

FYSISK AKTIVITET

IDRETT

FRILUFTSLIV

2023 – 2026

BÆRUM

Bilde vil bli satt inn i trykt versjon

MED ANLEGG-, TILTAKS- OG AKTIVITETSPLAN 2023-2026

Aktivt hele livet

Innhold

INNHOOLD.....1

FORORD	3
1 INNLEDNING	4
1.1 NASJONALE FØRINGER	4
1.2 REGIONALE FØRINGER	6
1.3 KOMMUNALE FØRINGER	7
2 VISJON	9
3 MÅL	10
3.1 TILRETTELEGGING	10
3.2 AKTIVT LIV	11
3.3 KUNNSKAPSFORMLING	12
4 AKTIV HELE LIVET	13
4.1 STATUS FOR FYSISK AKTIVITET I BÆRUM	14
5 IDRETT	22
5.1 TOPPIDRETT	22
5.2 BREDEIDRETT	23
5.3 RAMMEVILKÅR	23
5.4 KLIMAKLOK IDRETT	25
6 FRILUFTSLIV – AKTIVT OG RIKT PÅ OPPLEVELSER	26
6.1 BEFOLKNINGSUNDERSØKELSE I ØSTFOLD 2019	27
6.2 MARKA OG SKOGEN	27
6.3 KULTURLANDSKAPET MED DYRKET MARK	28
6.4 NÆRMILJØET	28
6.5 FJORDEN OG ØYENE	29
7 ANLEGGSPPLAN 2023 – 2026	31
7.1 LANGTIDSPLAN ANLEGG	36
7.2 KART	37
8 TILTAKS- OG AKTIVITETSPLAN 2023 - 2026	37

Forord

Dette er en tematisk plan og et verktøy for kommunens engasjement innen fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv 2023-2026. Kommunens ambisjon er at planen brukes aktivt og at kommunen, sammen med frivillige organisasjoner på området, når de mål som er nedfelt. Frivillige organisasjoners betydning for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv er betydelig. Dette beskrives senere i planen, bl.a. i kap. 5 og 6.

Planen avløser Temaplan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv 2019-2022 (evaluering av mål/strategier/tiltak i planen og prosjektene i perioden se vedlegg 1 og 2). Den planen ble politisk behandlet i hovedutvalget for miljø, idrett og kultur den 13.09.2018 og vedtatt i Formannskapet 18.09.2018.

Denne planen ble vedtatt i formannskapet den xx.xx.xx, sak xx/xx: **Blir lagt inn etter behandling.**

Nytt vedtak vil bli lagt inn her.

Planen inneholder også Anleggsplan og Tiltaks-/aktivitetsplan for perioden. Kommunens bidrag til finansieringen av prosjekter i Anleggsplanen ble vedtatt av Kommunestyret 01.12.2021 i forbindelse med behandlingen av Budsjett og økonomiplanen (BØP) 2022 - 2025.

Miljøtekniske tjenester har vært ansvarlig for utarbeidelse av planen og har fått nyttige innspill fra andre aktuelle tjenestoområder. Arbeidsgruppen har bestått av Tone Syrdalen Dovland, Elisabeth Skaset, Henriette Seyffarth, Ane Nørstebø Laache, Christer R. Aafloen, Rolf B. Halvorsen, Niels Otto Bergseng og Dag Leween Stien.

Folkehelsekontoret ved Anders Randa har også deltatt i arbeidet med planen.

1 Innledning

Fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv bidrar blant annet til glede, mestring, sosial tilhørighet og god helse, og er viktig gjennom hele livet. I Norge er vi for lite fysisk aktive og sitter for mye stille. Aktivitetsnivået synker med alderen, og nedgangen starter tidligere enn før. Dette er en urovekkende utvikling. Kombinasjonen av fysisk aktivitet og naturopplevelse kan gi økt helseeffekt. Friluftsliv er derfor viktig i et folkehelseperspektiv, og en sentral del av norsk kulturarv og identitet. Friluftsliv kan gi den enkelte et forhold til og økt kunnskap om naturen. Dette igjen kan gi økt vilje til å ta miljøvennlige valg og å ta vare på naturen.¹

Attraktive områder og anlegg for utøvelse av fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv er av stor betydning for befolkningens trivsel og helse, og er viktig for utviklingen av gode lokalsamfunn.² Et mangfold av ulike områder og anlegg bidrar til å gi befolkningen et attraktivt tilbud. Anleggsplanen vurderer behovet for videre anleggsutvikling i kommunen og muliggjøre bygging og rehabilitering av idretts-, nærmiljø- og friluftslivsanlegg. Anleggene skal bidra til en infrastruktur som gir befolkningen mulighet til å drive fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv både i regi av frivillige organisasjoner og gjennom egenorganisert aktivitet.

Planen er basert på tidligere planer, og nasjonale-, regionale- og kommunale føringer.

1.1 Nasjonale føringer

Norge har sluttet seg til WHO's mål om å redusere tidlig død av ikke-smittsomme sykdommer med 25 % innen 2025 og med 30 % innen 2030 i tråd med FNs bærekraftsmål. Fysisk aktivitet og det å øke andelen av aktive innbyggere, har en stor betydning i denne sammenheng.³

I den gjeldende nasjonale handlingsplanen for fysisk aktivitet⁴ uttrykker staten sine mål om å legge til rette så flest mulig kan utøve fysisk aktivitet og idrett ut fra egen forutsetning,

¹ FHI. «Fysisk aktivitet i Norge». 3. desember 2021. <https://www.fhi.no/nettpub/hin/levevaner/fysisk-aktivitet/>

² FHI. «Sosialt bærekraftige lokalsamfunn.» 3. mars 2020. <https://www.fhi.no/hn/folkehelse/artikler/sosialt-barekraftige-lokalsamfunn/>

³ Helsedirektoratet. «Ti tiltak for å redusere sykdomsbyrden og bedre folkehelsen.» September 2018.

⁴ Handlingsplan for fysisk aktivitet (2020-2029). *Sammen om aktive liv*. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet.

inkludert bygging og rehabilitering av infrastruktur. I handlingsplanen uttrykkes følgende hovedmål:

- Et mer aktivitetsvennlig samfunn der alle, uavhengig av alder, kjønn, funksjonsnivå og sosial bakgrunn gis mulighet til bevegelse og fysisk aktivitet.
- Andelen i befolkningen som oppfyller helsemessige anbefalinger om fysisk aktivitet er økt med 10 % innen 2025 og 15 % innen 2030.

Stortingsmeldingen Friluftsliv - Natur som kilde til helse og livskvalitet⁵, slår fast at regjeringen vil prioritere friluftsliv i nærmiljøet, slik at alle kan delta. Barn og unge er prioriterte målgrupper. Nasjonal handlingsplan for friluftsliv⁶ skal bidra til å oppfylle mål om ivaretagelse, bevaring og tilrettelegging av friluftsområder, stimulere til økt friluftaktivitet for alle og bidra til større bruk av naturen som læringsarena for barn og unge.

Rammeplan for barnehagen gir føringer for barnehagens rolle som tilrettelegger for at barn kan oppleve bevegelsesglede, sosialt velvære, og god fysisk og psykisk helse.⁷ Læreplanen for skolen sier at opplæringen skal fremme gleden av fysisk aktivitet og friluftsliv.⁸

Folkehelseloven pålegger kommunene å fremme befolkningens helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold. Kommunen må også bidra til å forebygge psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse, bidra til utjevning av sosiale helseforskjeller, og bidra til å beskytte befolkningen mot faktorer som kan ha negativ innvirkning på helsen. Nasjonale forventninger til regional og kommunal planlegging gir klare forventninger om tilrettelegging av aktivitetsvennlige lokalsamfunn, i tråd med formålet i folkehelseloven om et helsefremmende samfunn.

Plan- og bygningsloven har en rekke krav og virkemidler som kan bidra til å sikre gå- og aktivitetsvennlige nærmiljøer i kommunal planlegging. Loven setter også krav om universell

⁵ Meld. St. 18 (2015-2016). *Friluftsliv – Naturen som kilde til helse og livskvalitet*.

⁶ Klima- og miljødepartementet. *Handlingsplan for friluftsliv. Naturen som kilde til helse og livskvalitet*. 2018.

⁷ Utdanningsdirektoratet. «Rammeplan for barnehagen». 01. februar 2017. <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan-for-barnehagen/#>

⁸ Utdanningsdirektoratet. «Overordnet del – verdier og prinsipper i grunnopplæringen». 08.mars 2022. <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/>

utforming for å bedre tilgjengeligheten og muligheten til samfunnsdeltakelse for alle. Det innebærer at det skal tas hensyn til det mangfold av ferdigheter og forutsetninger som er representert i befolkningen ved planlegging og utforming av idretts- og nærmiljøanlegg.

I Melding til Stortinget 19 (2018–2019)⁹, vil regjeringen videreføre og videreutvikle et effektivt, systematisk og langsiktig folkehelsearbeid. En viktig del av arbeidet er å skape et trygt samfunn og fremme helsevennlige valg. Særlig noen områder ønskes forsterket:

- Tidlig innsats for barn og unge.
- Forebygging av ensomhet.
- Mindre sosial ulikhet innenfor helse.

1.2 Regionale føringer

Handlingsprogrammet Aktiv i Viken 2021 – 2022¹⁰ handler om at det skal være enkelt å være aktiv i Viken hele livet. Handlingsprogrammet er inndelt i fem innsatsområder:

- Aktiv hele livet.
- Varierte anlegg, områder og ferdselsårer.
- Prinsipper for lokalisering, areal og virkemiddelbruk.
- Kunnskap og innovasjon.
- Verdiskaping.

Regional plan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv 2016 – 2030¹¹ har visjonen «Aktiv i Akershus hele livet». Planen har tre likestilte mål: for aktivitet, for areal og anlegg, og for kompetanse og kunnskap. Målene skal bidra til en ny, langsiktig og samlet satsing som løser felles behov i regionen med koordinert samhandling der alle aktører bidrar med sin del for å nå målene. Satsingsområde hos Viken er at de skal skape og legge forholdene til rette for idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet for alle innbyggere. En viktig forutsetning for dette er gode og riktige anlegg for fysisk aktivitet.

⁹ Meld. ST. 19 (2018-2019). *Folkehelsemeldinga – Gode liv i eit trygt samfunn.*

¹⁰ Viken fylkeskommune. *Felles handlingsprogram for økt fysisk aktivitet for alle. Aktiv i Viken 2021-2022.* 01. mars 2021.

¹¹ Akershus fylkeskommune. *Regional plan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv 2016-2030. Aktivitetsløftet.* Vedtatt 18. desember 2016.

1.3 Kommunale føringer

Visjonen til Bærum er «Sammen skaper vi fremtiden - mangfold, raushet, bærekraft». Bærums visjon gir et løfte om medvirkning og involvering av innbyggere, næringsliv, organisasjoner, frivillige og kommunen i utviklingen av bærumssamfunnet.

Visjonen angir også kvaliteter vi ønsker skal prege bærumsamfunnet:

- Mangfold – å sette pris på og respektere forskjellighet.
- Raushet – følelsen av et fellesskap, noe som er større enn oss selv.
- Bærekraft – å tenke på fremtiden når vi gjør våre valg.

I Kommuneplanen¹² er det skissert ulike mål det er ønskelig å oppnå, og tiltak som skal gjennomføres for å oppnå disse målene. Det er valgt å legge ved mål og tiltak som er relevant for denne planen i det følgende.

