved Bjerka skole v/Eva Otervik

- Bjerka skole er en helsefremmende skole og vi har forankret i våre planer at vi skal være det
- Elevene opplever glede, trivsel, mestring og vennskap når de er fysisk aktive. Gjennom turer i alle årstider. Aktivitetsdager. Vi er med på Tine-staffetten. I friminuttene bruker elevene ball, hoppetau, strikk og paradis. Klatreveggen er også mye i bruk.
- Elevene benytter variert materiell når de er fysisk aktive og lærer metoder for allsidig fysisk aktivitet.
- I fag-timene Mat og helse lærer elevene om kroppens funksjoner og godt kosthold.
- Elevene går eller sykler til og fra skolen når de er gamle nok

- Skolen tar opp behovet for økt fysisk aktivitet og foresattes medvirkning – på klasseforeldremøter. Foreldrene på Bjerka er opptatt av at elevene skal være i bevegelse, de har nettopp fått bygget en klatrevegg som brukes i friminuttene. Foreldrene er også opptatt av at vi skal ha tilgang på både basseng og gymsal i Korgen i vinterhalvåret.
- Skolen har et inne- og utemiljø som skulle ha oppmuntret elevene til å være fysisk aktive. Dessverre har vi det trangt inne og ute er det nedslitt og lite i orden på skoleplassen. Da er vi heldig som kan gå i både skog og ved vann like utenfor skolens område. Lærerne er flinke på å ta små avbrekk i stillesittende undervisning der de løper ut en tur eller tar strekk og bøy ved pulten.
- Skolen benytter nærmiljøet aktivt. Vi bruker lysløype, idrettsanlegg og nærmiljøsti rundt stranda. Bygdetunet og naturen omkring skolen er også flittig i bruk.
- Ansatte har god kompetanse i å tilrettelegge for daglig fysisk aktivitet for alle elever. Vi jobber for å bli gode rollemodeller slik at vi stimulerer barna til å være i fysisk aktivitet.

Innspill i møte med barnehagene

Barnehagene har en kommunal tildeling av midler til anlegg er kr. 100.000.- pr. år.

Hemnes barnehage – uteområdet. Ønske om nye apparater - samt sti rundt barnehagen.

Hemnes har ikke lenger plass innendørs. Kan evt. idrettshallen brukes??

For lite/mangler søppeldunker på turstiene.

Bleikvasslia har utarbeidet plan for uteanlegg sammen med Knut/Polarsirkelen friluftsråd

Bruker også idrettslagets anlegg.

Ønsker seg en felles løsning med skolen.

Hva med tennisbanen i Bleikvassli? Ønsker avklaring om eierforhold/bruk/innlemming i uteområdet til barnehagen.

Korgen - klatrejungel er planlagt men grunnen er for dårlig.

Ønsker et samarbeid med skole. Korgen fysak-barnehage bruker også gymsalen.

Ønsker seg ordentlige oppkjørte skispor til barna. Feks. På Markusmoen og på Bjerka

Bjerka. Hvordan kan den nye hallen brukes?

Ellers mye uteaktiviteter i alle barnehager.

Finneidfjord bruker også Tuvsetta.

Skøytebaner ønskes til barna. Kan dette lages i Car-port.

Innspill fra møte i Bleikvassli 6. Sept.

5 oppmøtte + Marit og Ketil

Turstier:

Videre prioritering av tursti i Barnas Naturpark

Tursti Rundmyra til lysløypa

Tursti Anders-Larsa fjellet fra start lysløype. 9km.

Lifjellet – Halvgåttkråa-Snelia Norås 7. 8km.

Geittinden, Kjerringtinden, Kongsen

Bygdelaget:

Barnas naturpark har en prioritet

1. Vei fra Rundmyra til lysløypa

2. Sykkelløype til Køtaplassen med utfordringer. Kombinert med sti.

3. Badeplass ved Køtaplassen

4. Oppgradering av Køtaplassen med fiskeplass for funksjonshemmede.

5. Flere objekt i forhold til barnas naturpark.

Skitrekk til skibakken. 300 - 400 meter

Tråkkemaskin – har vært et evigvarende problem og utgiftspost siden den ble innkjøpt. Er ennå ikke kommet i drift.

Følgende aktiviteter ble nevnt på møtet:

Kassetrim.

Topp 10 turer i Hemnes.

Orientering

Turstimars

Lysløypecup

Idrettslaget Kjærringtrim.

Gymsal - hvorfor må det betales for leie? Dette hemmer aktiviteten.

Gymsalen bygget på midler fra gruva.

Tennisbanen – hvem eier grunnen? Kan denne innlemmes i uteområdene for barnehagen?

Prøve å brøyte kunstgressbanen

Treningsrom i kjelleren på skolen.

Innspill fra møte i Korgen 3. september:

7 oppmøtte + Marit, Dag og Ketil

Marit: Kan det være en inspirasjon for ledere å få litt godtgjørelse for utgifter i forbindelse med lederskap i lag og foreninger? Må ikke gå på bekostning av andre tilskudd til lag/foreninger.

Systematisk tenking vedr. Rom, lokaler, kontorutstyr, sekretær m.v.

