

Siljan kommune

# Idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet 2017-2020

Kommunestyrets vedtak  
6. februar 2018





# IDRETT, FRILUFTSLIV OG FYSISK AKTIVITET 2017-2020

## INNHOOLD

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. INNLEDNING</b> . . . . .                                | <b>5</b>  |
| 1.1 Bakgrunn .....  | 5         |
| 1.2 Definisjon av begreper.....                               | 6         |
| <b>2. FORMÅL OG MÅL</b> . . . . .                             | <b>8</b>  |
| 2.1 Formål.....   | 8         |
| 2.2 Bakgrunn for formålene .....                              | 8         |
| 2.3 Mål.....  | 9         |
| <b>3. PLANPROSESSEN</b> . . . . .                             | <b>10</b> |
| <b>4. FØRINGER</b> . . . . .                                  | <b>11</b> |
| 4.1 Statlige føringer.....                                    | 11        |
| 4.2 Fylkeskommunale føringer.....                             | 11        |
| 4.3 Kommunale føringer .....                                  | 13        |
| <b>5. UTVIKLINGSTREKK.</b> . . . . .                          | <b>16</b> |
| 5.1 Skoler og nærmiljøet .....                                | 16        |
| 5.2 Idrett og fysisk aktivitet som samfunnsfaktor .....       | 17        |
| 5.3 Satsing på friluftsliv .....                              | 18        |
| 5.4 Fysisk aktivitet og helse .....                           | 19        |
| <b>6. EVALUERING AV FORRIGE PLANPERIODE</b> . . . . .         | <b>20</b> |
| <b>7. AKTIVITET I KOMMUNEN</b> . . . . .                      | <b>21</b> |
| 7.1 Organisert idrett og friluftsliv .....                    | 21        |
| 7.2 Skoler og barnehager .....                                | 22        |
| 7.3 Egenorganisert fysisk aktivitet.....                      | 22        |
| 7.4 Eksisterende anlegg .....                                 | 23        |
| <b>8. VURDERING AV AKTIVITET OG FREMTIDIG BEHOV</b> . . . . . | <b>25</b> |
| 8.1 Idrett.....   | 25        |
| 8.2 Skole og nærmiljø .....                                   | 26        |
| 8.3 Friluftsliv og egenorganisert fysisk aktivitet.....       | 27        |
| <b>9. HANDLINGSPROGRAM</b> . . . . .                          | <b>28</b> |
| <b>10. LITERATURLISTE</b> . . . . .                           | <b>30</b> |



# 1. INNLEDNING

## 1.1 BAKGRUNN

Idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet er viktige fritidsaktiviteter for de aller fleste som bor i Siljan kommune. Flere og flere trener aktivt og ofte, og stadig færre trener aldri. Tre fjerdedeler av den norske befolkningen oppgir at de trener eller driver fysisk aktivitet en eller flere ganger i uka<sup>1</sup>. Men til tross for dette har det totale omfanget av fysisk aktivitet i befolkningen gått ned og inaktivitet er en stadig større trussel i samfunnet. Dette skyldes i stor grad at hverdagsaktiviteten går ned. Vi rører mindre på oss en tidligere og de færreste oppfyller offentlige anbefalinger knyttet til fysisk aktivitet. Bare hver femte voksne nordmann er tilstrekkelig fysisk aktiv til å tilfredsstille helsemyndighetenes anbefaling på to og en halv time fysisk aktivitet i uka. For ungdom er trenden verre, nøkkeltall fra Helsedirektoratet fra 2011 viser at 15-åringer er mer sittestillende enn folk i aldersgruppen 65-85 år<sup>2</sup>. Dette er en bekymringsfull trend. Derfor har kommunen en viktig oppgave foran seg for å legge til rette for idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet i hverdagen og i nærmiljøet. Arbeidet med dette er forankret gjennom en revisjon av den tidligere kommuneplan for Idrett og fysisk aktivitet (2013-2016).

Siljan kommunestyre vedtok forrige kommunedelplan i november 2012. Handlingsprogrammet i denne planen har vært revidert årlig, ettersom det stilles krav til at kommunen sikrer styring av anlegg og områder for idrett og friluftsliv, klarere prioriteringer i kommunen og utvikling av anlegg sett i et større helhetsperspektiv.

Planarbeidet skjer etter plan- og bygningslovens bestemmelser, medvirkning og politiske behandlinger. Planens fireårige prioriterte handlingsprogram rulleres eller tas til behandling hvert år. Planen skal revideres med fullstendig saksbehandling etter plan- og bygningsloven minst en gang i løpet av en valgperiode, og dersom det gjøres vesentlige endringer i planen. Planarbeidet sees i sammenheng med kommunens andre planer. Anlegg for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv som det søkes spillemidler til må være innarbeidet i en slik plan.