- Et trygt og godt oppvekstmiljø, som bidrar til like muligheter for alle barn og unge. Derfor skal vi blant annet:
 - Legge til rette for at alle barn og unge kan delta i organiserte og uorganiserte fritids-, kultur-, idretts- og friluftslivsaktiviteter.
- Bærum har tilgjengelige og inkluderende bo-, nærmiljøer og møteplasser. Derfor skal vi blant annet:
 - Være en pådriver for fleksible og tilgjengelige møteplasser, tilrettelagt for sambruk.
 - Tilrettelegge for lokale møteplasser som skaper en opplevelse av tilhørighet, inkludering og deltakelse.
- Bærum har attraktive og urbane byer og tettsteder. Derfor skal vi blant annet:
 - Utvikle by- og sentrumsområder med god tilgang på tjenester og tilbud, gode urbane kvaliteter og nærhet til natur og rekreasjon.
 - Legge til rette for at alle kan ha en kortreist hverdag og nærhet til hverdagsfunksjoner.
- Bærum tar vare på naturen og sikrer naturmangfoldet og økosystemet. Derfor skal vi blant annet:
 - Sikre god tilgang til grøntområder og offentlige rom fra fjorden til marka.
 - Ha kunnskapsbasert og forutsigbar forvaltning av sjø og landarealer.
 - Kartlegge og sikre natur og arts mangfold.
 - Ta vare på og videreutvikle jord- og skogressurser, samt marine og mineralske ressurser.

¹² Bærum kommune. *Kommuneplanens samfunnsdel med langsiktig arealstrategi 2021-2040*. 23. juni 2021.

- Legge til rette for bærekraftig forvaltning av økosystemene i havet, langs kysten og på land, og stanse og reversere tap av biologisk mangfold.
- Ta vare på nærnaturen i form av “hundremeterskoger”, grønne lunger og små grønne korridorer i byggesonen.
- Legge til rette for å sikre og utvikle grønne og blå strukturer som bidrar til ivaretagelse av artsmangfoldet.

Bærum har også opprettet en egen klimastrategi som sier at kommunen skal være et klima- og miljøvennlig samfunn. Kommunen, utbyggere, næringslivet, energi- og transportaktører, og innbyggere skal sammen redusere Bærums klimafotavtrykk. Vi skal ha gode og helhetlige mobilitetsløsninger, bygge robuste og fremtidsrettede bygg, samt forvalte ressursene våre på en bærekraftig måte. Vi skal legge til rette for at gange, sykkel og kollektivtransport kan være innbyggernes førstevalg. Det skal jobbes systematisk for å sikre naturmangfold og økosystemer på land og under vann. Naturmangfoldet i Bærum skal fortsatt være blant de rikeste i landet, og det skal jobbes kontinuerlig for å bevare og restaurere dette.¹³

¹³ Bærum kommune. *Klimastrategi 2030*. 23. juni 2021. <https://www.baerum.kommune.no/globalassets/styrende-dokumenter/klimastrategi/revidert-klimastrategi-2030--oppdatert-dokument.pdf>

2 Visjon

I Bærum er det et overordnet mål at befolkningen skal ha en fysisk aktiv hverdag.¹⁴ I dette er både rene trenings- og mosjonsaktiviteter, men også en ambisjon om at innbyggerne skal ha en mer aktiv hverdag med gåing og sykling til og fra barnehage, skole, arbeidsplass, besøk og fritidsaktiviteter. Bedre fysisk og psykisk overskudd som følge av aktivitet er viktig, både for den enkeltes opplevelse av glede, velvære og mestring, og en helsegevinst for samfunnet.

Kommunens engasjement for allsidig fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv er begrunnet med aktivitetenes egen- og nytteverdi. Egenverdi er selve opplevelsen av å utøve aktiviteten. Glede og mestring er gode begreper. Nytteverdien av fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv er for det offentlige knyttet til helseperspektivet, både fysisk og psykisk. Aktivitetens positive effekt i det forebyggende helsearbeidet, bidrar til styrket berettigelse for offentlig støtte.¹⁵

Kommunens visjon i fremtidig engasjement på området er:

Aktiv hele livet

I visjonen ligger det at kommunen har som mål å stimulere og legge til rette for at alle skal være i fysisk aktivitet hver dag gjennom hele livet. Bærum skal være en kommune med innbyggerne i bevegelse. Dette innebærer at aktivitet, opplevelse, og god fysisk og psykisk helse er ønsket mål for kommunens engasjement på området.

Kommunen fremmer fysisk aktivitet ved blant annet å stimulere frivillige organisasjoners innsats, og ved å være pådriver og tilrettelegger i anleggsutviklingen. Det skal tilrettelegges for gode og tilgjengelige anlegg og områder, både for organisert og egenorganisert aktivitet. For at flest mulig skal være fysisk aktive hver dag er det viktig med god informasjon om helsefordelene ved fysisk aktivitet, naturopplevelse og eksisterende tilbud. Nærhet til idrettsanlegg, ulike typer friområder, og et allsidig og variert aktivitetstilbud er avgjørende.

¹⁴ Bærum kommune. «Kommeplanens samfunnsdel.» 20. august 2021. <https://www.baerum.kommune.no/om-barum-kommune/organisasjon/styringsdokumenter/kommuneplanen/>

¹⁵ Folkehelseinstituttet, «Helseeffekter av fysisk aktivitet.» 11. desember 2019. <https://www.fhi.no/ml/aktivitet/helseeffekter-av-fysisk-aktivitet/>

3 Mål

3.1 Tilrettelegging

Våre omgivelser skal stimulere til en variert aktiv livsstil.

Strategi	Tiltak
1. Områder for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv skal sikres i kommuneplan, reguleringsplaner, ved innløsning og gjennom langsiktige avtaler og planer.	<ol style="list-style-type: none">1. Sette av tilstrekkelig arealer for utvikling av områder til fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv.2. Bevare og sikre blågrønne arealer som sammenhengende turveier langs fjorden og fra fjorden til marka.3. Arbeide for vern av viktige områder og verdifulle naturtyper.4. Utarbeide plan for Friluftslivets ferdselsårer.
2. Det skal være stor variasjon i type anlegg og områder for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv.	<ol style="list-style-type: none">1. Utviklingen av anlegg skal være styrt etter behov, også de for egenorganiserte aktivitet.2. Ved rehabilitering og nybygg av skoler skal det legges vekt på fysisk aktivitet ute og inne, og det bør bygges fleridrettshall på minst 25m x 45m. Dette er viktig i forhold til mobilitet.3. Det skal gjennomføres brukermedvirkning ved utvikling av anlegg.
3. Utvikle attraktive områder og anlegg som bidrar til gode opplevelser og stimulerer til økt aktivitet.	<ol style="list-style-type: none">1. Tilrettelegge for sosiale soner.2. Skape friområder som fremmer aktivitet.3. God skjøtsel og vedlikehold av parker, friområder og idrettsanlegg. Øke bruken av prioriterte løyper, turveier, og parker ved hjelp av lyssetting.
4. Arealeffektivitet ved utvikling av anlegg.	<ol style="list-style-type: none">1. Anlegg etableres fortrinnsvis i boligområder, skoler eller knutepunkter.2. I større grad legge til rette for gange, jogging, sykling og kollektiv transport.3. Samhandling, samlokalisering og sambruk skal være styrende ved etablering av større anlegg og tiltak.

<p>5. Utvikling og drift av anlegg skal baseres på klimakloke valg.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ved etablering av anlegg skal det gjøres en vurdering av naturmangfold. 2. Anlegg etableres i områder hvor det er enkelt å velge aktiv forflytning og reise kollektivt. 3. Materialvalg og innhold i anleggene skal være bærekraftige. 4. LED-belysning og elektronisk styring av lysanlegg skal etableres ved alle belyste anlegg. 5. Kunstgressbaner skal søkes anlagt uten gummigranulat. 6. Det skal sikres tilstrekkelige plasser for sykkel. 7. Miljøvennlig drift skal tilstrebes.
---	--

3.2 Aktivt liv

Våre omgivelser skal stimulere til en variert aktiv livsstil.

Strategi	Tiltak
<p>1. Stimulere til samarbeid internt og eksternt.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Videreutvikle arbeidet med tverrsektorielt nettverk for fysisk aktivitet i kommunen. 2. Legge til rette for eksterne som ønsker å bidra til fysisk aktivitet. 3. Bidra aktivt i fylkets «Regionale plan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv» og «Plan for regional friluftslivsplanlegging». 4. Åpne idrettsanlegg, gymsaler og skoler for alle.
<p>2. Legge til rette med gode rammevilkår for idretts- og friluftslivsorganisasjoner.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Styrke tilskuddsordninger til idretts- og friluftslivsorganisasjoner. 2. Verne om prinsippet "gratis treningstid" for å bidra til lav terskel for fysisk aktivitet. 3. Etablere bedre retningslinjer for garantier ved låneopptak, forskuttering av spillemidler og mva-forskuttering ved bygging av anlegg. 4. Standardisere avtaler mellom kommunen og frivillige organisasjoner om drift og skjøtsel av anlegg og områder.

<p>3. Legge til rette og stimulere for at inaktive skal bli aktive.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Øke kunnskap om og forståelse av hva som motiverer inaktive til fysisk aktivitet. 2. Internt samarbeid for å identifisere målgruppen inaktive, og sammen med frivillige og private gi disse et tilbud om fysisk aktivitet. 3. Bidra til å gjøre det enklere for folk å forflytte seg uten bruk av privat bil. Aktiv forflytning skal være det naturlige valg. 4. Opprettholde og videreutvikle støtteordninger som stimulerer til økt aktivitet blant inaktive. 5. Lavterskelaktivitet i tettsteder, badeplasser og andre friområder.
---	--

3.3 Kunnskapsformidling

Kommunen skal bidra til mer kunnskap om verdien av variert fysisk aktivitet.

Strategi	Tiltak
<p>1. Informere om anlegg, områder og aktivitetstilbud.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utvikle nettside med informasjon om anlegg, organisasjoner og aktivitetstilbud. 2. Bedre skilting og merking. 3. Oppdatere og videreutvikle anleggskartet.
<p>2. Øke kunnskapen om klimakloke valg.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompetansebygging som grunnlag for klimakloke valg ved anlegg, tiltak og tilrettelegging. 2. Være pådriver til prosjekter og tiltak som bidrar til en mer bærekraftig utvikling. 3. Bevisstgjøring om at alle kan bidra til en mer bærekraftig utvikling. 4. Aktiv forflytning til aktiviteter ved redusert bilkjøring.

4 Aktiv hele livet

Bevegelse og fysisk aktivitet har stor betydning for å oppnå flere av FNs bærekraftsmål, blant annet målet om god helse og livskvalitet. Fysisk aktivitet begrenses ikke til mosjon og trening, men er all bevegelse som fører til et energiforbruk utover hvilenivå.¹⁶

Regjeringen har en tiårig satsing for økt fysisk aktivitet, vedtatt i den tverrdepartementale handlingsplanen «Sammen om aktive liv».¹⁷ Målet er et mer aktivitetsvennlig samfunn der alle, uavhengig av alder, kjønn, funksjonsnivå og sosial bakgrunn, gis mulighet til fysisk aktivitet. I tillegg er det av stor betydning å identifisere de inaktive, forklare betydningen av et aktivt liv og bidra til gode vaner.

Regjeringens handlingsplans innsatsområder sier hva kommunene bør ha fokus på:

- gå- og aktivitetsvennlige nærmiljøer
- fritidsarenaer; friluftsliv, idrett m.m.
- hverdagsarenaer; barnehage, skole og arbeidsliv.
- helse- og omsorgstjenester.
- kunnskapsutvikling og innovasjon.

FAKTABOKS

Helsedirektoratets anbefalinger¹⁸

1. Fysisk aktivitet for barn og unge

Barn og unge bør være i fysisk aktivitet minimum 60 minutter hver dag. Aktiviteten bør være variert og intensiteten både moderat og hard.