Kan det ansettes noen til å gjøre administrative anliggender for lag/foreninger? Frivilligsentralen som en kjerne? Samarbeidet må bli bedre. Hva kan vi gjøre sammen?

Info om sommerleir på Karihaug i Bleikvassli. Samarbeidsprosjekt med Polarsirkelen Friluftsråd.

Frivilligsentralen må betales for utførte tjenester.

Fyrtårnsprosjekter som motivasjon for å få ut folket - kanskje mest barn/unge.

Egen oppslagstavle for aktiviteter + informasjon om aktiviteter via andre medier er viktig

Hvor er mandatet til nærmiljøutvalgene?

Lengre åpningstider i svømmehallene/idrettshallene.

Dans/ungdomsdans

Judo/karate

Det trengs ildsjeler -spesielt for nye aktiviteter (Finneidfjord?)

Møte med ungdommen selv innspill fra dem Ta kontakt med foreldrene for å få disse med.

Kanskje etablering av treningssenter i kommunen.

Satsing på skolene. Eget møte

Møte med elevenes foreldre.

Korgen I.L. Planlegger en idrettsdag

Innspill eldre:

Seniordans oppstart i 2006

Stor interesse. Økonomi. Husleie betales av de mange som kommer.

Kanskje kunne kommunen støtte dette tiltaket.

Trimgruppa i Korgen i.l. Kan kanskje ta tak i dette med eldre/aktiviteter.

Kan det søkes midler eksternt?

Sittedans på eldresenteret

Kursing av instruktører
Støtte til kjøring av eldre til aktiviteter/dans

Nærmiljøutvalgene arrangerer et infomøte?
Samle organisasjonene til et første møte.
Bygdeutvikler kan kanskje få til et første møte.

Idrettshall i Korgen prioriteres
Tråkkemaskin
Vedlikehold av nærmiljøanlegg må prioriteres. Innkjøp av kommunal beitepusser.
Sperringer inn til Svartebukta for å hindre ødeleggelse.

Innspill fra møte på Hemnesberget 5. september

8 oppmøtte + Marit, Dag og Ketil

Anlegg som prioriteres i perioden:

Kunstgressbanen

Lysanlegg/hus ved kunstgressbanen

Oppgradering av skiløypa

Uteområdet for Hemnes sentralskolen. Her har ambisjonene vært store, men lite er utført.

Planene bør utføres trinnvis.

Viktig at barna blir sett. Skaterampe på baksiden bør støttes av kommunen.

Rehabilitering av ballbingen i gang.

Klopping av turstiene

Ønsker hjelp til søknader. (Marit og Ketil)

Hvordan får vi tak i de som er inaktive?

Litt aktivitet har stor helsegevinst

Preparering av aktivitetsbakke i/på Dalanmarka.

Aktiviteter:

Fotball oldboys

Spinning og styrketrening for eldre.

Treningssenter.

TipToe for barn

Innspill om at svømmebassenget er i dårlig forfatning og dårlig vedlikeholdt.

Finneidfjord ønsker seg treningstider i Korgen svømmebasseng?

Forslag om at det lages turkart med fargede løyper – som igjen deles ut til alle husstander.

Forslag om at det settes av «fri tid» til aktiviteter i hallen. Antoine sier dette har vært prøvd tidligere, men at det ble en stor avskalling av deltakere etter hvert.

Innspill eldre/institusjoner:

Her er det tatt med en del innspill som kom til siste plan – men som ikke er (i alle fall ikke fullt ut)realisert enda:

Regelmessig tilbud om fysisk aktivitet. For å stoppe stagnasjon/oppretholde funksjonene den enkelte har og for å stimulere til økt styrke og bevegelse.

Vi vet at det måles gode resultat på bare enkle tiltak.

Regelmessighet, bevisstgjøring, kunnskap

Tiltak etter en halvårsplan.

Gir de eldre mulighet til å forberede seg.

Planen kan sendes til aktuelle samarbeidspartnere (be om tilbakemelding; hva kan dere bidra med?)

)
Kan trekke inn eldre som ennå bor heime.

Enkelttiltak

Å utnytte de tilbudene som dukker opp.

Sykeheimene må i større grad ses på som arena for kultur og aktiviteter.

Trekke inn skole og barnehage – samarbeide (prosjekt, de eldre som målgruppe/ressurs, sykeheim som arena for opptreden)

Festivalene må i større grad involvere de eldre – sette opp buss slik at de eldre kan delta, eller be artister om å besøke sykeheimene.

Aktuelle oppslag bør henges opp på sykeheimene.

Aktuelle aktiviteter

- ✓ Gå tur med ledsager
- ✓ Kombinere sang og bevegelse
- ✓ Synge gamle sanger (samarbeid med elever/ kor)
- ✓ Dans (samarbeid med seniordans)
- ✓ Besøke Bygdetun (baking)
- ✓ Skoleklasse kan invitere de eldre på fest.
- ✓ Båttur
- ✓ Basseng
- ✓ Vise film fra lokale arrangement (festivaler, 17.mai, revy, osv)
- ✓ Ha musikkanlegg i kantina