Denne planen skal synliggjøre behov for ulike typer anlegg som stimulerer til ulike typer fysisk aktivitet. Gjennom planarbeidet skal alle vesentlige forhold omkring utbygging, drift og vedlikehold av nye og eksisterende idretts- og friluftslivsanlegg avklares og prioriteres. Planen skal også danne grunnlag for fremtidige søknader om tildeling av spillemidler. I tillegg skal planen legges til grunn i arbeidet med kommunalt budsjettarbeid der bevilgninger til idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet skal prioriteres og fordeles.

Temaet for planen er; **Siljan – en aktiv kommune.**

Tiltak som stimulerer til en mer aktiv befolkning og økt fysisk aktivitet vil bedre folkehelsen i kommunen. Dette skal gjøres ved å tilrettelegge og vedlikeholde anlegg for idrett, friluftsliv og annen egenaktivitet. Vel tilrettelagte og vedlikeholdte turområder, sommerstid som vinterstid, er viktige satsingsområder for å være en god bokommune. Siljan kommune ønsker å være en aktiv kommune ved å satse på forebyggende folkehelsearbeid gjennom idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet, for å få en friskere befolkning både fysisk og psykisk.

---

1 Meld. St. 26 (2011-2012)

2 Meld. St. 18 (2015-2016)

## 1.2 DEFINISJON AV BEGREPER

Begrepene brukt i denne planen er hentet fra Kulturdepartementets Meld. St. 26 (2011-2012) Den norske idrettsmodellen og fra Klima- og miljødepartementets St.meld. nr. 18 (2015-2016) Friluftsliv – Natur som kilde til helse og livskvalitet

### **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**

Klima- og miljødepartementet definerer friluftsliv som opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse. Kulturdepartementet har valgt å la friluftsliv inngå i begrepet fysisk aktivitet.

### **IDRETTSANLEGG**

I spillemiddelfordelingen opererer Kulturdepartementet med følgende klassifisering av idrettsanlegg:

- Ordinære anlegg
- Nærmiljøanlegg

Med ordinære anlegg menes anlegg for organisert idrett og fysisk aktivitet, samt egenorganisert fysisk aktivitet. Ordinære anlegg er nært knyttet til konkurranse- og treningsvirksomhet for den organiserte idretten. De tekniske krav til mål og utforming av anleggene tar utgangspunkt i konkurranseregelen til det enkelte særforbund.

Med nærmiljøanlegg menes utendørsanlegg for egenorganisert fysisk aktivitet, beliggende i tilknytning til bo- og/eller oppholdsområder. Nærmiljøanlegg skal være fritt, allment tilgjengelig for egenorganisert, fysisk aktivitet, først og fremst for barn og ungdom (6-19år), men også for lokalbefolkningen for øvrig. Nærmiljøanlegg kan unntaksvis brukes til organisert, idrettslig aktivitet, men egenorganisert fysisk aktivitet skal ha førsteprioritet. 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 ordinære konkurranseidretter

ULIK  
KLASSIFISERING AV  
IDRETTSANLEGG:

1. ORDINÆRE ANLEGG
2. NÆRMILJØANLEGG

## FRILUFTSOMRÅDER OG FRIOMRÅDER

Begrepet ”Friluftso- og friområder” blir ofte brukt som fellesbetegnelser på grønne områder som er tilgjengelige for allmennhetens frie ferdsel.

Friluftsområder er store, oftest uregulerte områder 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.

Friområder er avgrensede områder med spesiell tilrettelegging og opparbeidning av allmennhetens uhindrede rekreasjon og opphold. Områdene er vanligvis ervervet, opparbeidet og vedlikeholdt av kommunen, og kan være parkanlegg, turveier, lysløyper, lekeplasser, nærmiljøanlegg og badeplasser. Inngrepsfrie naturområder i nærmiljøet, f.eks. koller, sletter og bakker kan også defineres som friområder.



*Øverbøtjenna er et godt brukt friområde på sommerstid og vinterstid, foto Rune Sølland*

## 2. FORMÅL OG MÅL

Det er i dagens samfunn fokus på viktigheten av god helse og de fordelene fysisk aktivitet fører med seg på lang sikt. Fysisk aktivitet er en av de viktigste faktorene for å opprettholde en frisk befolkning og forebygge sykdom. Siljan kommune har et ønske om å bidra til å stimulere til en mer aktiv befolkning, i form av organisert idrett eller egenmotivert aktivitet. Det er derfor viktig at kommunen tilrettelegger for mulighetene til fysisk aktivitet for alle, vedlikeholder idrettsanleggene og friluftsområdene i kommunen, samt tenker nytt i forhold til hvilke nye aktiviteter kommunen kan legge til rette for.