2. Fysisk aktivitet for voksne og eldre

Voksne og eldre bør være fysisk aktive i minimum 150 minutter med moderat intensitet eller 75 minutter med høy intensitet per uke, eller en kombinasjon av moderat og høy intensitet. I tillegg anbefales det å trene for å øke muskelstyrken til

¹⁶ FHI. «Fysisk aktivitet i Norge.»

¹⁷ Helse- og omsorgsdepartementet. *Sammen om aktive liv. Handlingsplan for fysisk aktivitet 2020-2029.*

¹⁸ Helsedirektoratet, «Fysisk aktivitet for barn, unge, voksne, eldre og gravide.» 29. april 2019.

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-for-barn-unge-voksne-eldre-og-gravide>

store muskelgrupper to eller flere dager i uka. Eldre som er ustødige bør også trene balanseøvelser.

For mer informasjon og tips til aktivitet, se Helsedirektoratets sider om fysisk aktivitet.

I regjeringenes handlingsplan for fysisk aktivitet er blant annet følgende formulert: «Fysisk aktivitet forebygger sykdom og plager, gir bedre fysisk funksjon, flere friske leveår og forebygger for tidlig død. Ny forskning tyder samtidig på at stillesitting ikke er en risikofaktor i seg selv, forutsatt at vi er tilstrekkelig helsemessig fysisk aktive».¹⁹

Tilrettelegging for gående og syklende, grønnstruktur, anlegg for organisert og egenorganisert aktivitet, universell utforming, skilting og merking, trygghet og sikkerhet og sammenhengen og helheten i dette er av stor betydning. Utforming av våre omgivelser kan bidra til et mer sosialt liv, og det er viktig å se fysiske og sosiale tiltak i sammenheng. Å være fysisk aktiv handler ofte om å gjøre noe sammen.

FAKTABOKS

Fysisk inaktivitet rammer ikke bare den som er inaktiv, men har også store samfunnsøkonomiske konsekvenser . På en annen side er gevinsten ved flere i fysisk aktivitet enorm; dersom hele Norge blir aktive er den potensielle velferdsgevinsten anslått til å være hele 45 milliarder norske kroner per år. (Tverga 2021)

4.1 Status for fysisk aktivitet i Bærum

Bærum kommune gjennomfører ca. hvert tiende år en befolkningsundersøkelse, sist gang i 2013. Denne har ikke blitt publisert. Resultater fra denne undersøkelsen er grunnlaget for det følgelig delkapitlet.

Bærums befolkning er gjennomgående fysisk aktive. Godt over halvparten av den voksne befolkning opplever å være i god fysisk form. Sammenliknet med nasjonale tall fra Ungdataundersøkelsen²⁰ er ungdom i Bærum mer aktive enn

¹⁹ Helse- og omsorgsdepartementet. *Sammen om aktive liv*. S. 82

²⁰ Bakke, Anders. *Ungdata 2021. Nasjonale resultater*. NOVA. 2021.
<https://hdl.handle.net/20.500.12199/2252>

landsgjennomsnittet. Det er 92% av ungdomsskoleelevene i kommunen som trener mer enn 1-3 ganger i måneden, 47% trener 3-4 ganger i uka, mens 27% oppgir at de trener mer enn 5 ganger i uka. Dette er 3-4% høyere enn landsgjennomsnittet.

Barn og unge opp til 16-års alder er altså jevnt over fysisk aktive. Imidlertid synker aktivitetsnivået med alderen. Jenter er mindre fysisk aktive enn gutter. Tilbudet av skjermbaserte aktiviteter har økt med årene, og fremstår som et bekymringsfullt alternativ til fysisk aktivitet.²¹

Det er en stor utfordring å opprettholde den store andelen av fysisk aktive ungdommer og få en enda større andel av den voksne befolkningen til å bli fysisk aktive igjen. Selv om gruppen inaktive er i mindretall, er det urovekkende mange som er inaktive. Det må vi sammen gjøre noe med.

Folkehelseprofil i Bærum.

Folkehelseundersøkelsen 2021: Hvordan har du det og hvordan trives du der du bor?

Tall fra undersøkelsen vil bli lagt inn når de er offentlige.

Folkehelseprofilen for Bærum peker på sosial ulikhet som en folkehelseutfordring. Sosial bakgrunn og etnisitet har betydning for hvordan man benytter anlegg og offentlige utemiljøer. Tall fra Ungdata junior²² som ser på barn i hele Norge viser at barn fra lav sosialøkonomisk bakgrunn og med innvandrerbakgrunn deltar i faste fritidsaktiviteter i mindre grad enn befolkningen for øvrig. Selv om det er tydelige forskjeller, deltar likevel syv av ti barn i disse sosialgruppene i faste fritidsaktiviteter.

Tall fra Ungdata viser at de aller fleste har deltatt i organiserte fritidsaktiviteter gjennom oppveksten. De fleste på ungdomsskolen trener i et idrettslag eller på egenhånd, mens de fleste på videregående skole og voksne trener på egenhånd.²³

²¹ FHI. «Fysisk aktivitet i Norge».

²² Løvgren, Mette og Svagård, Vegar. *Ungdata junior 2017-2018. Resultat fra en spørreundersøkelse blant elever i alderen 10-12 år*. NOVA. 2019. <https://hdl.handle.net/20.500.12199/1327>

²³ Bakken. *Ungdata 2021. Nasjonale resultater*.

FAKTABOKS

Tverga er ressurscenteret for egenorganisert idrett og fysisk aktivitet i Norge. Tverga tilbyr kompetanse, nettverk, profesjonell veiledning og verktøy i utviklingen av gode lokalsamfunn med attraktive og inkluderende møteplasser for egenorganisert idrett og fysisk aktivitet. De får økonomisk støtte av Kulturdepartementet fra Statsbudsjettet. Mer info på www.tverga.no.

Kjønnsforskjeller

Ungdata junior og Ungdataundersøkelsene viser at gutter i alle aldersgrupper er mer fysisk aktive enn jenter. Både på ungdomsskolen og på videregående skole er det flere gutter enn jenter som trener i idrettslag og på egenhånd. Andelen av jenter som driver med annen organisert trening (som for eksempel dans, kampsport eller annen sport) eller trener i private treningsentre er høyere enn for gutter. Det er en utfordring å øke andelen fysisk aktive jenter.

Barn med funksjonsnedsettelse og fysisk aktivitet

Barn med funksjonsnedsettelse er ofte lite fysisk aktive.²⁴ Unge med fysisk funksjonsnedsettelse har mindre variasjon i fritidsaktivitetene sine, og de bruker mer tid på stillesittende aktiviteter enn jevnaldrende uten funksjonsnedsettelse. Her har samfunnet, og ikke minst idretts- og friluftslivsorganisasjonene, fortsatt en stor utfordring.

Eldre og fysisk aktivitet

For menn og kvinner over 70 år er fysisk aktivitet og trening viktig for å forebygge helseplager. Å opprettholde en god fysisk og psykisk kapasitet gir gevinster i form av personlig selvstendighet og høyere livskvalitet. Helsegevinsten av fysisk aktivitet er stort sett den samme for eldre mennesker som for de øvrige aldersgruppene.²⁵

Størsteparten av den eldre befolkningen oppfyller ikke nasjonale anbefalinger på fysisk aktivitet. 34% av kvinner og 29% av menn oppfyller nasjonale anbefalinger.²⁶

²⁴ Shields N, Synnot AJ, Barr M. «Perceived barriers and facilitators to physical activity for children with disability: a systematic review.» *BJSM* 2011; 10.1136/bjsports-2011-090236:

²⁵ FHI. «Helseeffekter av fysisk aktivitet.» 11. desember 2019.

<https://www.fhi.no/ml/aktivitet/helseeffekter-av-fysisk-aktivitet/>

²⁶ Helsedirektoratet. «Statistikk om fysisk aktivitetsnivå og stillestiging.»

Det er viktig å legge til rette for og motivere til økt fysisk aktivitet blant eldre og inaktive.

FAKTABOKS

Befolkningsundersøkelse 2013

I 2013 ble det gjennomført en befolkningsundersøkelse i kommunen vedrørende fysisk aktivitet blant befolkningen 15 år og eldre. Dette var noen av funnene:

- 69 % av Bærums befolkning beskriver sin fysiske form som god.
- 74 % oppfyller anbefalingen (fra Helsedirektoratet) om 30/60 minutter fysisk aktivitet hver dag.
- Den mest populære aktiviteten er turgåing i nærområdene (50 %) og i marka (48 %). 46 % av disse oppgir at de driver med denne aktiviteten 3-5 ganger i uken.
- 86 % er fornøyd med muligheten for å drive fysisk aktivitet i sitt nærmiljø (en økning med 11 prosentpoeng fra undersøkelsen i 2002).
- 96 % av de som driver med fysisk aktivitet gjør dette minst en gang i uken (en økning med 16 prosentpoeng undersøkelsen i 2002).

FAKTABOKS

Ungdomsundersøkelsen 2019²⁷

Resultater fra ungdomsundersøkelsen i kommunen, gjennomført i 2019 på alle ungdoms- og videregående skoler. Svarprosenten var på 90.

- Ungdom i Bærum trener mer enn ungdom ellers i Norge.
- De fleste er fornøyd med egen helse.
- 48% er svært fornøyd med lokalmiljøet, 29% litt fornøyd.
- 38% er svært fornøyd med idrettsanlegg i nærmiljøet, 38% nokså fornøyd.
- 68% er med i frivillige organisasjoner, klubber, lag eller foreninger, 19% har tidligere vært med og 13% oppgir at de aldri har vært med i dette.
- 49% oppgir at de er aktive i idrettslag fem dager i måneden eller mer.
- Antallet ungdommer som driver organisert idrett synker med alderen.

Stimulere inaktive til aktivitet

Befolkningsundersøkelsen fra 2013 viser at ca. 20% av kommunens innbyggere fra 15 år er fysisk inaktive. I et helseperspektiv er det av stor betydning å få redusert denne andelen. Tiltak som utformes må blant annet ha som mål å utjevne sosial ulikhet i

²⁷ Ungdata. «Ungdomsskoleelever I Bærum kommune.» 2019. https://www.ungdata.no/wp-content/uploads/reports/Viken_Baerum_2019_Ungdomsskolen_Kommune.pdf

helse, og å stimulere mindre aktive til økt bevisstgjøring og et høyere aktivitetsnivå. Til tross for at Bærum generelt har en aktiv befolkning er det for mange som er inaktive. Når samfunnet går mot økt digitalisering og effektivitet, er det viktig å stimulere til meraktivitet innenfor barnehage, skole, eldreomsorg og arbeidsliv. Kommunen bør derfor identifisere de inaktive og stimulere til aktivitet og bevegelse. Spesielt i skolen kan det være viktig å legge til rette for gå-grupper og andre bevegelsestiltak da dette er positivt for folkehelsen, har stor betydning for læring og sosialisering, reduserer trafikkbelastningen på skoleveien og klimetrykket. Barn som er vant til å gå til skolen vil sannsynligvis også bevege seg mer senere i livet.

Egenorganisert aktivitet

Mange innbyggere i Bærum ønsker å være fysisk aktive. For mange er trening i egen regi det som passer best med livsstil og preferanser. Egenorganisert trening er den vanligste treningsformen for ungdom og voksne, og andelen øker med alderen.

Innen ungdomskulturen vokser nye miljøer og aktiviteter frem – også nye uttrykk innen idretten – i spennet mellom idrett og kultur. Parker, fortau, gater og fellesområder er typiske arenaer for slike aktiviteter. Utviklingen må møtes ved å legge til rette for ulike former for aktivitet som ivaretar disse miljøene.

Jenter og gutter har ofte ulike preferanser i valg av aktiviteter, arenaer og begrunnelse for å være fysisk aktiv. Jenter foretrekker anlegg som er fleksible og gir rom for kreativitet, kroppslig beherskelse, bevegelse, balanse og lek fremfor forhåndsdefinert aktivitet²⁸. I utformingen av anlegg og øvrige områder for aktivitet må begge preferanser tas hensyn til.

FAKTABOKS

Undersøkelse i Oslo

En undersøkelse gjennomført i Oslo i 2018 viser at for å nå ungdom, voksne og eldre, særlig kvinner, er det viktig med tilrettelegging for lavterskelaktivitet, spesielt med

²⁸ Rishaug, Vigdis S. (2017). *Et aktivt utemiljø for unge jenter*. Arkitektur-N. <https://arkitektur.no/artikler/utemiljo-for-unge-jenter#>

fokus på ski-, tur- og svømmemuligheter, samt styrke- og sal-treningstilbud²⁹. I en rapport fra Norges idrettshøgskole synliggjøres betydningen av fortsatt satsing på tilrettelegging for tradisjonelle idretts- og friluftslivsaktiviteter, i kombinasjon med satsing på «arenaer hvor de unge kan få hjelp til å teste ut aktiviteter, hvor de kan låne utstyr og hvor det er tilgang på hjelp»³⁰.

Kvinner med ikke-vestlig bakgrunn er en viktig og ofte oversett målgruppe. For mange av disse er turgåing deres prefererte form for aktivitet, og turene er mer å regne som en sosial aktivitet enn som fysisk trening. Turene skal helst foregå i nærmiljøet, og deltakerne har en sterk preferanse for tilrettelagte grøntstrukturer.³¹ Årsaker til lavere deltakelse i det tradisjonelle friluftslivet kan være at de mer uberørte naturområdene oppfattes som farlige eller utrygge, eller at kulturelle normer er begrensende. Forskjellene kan også skyldes at ikke-vestlige innvandrere er overrepresentert i de kategoriene som har lavest utdanning og inntekt. Data på nasjonalt nivå tyder for øvrig på at ikke-vestlige innvandrerkvinner er mer aktive i friluftslivet enn ikke-vestlige innvandrermenn³².

Aktivitetsarenaer som sosiale møteplasser

For mange er det sosiale aspektet en viktig del av aktiviteten, for noen den viktigste. Unge jenter oppgir for eksempel at det sosiale rundt en aktivitet ofte er viktigere enn selve aktiviteten³³. Mennesker tiltrekkes av steder der andre er. Aktiviteter som gjør at det skjer noe ved idrettsanleggene, i parkene, i friområdene og byrommene, fører til at andre har lyst til å oppholde seg der og kikke på det som skjer. I tillegg til

²⁹ Hines, Kjell og Rafoss, Kolbjørn. *Aktiv i storbyen. Fysisk aktivitet, deltagelse, treningsammenheng og anleggsbruk i Oslo*. 2018. Universitetet i Trondheim. S. 67.

³⁰ Säfvenbom, Reidar og Jordalen Gro. *Ung og aktiv Oslo*. 2017. Norges idrettshøgskole. S. 4

³¹ Figari, Helene, Haaland, Hanna og Krange Olve. *Friluftsliv som hverdagsliv: en studie av innvandrerkvinner bruk av utendørsområder i Groruddalen*. 2009. Norsk institutt for naturforskning.

³² Breivik, Gunnar og Rafoss, Kolbjørn «*Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet*». 2017. Norges idrettshøgskole og Universitetet i Trondheim.

³³ Limstrand, T. *Tarzan eller sytpeis? En undersøkelse om fysisk aktivitet på ungdomsskoletrinnet*. 2013. Bodø: Nordland Fylkeskommune.

opplevelsesverdien, kan det også inspirere den enkelte til å prøve nye aktiviteter. Det er derfor viktig å tilrettelegge for aktivitetsområder med sosiale møteplasser.

Tidsbarrierer for deltagelse i idrett og friluftsliv

Tidsbruk er ifølge Helsedirektoratet den viktigste årsaken til at folk ikke benytter seg av aktivitetstilbud som finnes³⁴. I befolkningsundersøkelsen 2013 ble mangel på tid oppgitt som den viktigste grunnen til å ikke være fysisk aktiv oftere.

Nærhet til et anlegg eller aktivitetsområde blir da avgjørende for bruken for mange. For friområdene, som er en viktig arena for fysisk aktivitet, gjelder det at dersom de ligger mer enn ti minutters gange fra boligene, faller 50% av brukerne fra. Dette innebærer i avstand ca. 200-1000 meter. Det er derfor et mål at det skal legges til rette på friluftsområder for lek og aktivitet der folk bor og oppholder seg.

Økonomiske barrierer for deltagelse i idrett og friluftsliv

Kostnadene for deltakelse er en utfordring og barriere for mange. Spesielt i enkelte idretter har kostnadene for deltagelse økt så mye at det utelukker mange fra å delta.

Kommunen har derfor iverksatt ordninger for økonomisk støtte og tilrettelegging for uttesting av aktiviteter:

- Utstyrsboden på Marie P familiesenter låner ut utstyr til forskjellige aktiviteter.
- «Barn i sentrum» midler administreres av Ungdom og Fritid, og tildeles skolene.
- Helsetjenester for barn og unge og Flyktningkontoret kan dekke lavterskelaktiviteter som billetter og utstyr.
- «Fritidsstipend» er en egen ordning som skal dekke deltakeravgift/ kontingent, utstyr, deltagelse ved arrangementer osv. Stipendet kan søkes via skolene eller gjennom organisasjoner.
- NAV dekker utgifter til fritidsaktiviteter.
- Kommunen gir tilskudd til en rekke frivillige organisasjoner som arrangerer fritidstilbud for barn og unge.
- Mange organisasjoner som har tilbud om fysisk aktivitet, har fokus på å bedre tilretteleggingen for barn og unge med barrierer for deltagelse.

³⁴ Rapport IS-2167 (2014)- *Kunnskapsgrunnlag for fysisk aktivitet*. Helsedirektoratet.

- «Aktiv på dagtid», er et subsidiert treningstilbud til personer som er sykemeldt eller får andre ytelser fra NAV. Dette er et samarbeid mellom Bærum kommune og Friskis og Svettis Bærum.
- Prinsippet «gratis treningstid» på kommunale idrettsanlegg, skal bidra til lavere terskel for deltakelse.

Disse tiltakene er med stor sannsynlighet ikke tilstrekkelige, og det vil fortsatt være en utfordring å senke de økonomiske barrierene for deltakelse i idrett og friluftsliv.

Informasjon og samskapning

Det er behov for mer kunnskap om hvordan kommunen kan skape mer aktivitet blant målgruppene inaktive, jenter, personer med nedsatt funksjonsevne, personer med ikke vestlig bakgrunn, og eldre over 70 år.

Det er mange idrettslag, kulturelle- og frivillige organisasjoner i Bærum som inviterer til ulike former for aktivitet. Tilbakemeldinger til kommunen viser at det er behov for bedre informasjon om tilgjengelige tilbud. Utviklingen av nye tilbud må gjøres i et samarbeid mellom de ulike aktører.

For å få flere barn med funksjonsnedsettelse mer aktive er det viktig å forstå hvilke faktorer som kan gjøre det mulig for dem å delta, eller som forhindrer dem fra å gjøre det. Det kan være personlige årsaker som for eksempel mangel på ferdigheter og preferanser, eller sosiale barrierer som holdninger til trenere og lagkamerater. Det kan også være opplevd stigma eller mangel på tilpassede treningsfasiliteter. Kommunen skal vurdere tilrettelegging for paraidretter i alle idrettsprosjekter.

Kommunen har en rekke tilskuddsordninger som skal bidra til å stimulere til fysisk aktivitet, kultur og friluftsliv. Det er viktig at rammevilkårene for de frivillige organisasjoner innen idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv spisses, sikres og styrkes.

5 Idrett

Hvordan ville kommunen være uten idrett? Uten idrettslagene, frivillighet, alle barneøyne som lyser av glede, og oppmuntrende ord. Uten begeistring, mestring og utvikling. Uten foreldre som bruker tid på egne og andres barn, er trenere, lager vaffelrøre, eller bygger anlegg med kompetanse og glød.

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité har 1,9 millioner medlemskap ved utgangen av 2021, og er med det den største frivillige barne- og ungdomsorganisasjonen i landet. Idretten lever i spennet mellom topp og bredde, konkurranse og mosjon, underholdning og helseforebygging. Gjennom frivillighet, medlemskap og dugnad skaper idretten møteplasser, aktivitet, sosiale bånd og opplæring i samfunnslivet. Idretten har med dette en viktig rolle for kommunen.

Idretten i Bærum har imponerende stor oppslutning. BIR har i 2021 registrert 57 469 medlemskap fordelt på 112 idrettslag. Tall innhentet i 2018, publisert i 2020, viser at den frivillige innsatsen utført innen idretten i Bærum tilsvarer ca. 970 årsverk.³⁵ Nedlagt innsats av idretten i Bærum oppleves som unnværlig for kommunen med tanke på måloppnåelse innenfor feltet og helsefremmende arbeid for innbyggerne.

Det har vært en annerledes tid mens Covid-19 har dominert vår hverdag. Idretten oppleves som en viktig bidragsyter til å gjøre barn og unges hverdag så normal som mulig, å være et fristed med bevegelse og sosialt samvær. I perioden har idretten hatt nedgang i antall medlemskap nasjonalt. Stor-Oslo har hatt en lavere nedgangen enn resten av landet.³⁶ Hvordan perioden vil påvirke idretten i Bærum i årene fremover er viktig å følge med på, og eventuelt se på tiltak som bør iverksettes.

5.1 Toppidrett

I Bærum skal toppidrett kunne utøves og oppleves. Det er viktig at unge med ambisjoner vet det er mulig å bli veldig god i sin idrett i Bærum. Dette speiler

³⁵ Viken idrettskrets. «Frivillighetsregnskap.» 08.03.22.

<https://www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/viken/om-idrettskretsen/vi-mener/frivillighetsregnskap/>

³⁶ Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité. «Alarmerende nedgang i antall medlemskap i norsk idrett.» 2. juni 2021. <https://www.idrettsforbundet.no/nyheter/2021/alarmerende-nedgang-i-antall-medlemskap-i-norsk-idrett/>

kommunens engasjement og prioriteringer hva gjelder anleggsutbyggingen til toppidrett. Unge med ambisjoner kan være gode forbilder for mange. Kommunen er stolte av sine toppidrettsutøvere og arrangerer hvert år "Idrettens festaften" for å hedre de som har tatt medaljer i NM og internasjonale mesterskap. For kommunen er det viktig at anlegg som bygges for toppidrett også kan benyttes av breddeidretten og befolkningen for øvrig. Dette for å ha mest mulig bruk av anleggene og for best mulig utnyttelse av investerte midler. Bærum idrettspark friidrettsstadion, svømmebassenget, anleggene på Nadderud, skiløypene og alpinanleggene med mer er anlegg som illustrerer sambruken.

5.2 Breddeidrett

Breddeidrett er idrett som er ment å favne flest mulig deltagere uavhengig av ferdigheter og ambisjoner. Den foregår i idrettslagene og som egenorganisert aktivitet. I de senere år er det utviklet nye innovative idretter og sporter, og flere av disse har oppstått i skjæringspunktet mellom organisert og egenorganisert idrett. Det gjelder for eksempel skateboard, parkour og e-sport. De nye idrettene er ofte aktiviteter som utfordrer tradisjonelle måter å tenke idrett på, og som er vokst fram som følge av økt urbanisering og teknologisering i samfunnet. Også idretter fra østlig kultur, som yoga og asiatiske kampsporter, har blitt mer populære.