### 2.1 FORMÅL

Formålet med kommunedelplan for idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet er tredelt:

#### **IDRETT**

Planen gir grunnlag for søknader om spillemidler til idretts- og friluftslivsanlegg. Det er viktig at alle som planlegger å bygge idrettsanlegg i kommunen gir beskjed til kommunen om hvilke type anlegg som skal bygges, hvor anlegget skal bygges og om finansieringen omfatter kommunalt tilskudd.

#### **FRILUFTSLIV**

Planen gir grunnlag for det videre arbeidet med å profilere Siljan som «Bymarka i Grenland». Siljan har et rikt nettverk av stier og et stort potensiale for videreutvikling. Kommunen ønsker å legge til rette for både lavterskelaktivitet i nærområdene og «villmarksliv» i de store skogene.

#### **FYSISK AKTIVITET**

Planen er viktig for kommunens arbeid for økt fysisk aktivitet. Kommunen ønsker å legge til rette for at innbyggerne skal ha gode muligheter til å ha en aktiv livsstil, både for innbyggernes egen fornøyelse og som et ledd i kommunens forebyggende folkehelsearbeid.

### 2.2 BAKGRUNN FOR FORMÅLENE

Idrett er viktig på mange nivåer, for alle som driver med det, og for mange rundt dem. Verdiane og effektene knyttet til utøvelse av idrett er hovedbegrunnelsen for den statlige støtten til idrettsformål. Det er ønskelig at disse verdiene og effektene læres tidlig, og satsingen på barn og ungdom er derfor svært viktig .

Et godt samarbeid med de frivillige idrettslagene og foreningene er en viktig forutsetning for å lykkes med arbeidet med å opprettholde og utvikle et omfattende og godt aktivitetstilbud der folk bor. Idrettslagene og foreningene er med på å stimulere til en aktiv hverdag, i tillegg til å være gode møteplasser. Deltakelse i organisasjonslivet og i idretts- og friluftslivsaktiviteter er med på å integrere og inkludere befolkningen i et fellesskap. Den frivillige delen av idretten er med på å skape glede i dobbel forstand, gleden ved å bidra til aktivitet og gleden av å være i aktivitet.

Fysisk aktivitet har positive effekter både for hver enkelt og for samfunnet. Det går ikke noe klart skille mellom egenverdien ved fysisk aktivitet og den samfunnsmessige betydningen idrettsarbeidet eller friluftslivet har<sup>3</sup>. For alle dem som faller utenfor de organiserte aktivitetene er det viktig at kommunen tar et ansvar for å legge til rette for mulighet til fysisk aktivitet i hverdagen. Den egenmotiverte fysiske aktiviteten skal skape rom for spontan lek og er spesielt viktig for barn og ungdom. Kommunen ønsker å videreføre arbeidet fra



forrige planperiode med å legge til rette for egenorganisert fysisk aktivitet ved hjelp av lekeplasser eller andre anlegg for å oppfordre til spontan fysisk aktivitet.

Friluftsliv handler om å drive med fysisk aktivitet, eller å oppholde seg, i naturen. Ni av ti nordmenn går på tur eller driver med andre former for friluftsliv. Friluftsliv gir gode opplevelser, trivsel og bedre helse. Naturglede og opplevelser bidrar også til mer kunnskap og bedre forståelse for natur- og miljøvern. I følge flere studier er helseeffekten svært positiv, både psykiske og fysiske helseeffekter oppnås selv ved moderat friluftslivsaktivitet.

Også det å bo i nærheten av grønne områder gir gode helseeffekter. Det fører til mindre stress, færre bekymringer, lavere blodtrykk, økt sannsynlighet for å være fysisk aktiv og økt levealder<sup>4</sup>. Siljan kommune er privilegert med sin beliggenhet midt i naturen. Kommunen ønsker å ha fokus på å forbedre tilgjengeligheten til de grønne områdene for folk flest, og dermed oppfordre til økt friluftsliv og fysisk aktivitet. Bolignære naturområder er viktig for at små barn, eldre og mennesker med funksjonsnedsettelse skal kunne utfolde seg trygt. Universelt utformede omgivelser er avgjørende for den enkeltes livskvalitet og er viktig for et inkluderende fellesskap. Det er også en nøkkelfaktor for å lykkes med integrering. Kommunen har derfor et særlig ansvar for å gjøre anlegg og områder tilgjengelig for alle.

Den egenmotiverte fysiske aktiviteten skal skape rom for spontan lek og er viktig for barn og ungdom. Kommunen ønsker å videreføre arbeidet fra forrige planperiode med å legge til rette for egenorganisert fysisk aktivitet ved hjelp av lekeplasser og andre anlegg for å oppfordre til spontan fysisk aktivitet.