Idrettslagenes engasjement for breddeidrett har stor betydning i et helseperspektiv. Idretten engasjerer mange. Dette inkluderer de som driver, de som tilrettelegger og de som leder aktivitet. Idrettslagene har lang tradisjon i å være en positiv møteplass i nærmiljøet, og har stor betydning for opprettholdelse av sosiale nettverk. Gjennom idretten lærer barn og unge mer enn kun idrettslige ferdigheter. Den er også viktig læringsarena for sosiale normer og samhandling med andre. Dette former oppdragelsen og tilfører egenskaper som er nyttige senere i livet.

5.3 Rammevilkår

For kommunen er det viktig at idretten fortsatt har gode rammevilkår så den kan fortsette det gode bidraget til kommunen. Kommunen har tilskudd til aktivitet som aktivitetsstøtte, idrettsstipend, idrettsskole, ungdomsaktivitet og grunntilskudd for utøvere med nedsatt funksjonsevne. I Bærum er det også tradisjon for samarbeid mellom idrettslagene og kommunen om anlegg. For å bistå drift av anlegg har kommunen tilskudd til snøproduksjon, omfattende vedlikehold, leie av anlegg og generelt til anlegg. I tillegg har prinsippet om gratis treningstider i idrettshaller og svømmehaller vært viktig for å redusere idrettslagenes kostnader.

I tillegg til det overnevnte gjør idrettslagene en betydelig innsats rundt planlegging, bygging og utvikling av anlegg. Det ville ikke blitt bygget så mange anlegg om idrettslagene ikke hadde bidratt med både planer og gjennomføring. Kommunen har en viktig rolle som avtalepartner, rådgiver og økonomisk støttespiller. Det er behov for å formalisere forhold knyttet til idrettslags bygging av anlegg på kommunal eiendom. Det bør blant annet utarbeides prinsipper for hvilke rettigheter som skal avstås og i hvilken grad disse rettighetene skal kunne tjene som sikkerhet for idrettslags låneopptak ved realisering av anlegg. I tillegg er det et ønske fra idretten at kommunen stiller med garanti på lån, noe som må avklares i planperioden.

Rammevilkårene for idrettslagenes drift av anlegg er varierende. Drifts- og samarbeidsavtalene mellom idrettslagene og kommunen har ulik historie, er inngått i ulike tidsrom, og varierer derfor betydelig. Det vil i kommende år være en utfordring å gjøre avtalene mer ensartete, med mer like vilkår for lagenes drift og aktiviteter.

Samarbeidet mellom kommunen og idretten er som hovedregel gjennom Bærum Idrettsråd (BIR). BIR er en viktig aktør og medspiller i arbeidet for idrett i kommunen. Kommunen og BIR har inngått en samarbeidsavtale, og det avholdes jevnlig møter.

FAKTABOKS

Idrettsindeks 2020 - Bærum³⁷

- 44,4 % av Bærums befolkning er aktive i idretten.
- 135,7 % av barn i alderen 6-12 år er aktive i idretten. Tallet er over 100 da mange er aktive i flere idretter, og dermed telles flere ganger.
- 84,3 % av ungdom i alderen 13-19 år er aktive i idretten.
- Anleggsdekningen er langt under landsgjennomsnittet sett i forhold til folketall og antall aktive.
- Bærum er den av de ti største kommunene i landet med prosentvis flest sysselsatt innen idrettsrelaterte yrker.
- Det er flest ansatt i idrettslag og -klubber.

FAKTABOKS

³⁷ Telemarksforskning. «Norsk idrettsindeks. Bærum kommune.» 2020.

<https://idrettsindeks.no/rapport/3024/1/1>

Norges idrettsforbund har barneidrettsbestemmelser og retningslinjer for ungdomsidrett. Slik skal barn og unge føle seg trygge og få positive opplevelser hver gang de er på trening eller i annen aktivitet. Den norske idrettsmodellen fremhever blant annet allsidighet og variasjon, og at det er mestring, ikke prestasjon, som er viktigst. Treningen skal også skje på barn og unges premisser. I tillegg anbefales mest fokus på teknikk og å lære korrekte bevegelser. Det skal være mindre fokus på utvikling av fysisk kapasitet.³⁸³⁹

5.4 Klimaklok idrett

Bærum kommune har sammen med Bærum idrettsråd, idrettslag i kommunen, SIAT og TØI gjennomført flere pilotprosjektet i planperioden 2019-22 i tråd med kommunens klimastrategi. Det er høstet gode og relevante erfaringer med tanke på tiltak der idretten kan være en drivkraft og vesentlig pådriver i jakten på gode og varige endringer når det gjelder reduksjon i utslipp av klimagasser og miljøgifter. Kommunen ønsker å ha en fremoverlent tilnærming til arbeid med reduksjon i bruk av gummigranulat i kunstgressbaner og klimagasser forbundet med aktivitetstransport. Kommunen og idrettslagene vil gjennom planperioden følge opp eksisterende tiltak, og vil sammen jobbe videre i tråd med kommunens klimastrategi for å bidra til at målene i strategien kan nås.

³⁸ Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité. «Bestemmelser om barneidrett.» 2019.
<https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/bestemmelser-om-barneidrett/>

³⁹ Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité. 9. mars 2022.
<https://www.idrettsforbundet.no/tema/ungdomsidrett/retningslinjer-for-ungdomsidrett/>

6 Friluftsliv – aktivt og rikt på opplevelser

Friluftsliv er opphold og fysisk aktivitet i naturen, og friluftslivet gir fine naturopplevelser og miljøforandring. Tradisjonelt har friluftslivet foregått i «de blågrønne områdene». Det vil si i skog og mark, langs elver og bekker, sjø og strender, og i kulturlandskap. For å kunne være aktiv hele livet, må det i tillegg til mulighetene i marka og ved sjøen, legges til rette for aktivitet i nærmiljøet.

Friluftsliv og aktivitet har lange tradisjoner. For mange er marka og fjorden viktige områder for fysisk aktivitet. Naturen gir muligheter med frisk luft, urørt natur og stille vann. Det er bra å bevege seg i variert terreng, og aktivitet bidrar til god mental helse. Naturen gir alle aldersgrupper et fristed, og er en viktig kilde til avkobling.

En betydelig andel av befolkningen er interessert i friluftsliv. I alt 91 prosent av befolkningen sier at de er svært (48 prosent) eller ganske (43 prosent) interessert i friluftsliv, ifølge Natur og miljøbarometeret fra Levekårsundersøkelse 2020⁴⁰.

FAKTABOKS 2020/2021

- Samlet lengde turveier, stier og løyper i Bærum er 416 km
- Det er 5 statlig sikrede friluftsområder i Bærum

Nasjonale tall fra Statistisk sentralbyrå, Rekreasjonsareal og nærmiljøterreng⁴¹:

- 60 % har trygg tilgang til rekreasjonsareal.
- 45 % har trygg tilgang til nærturterreng.
- 49 % under 20 år har trygg tilgang til nærturterreng.

⁴⁰ Espedal, Erlend og Svedman, Martin. *Natur- og miljøbarometer. Nordmenns holdninger og atferd i natur- og miljøvernsspørsmål*. September 2020. <https://norskfriluftsliv.no/wp-content/uploads/2020/11/Natur-og-miljobarometeret-2020-31.10.2020.pdf>

⁴¹ Statistisk sentralbyrå. «Rekreasjonsareal og nærturterreng.» 25. mars 2021. <https://www.ssb.no/natur-og-miljo/areal/statistikk/rekreasjonsareal-og-naerturterreng>

6.1 Befolkningsundersøkelse i Østfold 2019 ⁴²

Her oppsummerer vi viktige momenter fra undersøkelsen «Oss i Østfold» fra 2019. Funn for fysisk aktivitet og friluftsliv er aktuelle for Bærum, og vi har gjengitt noe.

De helsemessige gevinstene ved selv moderat fysisk aktivitet er positive. Samtidig hevdes fysisk inaktivitet å utgjøre vårt nye store helseproblem. Tre av fire barn og unge, og halvparten av den voksne befolkningen, er for lite aktive i forhold til faglige anbefalinger om daglig aktivitet. Bare én av fem i befolkningen oppfyller helsemyndighetenes anbefalinger for fysisk aktivitet.

Uansett gir fysisk aktivitet viktige helsefordeler og reduserer dødelighet og sykkelighet. Samtidig viser tidligere studier også at trening og fysisk aktivitet i ungdomsårene gir psykologiske fordeler og påvirker humøret senere i livet. Effekten gjør seg med andre ord ikke bare gjeldende like etter treningsøkten, men har også sannsynligvis en god langtidseffekt. Personer som har bedrevet fysisk aktivitet i ungdomsårene, er også de mest aktive som voksne, samtidig som man også sporer en positiv langtidseffekt på humøret.

Tre av ti svarer i utgangspunktet benektende på at de driver med aktiviteter. Mens vi kanskje skulle tro at de unge er mer aktive enn de eldre, antydes det at andelen inaktive er relativt stabil over livsløpet blant menn, og bare synker noe (10 prosentpoeng) med alderen blant kvinner.

6.2 Marka og skogen

Marka betyr for mange gode opplevelser med turer på ski, sykkel eller til fots. Den har verdi med rike forekomster av fisk og vilt, bær og sopp. Marka tilbyr stillhet, flott natur, og muligheter for aktivitet hele året. Den har unike kvaliteter i form av stort biologisk mangfold og kulturminner.

God tilgjengelighet til marka er viktig. Videre utvikling av trygge turveier, stier og gang-/ sykkelveier har prioritet i kommunen. Utfartsparkeringer i randsonen til marka er mye brukt. I dag er det få plasser. Det arbeides med å legge bedre til rette

⁴² Østfold fylkeskommune. *Oss i Østfold 2019. Befolkningskartlegging 2019*. <http://ostfoldhelsa.no/wp-content/uploads/2020/02/rapport-oss-i-%C3%B8stfold-2019-Final-LR-oppslag.pdf>.

for adkomst til marka, også med miljøvennlig transport. Å knytte stier og turveier i bebyggelsen sammen med stier i marka bør prioriteres.

For terreng, trær og vegetasjon som har stor verdi, bør utvikling og vedlikehold av turveier, stier og ridestier ta hensyn til denne naturen. Ved mer moderate krav til utforming, kan det legges til rette uten at det gjøres store inngrep.

Markaloven har som formål å sikre marka mot utbygging og inngrep. Tiltak skal være relatert til landbruk, idrett, eller natur- og friluftsliv. I dag arbeides det med vern av skogområder både i marka og byggesonen. Dette gjøres blant annet for å sikre biologisk mangfold.

6.3 Kulturlandskapet med dyrket mark

Områdene mellom bebyggelsen og marka består for det meste av landbruk med dyrkede jorder, beitemark og gårdstun. Arealene er godt drevet. Sammen med skogbryn, øyer av skog og bekker gir dette landskapet unike opplevelser. I lovverket for landbruket er hensynet til biologisk mangfold, kulturminner og friluftsliv regulert.

Stier, turveier og løyper gjennom kulturlandskapet gir god tilgang til marka. Å legge til rette med bedre atkomster til marka er prioritert, men i mange tilfeller vanskelig å få gjennomført.

6.4 Nærmiljøet

God tilgjengelighet til friluftsområder i nærmiljøet er viktig for at områdene skal bli brukt. De grønne lungene i sentrale områder i kommunen er under sterkt press fra utbyggere. Disse arealene bør vernes mot nedbygging. Samtidig bør det arbeides med å styrke de grønne lungene ved utvikling av turveier med blågrønne kvaliteter.

Kommunen har et omfattende turveinett. Stier i byggesonen henger ofte sammen med turveinettet. Det er rike naturverdier langs stiene som byr på gode opplevelser. Kanalisering av ferdsel for å redusere presset på natur, særlig sårbar natur, er viktig.

For å få flere i aktivitet, bør tilbud i nærmiljøet være attraktivt. Arbeid med bevisstgjøring av mulighetene kan bidra til mer bruk. For mange er det sosiale viktig, og møteplasser for samvær i nærmiljøet kan bidra til hygge og aktivitet. Trygghet er viktig, og kan økes ved belysning og rydding av vegetasjon.

Det grønne kommer i stadig større fokus, og kommunen har høye målsettinger for klima, miljø og bærekraft. Som følge av Corona-pandemien har kommunen erfart økt bruk av grønne områder.

I Klimastrategi 2030 er et virkemiddel for å nå målene: «Fysisk tilrettelegging gjør at innbyggere og næringsliv kan ta klimavennlige valg i hverdagen, spesielt innen mobilitet»⁴³. Turveier, stier og gang-/sykkelveier bidrar med tilrettelegging for klimavennlig mobilitet.

Miljødirektoratet startet i 2019 et femårig, nasjonalt prosjekt med satsing på friluftslivets ferdselsårer.⁴⁴ Kommunen følger opp satsingen ved registreringer og utarbeidelse av plan. Friluftslivets ferdselsårer er et prosjekt med mål å utvikle og bedre kommunens kunnskapsgrunnlag, og bidra til utvikling av gode planer for friluftslivets ferdselsårer. Friluftslivets ferdselsårer er en samlebetegnelse for både stier, løyper, turveier, sykkelstier, ro- og padleleder med mer.

6.5 Fjorden og øyene

Fjorden med strandsonen og de mange øyene, er minst like viktig for friluftsliv og rekreasjon som marka. Fjorden og øyene gir mulighet for å bade, fiske, oppleve natur eller nyte stillheten. Båtliv og øyene er viktige sosiale møteplasser. De fleste av øyene i Bærums skjærgård er sikret ved vern.

Antall besøkende øker stadig i disse områdene, og dermed øker også presset på sårbar natur og kulturminner. Det bør arbeides for å gjøre disse øyene mer robuste. Kanalisering av ferdsel og stedstilpasset tilrettelegging kan redusere presset på natur og sårbare naturtyper.

Kyststier binder mange av de blågrønne områdene langs kysten sammen. Stiene er ikke sammenhengende, og turgåere møter hindringer. Arbeidet med å få til en sammenhengende kyststier pågår.

Det har de senere årene vært observert en markant økning i bruk av kajakk. Kajakpadling er en fin form for fysisk aktivitet, og for mange en viktig del av

⁴³ Bærum kommune. *Klimastrategi 2030*. Side 18.

⁴⁴ Miljødirektoratet og Viken fylkeskommune. Henvisningen er til Vikens sider. «Friluftslivets ferdselsårer.» 08.03.2022. [Friluftslivets ferdselsårer - Viken fylkeskommune](#)

friluftslivet. Kommunen, sammen med DNT, jobber med å legge bedre til rette for bruk av kajakk. Det er vanskelig å få tilgang til strandarealer, og det er lange ventelister hos både kajakkklubber og Oslofjorden friluftsråd.

7 Anleggsplan 2023 – 2026

Anleggsplan 2023 - 2026 er basert på vurderinger sammen med Bærum Idrettsråd (BIR) og Bærum Natur og friluftsråd (BNF), etter innspill og søknader fra deres medlemsorganisasjoner. I tillegg er det mottatt innspill fra Vel.

Prioriteringene er i henhold til budsjett, opplevd behov fra nevnte råd og tilgjengelige analyser, blant annet Norsk idrettsindeks 2020, som sammenligner de 10 største kommunene i landet.

I langsiktig drifts- og investeringsprogram (LDIP) og budsjett og økonomiplan (BØP) 2022 -25, er det i årene fremover avsatt brutto kr. 79 mill. til anleggsplanen. Det er en forventet inntekt på kr 8 mill., som gir en netto på kr 71 mill. til disposisjon i anleggsplanen. Dette er en økning av bevilgningene fra 2018, som betyr en økt satsning på anlegg til idrett og friluftsliv.

Underdekningen av anlegg følges opp av tiltak i Anleggsplanen og Langtidsplanen.

Anleggsplan 2023 - 2026 kan leses på sidene 31 - 35

ANLEGGSPPLAN FOR UTBYGGING OG TILRETTELEGGING AV ANLEGG OG OMRÅDER 2023 - 2026 (Prioritert rekkefølge)

JUSTERT ETTER SAKSGRUNNLAG FOR TILDELING AV SPILLEMIDLER 2022

SAMLET OVERSIKT - ULIKE ANLEGGSTYPER			ANLEGGSTART/ØKONOMI				
ANLEGGSPROSJEKT/TYPE ANLEGG	Kost.		2023	Omdisp	2024	2025	2026
	1000 Kr	DR	BK	tild bevil	BK	BK	BK
Nyanlegg/rehabilitering	659 121	57 170	12 550	0	17 500	18 500	18 500
Nærmiljøanlegg	20 019	477	2 950	0	1 000	1 000	1 000
SUM	679 140	57 647	15 500	0	18 500	19 500	19 500

ANLEGGSTART/ØKONOMI

Tabellene viser hvilket år de ulike anlegg skal realiseres og hvordan de er tenkt finansiert.

KOSTN. 1000 KR = Anleggets totalt kostnad i 1000 kroner

BK = Bærum Kommune

SM = Spillemidler fra staten

AN. = Annen finansiering, som idrettslag, vel, borettslag, private m.m.

PLANSTATUS

OK = Under oppføring/ferdig oppført/alt i orden

RP = Regulering pågår

MR = Må reguleres

BM = Byggemeldes

M = Markaloven

GR = Gjeldende regulering må sjekkes opp før byggesøknad

G = Grunneieravtale

a) Kommunal finansiering gitt tidligere. Anlegget må stå oppført i Anleggsplan for å kunne søke spillemidler

b) Restfinansiering av anlegget

c) Egen finansiering "utenfor" netto ramme i Anleggsplan

Anlegg med blå skrift er friluftslivsanlegg

Anlegg i fet skrift har en godtkjent spillemiddelsøknad , men er ikke tildelt spillemidler

NYANLEGG/REHABILITERING			Søknad				ANLEGSSTART/ØKONOMI										
Pri	Anlegg/tilrettelegging	Ansvarlig	Kostn. 1000 kr.	Plan status	2023 BK	Omdisp tild bevil	2023 SM	AN.	2024 BK	2024 SM	AN.	2025 BK	2025 SM	AN.	2026 BK	2026 SM	AN.
1	Bjerketun - turvei/sti	Kommune	3 500	BM	500												
2	Teistveien Kajakkbrygge	Kommune	850	BM													
3 a)	Tennishall og klubbhus	Blommenholm&Sand	15 587	BM			3 400	11 287									
4	Stabæk kunstisbane rehabilitering	Stabæk IF	19 000	BM			3 146	794									
5	Krydsbybakken rehab heis	Lommedalens IL	1 690	BM	250		563	1 127									
6	Bærum Golfbane rehab hull 3	Bærum Golfklubb	600	BM				100									
7 c)	Sopelimskroken-Kattås turvei	Kommune	20 000	BM													
8	Krydsbybakken Cross snøproduksjon	Lommedalens IL	3 000	BM	200		1 000	1 600									
9	Guriby Rideanlegg Utebane	Lommedalen K&R	1 200	BM	200		700	300									
10	Kolsåsbakken lysanlegg	Kolsås Skisenter AS	3 686	BM	1 000		805										
11	Bærum Kajakk brygger rehab	Bærum Kajakkklubb	2 223	BM	700		741	782									
12	Kart	Tyrving IL	920						330	307	283						
13	Hoppbakken K15 rehab	Fossum IF	838	OK	95		279	279	185								
14	Rolfsbukta Seilsportanlegg - prosjekt 1	Bærum Seilfor.	2 100	BM/G					400		1 600	100					
15	Kolsåsbakken lys, snø, heis	Kolsås Skisenter AS	30 000	BM	400				4 100								
16	Kunstis/gress Høvik idrettspark	Høvik IF	7 055	BM			500	2 805	600								
17	Fotballhall - kunstgress 7er	IL Jutul	15 000	BM	1 500												
18	Ridehall utvidelse	V.B. Rideklubb	19 000	OK/BM	4 600				1 700								
19 c)	Eikeli v.g skole fleridrettshall m.m.	Viken Fylke	104 437	RP/BM			6 000										
20	Gommerud 7'er og 5'er rehab	BVHIF	1 738	OK	250				400								
21	Kadettangen Kajakkbrygge	Kommune	700	BM	415												
22	Kjørbanen rehab	Bærum Roklubb	558	OK					229								
23	Bærum Kajakk brygger rehab/lager rehab	Bærum Kajakkklubb	2 580						860								
24	Krydsbybakken lager heis	Lommedalens IL	922	BM					280								
25	Fossum løyper/snøproduksjon utvidelse	Fossum IF	13 778	BM					1 716			2 845					
26	Kunstis Stabæk kuldesentral rehab	Stabæk IF	19 300	OK													
27	Nadderud tennishall	Eiksmarka Tennis	45 000	RP/BM					2 000			5 000	10 600	25 400	2 000		
28	Bjørnegård kunstgressbane rehab	IL Jardar	3 000	BM	1 655		2 760	8 975									
29	Krydsbybakken lager barnebakke	Lommedalens IL	911	BM			303	608									
30	Bærumssvømmerne Klubbhus	Bærumssvømmerne	7 000	BM				7 000									
31	Gommerud kunstgress 11'er rehab	BVHIF	4 638	OK								700	1 000	1 938	1 000		
32	Fossum kunstgress 11'er	Fossum IF	10 900	MR/BM								3 400	1 700	5 800			
33 c)	BIP svømmehall 50m	Kommune	414 900	BM			54 165										
34 c)	BIP friidrettsstadion	Kommune	75 061	MR/BM			6 785										
35 c)	BIP friidrettsstadion arrangementsbygg	Kommune	15 249	MR/BM			1 725										
36 c)	BIP friidrettsstadion lager	Kommune	4 595	MR/BM			1 150										
37 c)	Oksenøya Fleridrettshall/basishall	Kommune	127 871	RP/BM			13 225										
38 c)	Oksenøya kunstgress	Kommune	6 052	RP/BM			1 150										
39 c)	Emma Friskhus Opplæringsbasseng	Kommune	18 269	OK			4 600										
40	Solfjellstua gapahuk	Berger og Rykkinn vel	25	BM	25												

NYANLEGG/REHABILITERING			Søknad						ANLEGGSTART/ØKONOMI								
Pri	Anlegg/tilrettelegging	Ansvarlig	Kostn.	Plan	2023	Omdisp	2023	AN.	2024	2024	AN.	2025	2025	AN.	2026	2026	AN.
NI			1000 kr.	status	BK	tild bevil	SM		BK	SM		BK	SM		BK	SM	
41 b)	Hosle kunstis/gress	ØHIL	34 801	BM		500		7 562									
42	Lysakerelva vassdragsled	Bærum Elveforum		OK		60											
43	Regulering Smijordet	Fossum IF	622	MR		200			300								
44 c)	Bip kunstis rehab lysanlegg	Kommune	1 200	OK			400										
45 c)	Barktomta lysanlegg	Kommune	600	OK			200										
46 c)	Rykkinnhall A/B rehab	Kommune	25 000	OK			8 333										
47 c)	Ballerud/Ramstad barneskole kunstgress	Kommune	6 000	RP/BM			900										
48 c)	Haslumhallen rehabilitering	Kommune	17 223	OK			5 666										
49 c)	Emma Hjort skole fleridrettshall	Kommune	200 000	RP/BM			10 000										
50 c)	Ballerud barneskole fleridrettshall	Kommune	250 000	RP/BM			10 000										
51	Diverse friluftslivsanlegg	Kommune		OK					290			400			250		
52 c)	Bekkestua Arena rehab skatehall	Kommune	10 000	OK													
53 c)	Bekkestua Arena utendørsanlegg	Kommune	12 000	OK													
54 c)	Nadderud stadion	Kommune	300 000	MR/BM													
55 c)	Nadderud stadion kunstgress m/undervarme	Kommune		MR/BM													
56 c)	Nadderud stadion klubbhus, garderobes, lager	Kommune		MR/BM													
57 c)	Tårnet und.skole idrettshall	Kommune	250 000	MR/BM													
58 c)	Rud v.g. skole fleridrettshall mm	Viken Fylke	200 000	RP/BM													
59	Gommerud Gapahuk	Kommune	700	BM					200								
60	Hagabråten gapahuk	Kommune	400	BM					200								
61	Kråka Friluftsområde	Kommune	700	BM					250			250					
62	Isielva vassdragsled	Bærum Elveforum		OK					60								
63 c)	Hundsundhallen rehab	Kommune	2 778	OK													
64	Storøya kunstgress rehab	Kommune	3 000	OK								2 000					
65	Furst brygge	Kommune		BM													
66	Lomma vassdragsled	Bærum Elveforum		OK								100					
67	Hundeluftepark Bærum Øst	Kommune	500	BM								250					
68	Lysakerelva turvei/bro	Kommune	3 000	BM											750		
69 c)	Lommedalshallen rehab	Kommune	12 487	OK													
70	Vestmarka helårsløype	Kommune	15 000	MR/BM													
71 c)	Lesterudhallen gulv rehab	Kommune	3 000	OK													
72	Kattås-Franskleiv turvei	Kommune		MR/BM													
73 c)	Nadderud idretts/svømmehall rehab	Kommune	25 000	OK													
74 c)	Combihallen rehab	Kommune	20 000	OK													
75	Helset kunstgressbane rehab	Lommedalens IL	2 200	BM													
76	Båtsportens Hus rehab	Bærum KK/Roklubb	3 000	BM													
77	Diverse anlegg idrett	Kommune		OK					3 400			3 455			14 500		
78	Sarbuvollen brygger rehab	Strand Kajakklubb	3 000	BM													
79	Turveier/utendørsanlegg utskiftning lysarmatur	Kommune		OK													
80	Kajfronten Bærum Seilforening	Kommune		OK													
SUM			2 422 444	0	12 550	0	138 496	43 219	17 500	307	1 883	18 500	13 300	33 138	18 500	0	0

NÆRMILJØANLEGG			Invest.		Søknad			ANLEGGSSART/ØKONOMI									
Pri	Anlegg/tilrettelegging	Ansvarlig	Kostn.	Plan	2023	Omdisp	2023				2025	2025					
nr.			1000 kr.	status	BK	tild bevil	SM	AN.	BK	SM	AN.	BK	SM	AN.	BK	SM	AN.
1	Bekkestua skole sandvolley	Kommune	286	OK			142										
2	Bekkestua skole bordtennis	Kommune	267	OK			133										
3	Bekkestua skole frisbeegolf	Kommune	94	OK			46										
4	Bekkestua skole slackline	Kommune	86	OK			43										
5	Vøyenenga nærmiljøanlegg	Kommune	10 000	BM													
6	Hoslevei diverse aktivitetsanlegg	Kommune	600	BM			300										
7	Hoslevei skateområdet	Kommune		BM													
8	Hoslevei aktivitetsanlegg lysanlegg	Kommune		BM													
9	Kunstis/gress Høvik idrettspark	Høvik IF	7 055	BM	1 950		1 200	2 805									
10	Haslum idrettspark aktivitetsanlegg	Haslum IL		OK													
11	BIP baseballcage	Kommune		OK													
12	Bjerketun div aktivitetsanlegg	Kommune		BM	600						300						
13	Gommerud Friplassen rehab	Kommune	500	OK	250												
14	Gommerud nærmiljøanlegg streetbasket	Kommune	300	BM	150												
15	Haslum skole skateanlegg rehab/utvidelse	Kommune		BM													
16	Rykkinn Fritidshus nærmiljøanlegg rehab	Kommune		OK													
17	Hoslejordet turvei rehab - turveimidler?	Kommune		BM													
18	Løxa turvei	Kommune		BM													
19	Ormekollen terrengsykling	NOTS	120	BM						120							
20	Lommedalen nærmiljøanlegg	Lommedalens IL		BM						250							
21	Ballerud barneskole nærmiljøanlegg	Kommune		RP/BM													
22	Gjønnesparken diverse aktivitetsanlegg - 1,2 mill.	Kommune	600	BM						330		150					
23	Gjønnesparken tuvei lysanlegg	Kommune	1 500	BM													
24	Lønnåskollen tursti og div. aktivitetsanlegg	Kommune	2 000	BM						300							
25	Plathejordet nærmiljøanlegg	Høvik Verk Vel		BM													
26	Barktomta nærmiljøanlegg	Kommune									250	250					
27	Stabekparken div aktivitetsanlegg	Kommune	600								300	300					
28	Bryn skole nærmiljøanlegg	Kommune															
29	Rolfstangen kyststi	Kommune															
30	Ringstabekk kunstis nærmiljøanlegg	Stabæk IF	3 200	BM								1 000					
31	Hundsund beachhåndball	Snarøya SPK													250		
32	Tårmet ungdomsskole nærmiljøanlegg	Kommune		OK													
33	Kjørbotangen nærmiljøanlegg	Kommune		BM													
34	Rud vg. skole diverse nærmiljøanlegg	Viken Fylke		BM													
35	Diverse nærmiljøanlegg			OK												750	
SUM			20 019			2 950	0	1 864	2 805	1 000	0	0	1 000	1 550	0	1 000	0

7.1 Langtidsplan anlegg

Langtidsplanen synliggjør fremtidige behov for anlegg som muligens realiseres i de kommende 12 år. Planen må ses i sammenheng med kommuneplanens arealdel, områdereguleringer og kommunedirektørens langsiktige investeringsoversikt.

Langtidsplanen inneholder prosjekter som av ulike årsaker ikke er prioritert i anleggsplanen 2023 - 2026. Ofte grunnet behovsvurdering, finansiering eller påvente av regulering. Når finansiering og/eller regulering er ok, vil anlegg fra langtidsplanen kunne bli foreslått i den prioriterte anleggsplanen ved årlig rullering (politisk vedtak). Anlegg det skal søkes om spillemidler til, må stå i den prioriterte anleggsplanen.

LANGTIDSPLAN ANLEGG		Invest.	
UPRIORITERT	Ansvarlig	Kostn.	
Anlegg/tilrettelegging		1000 kr.	Merknad
Alpinanleggene i Bærum - oppgradering	Alpin		Innspill revisjon 2023
Basishall turn	Turnklubbene	60 000	Innspill om fullverdig turnhall
BIP - bandyhall	Bandyklubber	50 000	Innspill revisjon 2023
Bjørnegård midlertidig hall	IL Jardar	30 000	Innspill revisjon 2023
Bjørnegård skole fleridrettshall	Kommune	150 000	Innspill revisjon 2023 - Skoleutbygging og finansiering
Bogstadvannet turveier	Kommune		
Bryn sykkelpark - Rundbane i terreng	BOC	600	Innspill revisjon 2023
Bryn sykkelpark - Ankomst	BOC	400	Innspill revisjon 2029
Bryn sykkelpark - Hoppline/dirt	BOC	800	Innspill revisjon 2025
Bryn sykkelpark - Klubbhus utvidelse	BOC	700	Innspill revisjon 2026
Bryn sykkelpark - pumtrack utvidelse	BOC	1 050	Innspill revisjon 2024
Bryn sykkelpark - sosialt område	BOC	60	Innspill revisjon 2028
Bryn sykkelpark - Tribune/sekretariat	BOC	150	Innspill revisjon 2027
Bærum Golf trening innendørs	Bærum Golfklubb	3 700	Innspill revisjon 2023
Bærum Verk pumtrack - nytt sted	Bærum Verk Vel	2 600	Innspill revisjon 2023
Båtsportens Hus - rehab klubbhus	Bærum Kajakklubb	2 385	Innspill revisjon 2023
Båtsportens Hus - Treningsrom romaskiner	Bærum Roklubb	399	Innspill revisjon 2023
Båtsportens Hus - Utskiftning og ombyg brygger	Bærum Roklubb	439	Innspill revisjon 2023
Eineåsen snøproduksjon	BVH	1 998	Innspill revisjon 2023
Eineåsen garasje	BVH	190	Innspill revisjon 2023
Fektehall	Bekkestua Fekting		Innspill revisjon 2023 - Behov for anlegg
Fleridrettshall	Sandvika Basketballkubb	32 000	Innspill revisjon 2023
Fornebu midlertidig svømmehall	Bærumssvømmerne		Innspill revisjon 2023
Fornebu delanlegg friidrett	Kommune		Avhengig av områderegulering og finansiering
Fornebu Fleridrettshaller	Kommune		Avhengig av områderegulering og finansiering
Fornebu grusbane	Kommune		Avhengig av områderegulering og finansiering
Fornebu kunstgressbaner	Kommune		Avhengig av områderegulering og finansiering
Fornebu ro/kajakkanlegg	Kommune		Avhengig av resultat fra arealdelen i kommuneplanen
Fornebu Skateanlegg	Kommune		Avhengig av områderegulering og finansiering
Fornebu/Sandvika Skatehall - multianlegg	Kommune		Avhengig av områderegulering og finansiering
Fossum - lysesanlegg rehab	Fossum IF	4 850	Innspill revisjon 2023
Fossum - Smijordet diverse idrettsanlegg	Fossum IF		Avhengig av områderegulering og finansiering
Fossum - Smijordet friidrett	Fossum IF	150 000	Avhengig av områderegulering og finansiering
Fossum - Smijordet kunstgress	Fossum IF	10 900	Avhengig av områderegulering og finansiering
Fossum aktivitetssområde gress	Kommune	4 000	Avhengig av områderegulering og finansiering
Fossum Fleridrettshall	Kommune	150 000	Avhengig av områderegulering og finansiering
Franzefoss fleridrettshall/basishall	Kommune		Avhengig av områderegulering og finansiering
Franzefoss kunstgressbane	Kommune		Avhengig av områderegulering og finansiering
Frem asfaltbane	SPK Frem 31	700	Innspill revisjon 2023
Frem Garasje/Ismaskin	SPK Frem 31	940	Innspill revisjon 2023
Frem klubbhus rehab garderobes	SPK Frem 31	705	Innspill revisjon 2023
Haga Golf - treningsanlegg Nordli	Haga Golf	3 645	Innspill revisjon 2023

LANGTIDSPLAN ANLEGG		Invest.	
UPRIORITERT	Ansvarlig	Kostn.	
Anlegg/tilrettelegging		1000 kr.	Merknad
Haslum Klubbhus rehab/utvidelse	Haslum IL	37 000	Innspill revisjon 2023
Hosle idrettsanlegg - Klubbhus	ØHIL	8 691	Innspill revisjon 2023
Hosle idrettsanlegg - lysanlegg	ØHIL	3 100	Innspill revisjon 2023
Hosle idrettsanlegg - stadionbygning	ØHIL	26 908	Innspill revisjon 2023
Hosletoppen kunstgress/beachhåndball	ØHIL	6 573	Innspill revisjon 2023
Hundsund Beachhåndballbane	Snarya Sportskubb	788	Innspill revisjon 2023
Hundsund klubbhus utvidelse	Snarya Sportskubb	10 000	Innspill revisjon 2023
Høvik kunstgress rehab	Høvik IF	23 846	Innspill revisjon 2023
Høvik skole fleridrettshall rehabilitering	Kommune		
Jar kunstis - tak utebane	Jar IL	25 000	Innspill revisjon 2023
Jarmyra garderobes	ØHIL	9 000	Innspill revisjon 2023
Jarmyra kunstgress 7er m/undervarme	ØHIL	5 700	Innspill revisjon 2023
Kampsporthall	Kampsporthallklubber		Innspill om kampsporthall
Kirkerudbakken - 4 viftekanoner	Bærums Skiklub	2 000	Innspill revisjon 2023
Kirkerudbakken - Air bag	Bærums Skiklub	3 100	Innspill revisjon 2023
Kirkerudbakken - Ny trase lys	Bærums Skiklub	3 100	Innspill revisjon 2023
Kirkerudbakken - Ny trase snøprod	Bærums Skiklub	3 100	Innspill revisjon 2023
Kirkerudbakken - rehab bakke 2	Bærums Skiklub	3 100	Innspill revisjon 2023
Kirkerudbakken - Rehab park	Bærums Skiklub	3 100	Innspill revisjon 2023
Kirkerudbakken - snøprod rehab	Bærums Skiklub	1 500	Innspill revisjon 2023
Kirkerudbakken - Øvingsbakke	Bærums Skiklub	2 600	Innspill revisjon 2023
Krydsbybakken Lager x 2	Lommedalens IL	1 833	Innspill revisjon 2023
Lathusåsen BMX	Fossum IF	188	Innspill revisjon 2023
Lathusåsen skiløyper	Fossum IF		Krever grunneieravtaler - utvidelse av løyper
Lathusåsen snøprod	Fossum IF	5 852	Innspill revisjon 2023
Lommedalen garderobebygg	Lommedalens IL	1 780	Innspill revisjon 2023
Lommedalen kunstgress garderobe/lager	Lommedalens IL	2 681	Innspill revisjon 2023
Lommedalen kunstgress rehab lys	Lommedalens IL	581	Innspill revisjon 2023
Nadderud kunstgress 5er baner	Stabæk Fotball	4 000	Innspill revisjon 2023
Nordli treningsanlegg golf	Haga Golf	3 645	Innspill revisjon 2023
O-kart (burud, Høgrennåsen, Vestmarka)	IL Tyrving	700	Innspill revisjon 2023
Rølfbukta seilsporsenter	Bærum Seilfor.	36 525	Innspill revisjon 2023
Rykkinnhallen B totalrehabilitering	Kommunen	150 000	Avhengig av finansiering
Sandvika-Høvik - Båtted sjøsport	Sjøsportklubber		Må avklares med havnereglement, evt må reguleres inn
Skui idrettspark snøproduksjon	IL Jutul	6 685	Innspill revisjon 2023
Skytehall	Bærum Pistolklubb	27 000	Innspill revisjon 2023 - Mangler areal
Skytehall/klubbhus	Skarpskytten	13 570	Innspill revisjon 2023 - Mangler areal
Snarøya SPK klubbhus utvidelse	Snarøya SPK	10 000	Innspill revisjon 2023
Squashhall	Bærum Squashklubb	25 000	Ønske om bygging av ny hall
Storøya fleridrettshall rehab gulv	Kommune		Avhengig av finansiering
Veritas kunstgress	Høvik IF	10 000	Innspill revisjon 2023
Vestmarksetra - Hoppbakke	Bærums Skiklub	1 500	Innspill revisjon 2023
Vestmarksetra - regulering	Bærums Skiklub	1 700	Innspill revisjon 2023
Vestmarksetra - rennkontor	Bærums Skiklub	4 000	Innspill revisjon 2023
Vestmarksetra - rullesti	Bærums Skiklub	11 700	Innspill revisjon 2023
Vestmarksetra - Skileik	Bærums Skiklub	2 000	Innspill revisjon 2023
Vestmarksetra - utedring vei + gang/sykkelvei	Bærums Skiklub		Innspill revisjon 2023
		824 886	

7.2 Kart

Et digitalt kart følger planen. Kartet er tilgjengelig på kommunens nettsider, og vil bli oppdatert jevnlig. Anleggene som fremgår i kartet er; Store idrettsanlegg, friluftslivsanlegg og turveier.

<https://arcg.is/WTDG11>

8 Tiltaks- og aktivitetsplan 2023 - 2026

Utdrag fra Kommuneplanens samfunnsdel 2021 - 2040, Klimastrategi 2030 og Plan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv 2023 - 2026

Kommuneplanen 2021 - 2040

Utdrag av tiltak relatert til fysisk aktivitet:

- Et trygt og godt oppvekstmiljø, som bidrar til like muligheter for alle barn og unge
- Legge til rette for at alle barn og unge kan delta i organisert og uorganisert fritids-, kultur-, idretts- og friluftslivsaktiviteter
- Bærum har tilgjengelige og inkluderende bo og nærmiljøer og møteplasser
- Være en pådriver for fleksible og tilgjengelige møteplasser, tilrettelagt for sambruk
- Tilrettelegge for lokale møteplasser som skaper en opplevelse av tilhørighet, inkludering og deltakelse
- Utvikle by- og sentrumsområder med god tilgang på tjenester og tilbud, gode urbane kvaliteter og nærhet til natur og rekreasjon
- Legge til rette for at alle kan ha en kortreist hverdag og nærhet til hverdagsfunksjoner
- Bærum tar vare på naturen og sikrer naturmangfoldet og økosystemet
- Sikre god tilgang til grøntområder og offentlige rom fra fjorden til marka
- Ha kunnskapsbasert og forutsigbar forvaltning av sjø og landarealer
- Kartlegge og sikre natur- og artsmangfold
- Legge til rette for bærekraftig forvaltning av økosystemene i havet, langs kysten og på land, og stanse og reversere tap av biologisk mangfold
- Ta vare på nærnaturen i form av "hundremeterskoger", grønne lunger og små grønne korridorer i byggesonen
- Legge til rette for å sikre og utvikle grønne og blå strukturer som bidrar til ivaretagelse av artsmangfoldet

Klimastrategi 2030

Utdrag av tiltak relatert til fysisk aktivitet:

- **Kjørestopp** - nye løsninger for å redusere foreldrekjøring til fritidsaktiviteter
 - miljøtekniske tjenester
 - utvidet samarbeid mellom skole og nærliggende idrettslag.
 - Utrede muligheter for felles bruk av aktivitetsområder og treningsfasiliteter (f.eks. skole dagtid og idrettslag kveldstid/ettermiddag)
- **Etablere flere innfartsparkeringsplasser**
 - miljøtekniske tjenester
 - det etableres flere innfartsparkeringsplasser. Dette gjelder både langs t-banenettet, jernbanenettet og i nærheten av holdeplasser for buss. Innfartsparkeringsplasser på bakkeplan bør være gratis for kollektivpassasjerer.
- **Færre p-plasser for ansatte**

- miljøtekniske tjenester
- det innføres betaling for ansattparkering i Sandvika og antall p-plasser reduseres. Etablering av bilpool for tjenestekjøring vil redusere behovet for å benytte egen bil i arbeidstiden.
- **Gågrupper til skolen**
 - oppvekst skole
 - tiltak ved alle barneskoler.
 - En gruppe barn møtes på bestemt møtested i nabolaget til et bestemt klokkeslett om morgenen, for å gå sammen til skolen.
- **Hjertesoner og droppstopp**
 - oppvekst skole
 - det tegnes en sone (hjertesone) rundt skolen som defineres som bilfri.
 - skolens lokalmiljø kartlegges med tanke på droppstopp hvor foreldre, som kjører elevene på skolevei, setter av barna slik at de går siste del av skoleveien. To skoler deltar i prosjektet pt.
- **Kartlegging av reisevaner**
 - plan, miljø og kultur
 - for å kunne rapportere på måloppnåelse iht. klimastrategiens målsettinger om bruk av sykkel og gange (og bilbruk) gjennomføres det jevnlig kartlegging av reisevaner (rvu).
- **Samkjøring til fritidsaktiviteter - skibuss**
 - miljøtekniske tjenester
 - Samkjøring med buss til trening for de utøverne som driver med langrenn og skiskyting
- **Sykkelhotell**
 - miljøtekniske tjenester
 - sykkelhotell ved Østerås og Kolsås t-banestasjoner skal etableres for sikker og enkel sykkelparkering for å gjøre det mulig for flere å kombinere kollektivreise med bruk av sykkel eller elsykkel, både til jobb- og fritidsreiser.
- **Hjem - jobb - hjem**
 - plan, miljø og kultur
 - mulighetsstudie i samarbeid med ruter om mobilitetsordning rettet mot bedriftsmarkedet i Bærum kommune basert på modellen på nord-Jæren.
- **Grønne busser**
 - miljøtekniske tjenester
 - redusere behov for privatbil
 - samarbeid med ruter.
- **Smartbike bærum** (elsykkel låneordning)
 - kommunaldirektør samfunn
 - elsykkel-låneordning til bedrifter og egne ansatte til "hjemlån" for uttesting over en periode på 14 dager.
- **Smartbike innbyggere** (elsykkel låneordning)
 - miljøtekniske tjenester
 - etablere elsykkel-låneordning til innbyggere i Bærum via forhandler gjennom lokale velforeninger.
- **Styrking av vinterdriften for sykkelveier**
 - miljøtekniske tjenester

- andelen gang/sykkelveier med høy brøytestandard økes.
- **Mikromobilitet**
 - miljøtekniske tjenester
 - i samarbeid med ruter etableres bysykkelordning (mikromobilitetsløsning som sykkel, elsykkel og sparkesykkel), både for innbyggere og bedrifter.
- **Sykkelvenlige kommunale arbeidsplasser**
 - for å få flere ansatte til å benytte sykkel til og fra jobb skal det etableres sikker sykkelparkering ved alle kommunale arbeidsplasser og tilrettelegges med garderøber.
 - det skal etableres ordninger for ansatte om fordelssykkel og leasing av el-sykler.

Temaplan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv 2023 - 2026

Utdrag av sentrale tiltak:

- Sette av tilstrekkelig arealer for utvikling av områder til fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv.
- Bevare og sikre blågrønne arealer som sammenhengende turveier langs og fra fjorden til marka.
- Utarbeide plan for Friluftslivets ferdselsårer.
- Ved rehabilitering og nybygg av skoler skal det legges vekt på fysisk aktivitet ute og inne, og det bør bygges fleridrettshall på minst 25m x 45m.
- Skape friområder som fremmer aktivitet.
- Øke bruken av prioriterte løyper, turveier, og parker gjennom lyssetting.
- I større grad legge til rette for gange, jogging, sykling og kollektiv transport.
- Anlegg etableres i områder hvor det er enkelt å velge aktiv forflytning og reise kollektivt.
- Det skal sikres tilstrekkelige plasser for sykkel.
- Legge til rette for eksterne som ønsker å bidra til fysisk aktivitet.
- Åpne idrettsanlegg, gymsaler og skoler for alle.
- Styrke tilskuddsordninger til idretts- og friluftslivsorganisasjoner.
- Verne om prinsippet "gratis treningstid" for å bidra til lavterskel for fysisk aktivitet.
- Øke kunnskap og forståelse om hva som motiverer inaktive til fysisk aktivitet.
- Internt samarbeid for å identifisere målgruppen inaktive, og sammen med frivillige og private gi disse et tilbud om fysisk aktivitet.
- Bidra til å gjøre det enklere for folk å forflytte seg uten bruk av privat bil. Aktiv forflytning skal være det naturlige valg.
- Opprettholde og videreutvikle støtteordninger som stimulerer til økt aktivitet blant inaktive.
- Lavterskelaktivitet i tettsteder, badeplasser og andre friområder.
- Nettside med informasjon om anlegg, organisasjoner og aktivitetstilbud.
- Bedre skilting og merking.
- Kompetansebygging som grunnlag for klimakloke valg ved anlegg, tiltak og tilrettelegging.
- Bevisstgjøring om at alle kan bidra til en mer bærekraftig utvikling.