## 2.3 MÅL

Målsetting for planen er at Siljan kommune skal bli en mer aktiv kommune enn noen gang tidligere. Dette vil gjøres gjennom følgende målsettinger:

1

Satse på **nærfriluftsliv** for alle, uansett funksjonsnivå. Dette inkluderer flere turmål med universell utforming, sentrumsnære turveier og friluftsområder.

3

Utrede behovet for **nye idrettsanlegg** og rehabilitering av eksisterende anlegg, og sørge for at anleggene er tilgjengelige og innbydende for barn, voksne og eldre.

2

Legge til rette for **lavterkselsaktiviteter** ved å styrke lekeplassene og sommer- og vinterløypenettet for å oppfordre til spontan fysisk aktivitet.

4

Gjøre badeplassene til mer **attraktive arenaer** ved å legge til rette for aktiviteter som padling og tilhørende kanohus, samt egenorganisert aktivitet.

5

**Kartlegge og verdisette** viktige friluftsområder for å kunne forsterke Siljan som et viktig friluftsområde i Grenland og for å synliggjøre bredden av aktiviteter Siljanmarka har å by på.

### 3. PLANPROSESSEN

Det er avdelingen for samfunn som har hatt ansvar for revisjon av «Plan for idrett og fysisk aktivitet 2013-2016». Arbeidet med planen for idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet er bygd på samarbeid mellom frivillige lag og organisasjoner og samfunnsavdelingen, for å øke kompetansen fra ulike fagmiljøer og oppnå et best mulig resultat for planen. Det er hentet inn kompetanse fra andre fagmiljøer, samt idrett og frivillige foreninger.

Planprosessen har bestått av flere faser:

1. Fremskaffe oversikt over eksisterende tilbud og evaluere forrige planperiode,
2. Evaluere og vurdere innspill fra lag og organisasjoner,
3. Utarbeide handlingsprogram for planperioden.
4. Politisk behandling i Utvalg for Samfunn og i Kommunestyret.

Behandlingen av kommunedelplanen følger Plan- og bygningslovens bestemmelser. Oppstart for rullering av forrige plan ble vedtatt i Utvalg for Samfunn høsten 2016. Åpent møte for lag og foreninger ble kunngjort i Kommunestyret og på hjemmesiden til kommunen. Innbyggere ble oppfordret til å komme med innspill før 20. oktober. Lag og foreninger ble invitert til det åpne møtet, hvor fire representanter kom med innspill som ble lagt inn i planarbeidet. Lag og foreninger ble også oppfordret i eget brev til å komme med innspill. Planen har vært ute på høring i seks uker. I høringsrunden kom det inn seks innspill som er arbeidet inn i planen.



## 4. FØRINGER

De overordna føringene er fordelt på tre ledd; statlige-, fylkeskommunale- og kommunale føringar. Disse setter rammer for utviklingen i kommunen vår. De statlige føringar viser til et ønske om virkemiddelbruk i å legge til rette for at alle kan ha mulighet til å delta i organiserte idrettsaktiviteter eller drive egenorganisert aktivitet. De fylkeskommunale føringene fremhever hvilke satsingsområder kommunen bør prioritere gjennom sine hovedmål. De kommunale planene gir føringar om prioriteringsarbeidet i kommunen.

### 4.1 STATLIGE FØRINGER

#### IDRETT

Innenfor feltet *Idrett* er det Bestemmelser om tilskudd til anlegg for idrett og fysisk aktivitet, som Kulturdepartementet reviderer hvert år, som legger hovedføringene for utbygging av type anlegg som blir prioritert. Spillemidler er hjemlet i Lov om pengespill (Pengespiloven). Kulturdepartementet har fastsatt særskilte krav til prosedyre og behandling av søknader. Spillemiddelbestemmelsene regulerer fylkeskommunens saksbehandling av tilskuddsordningen. Statlig idrettspolitik er nedfelt i Meld.St.26 (2011 - 2012) ”Den norske idrettsmodellen”. Staten ønsker gjennom sin virkemiddelbruk å legge til rette for at alle som ønsker det, skal ha mulighet til å delta i organiserte idrettsaktiviteter eller drive egenorganisert aktivitet. Den viktigste forutsetningen for dette er satsing på anlegg for idrett og fysisk aktivitet. Friluftsliv er et område som skal styrkes, i tillegg til å legge fokus på anleggstyper som har stort brukspotensial og anlegg som retter seg mot barn og unge (nærmiljøanlegg).

#### FRILUFTSLIV

Til grunn for feltet *Friluftsliv* ligger Friluftslivloven som sier at alle skal ha lov til å ferdes og oppholde seg i utmark i Norge. Statlig friluftslivspolitik er nedfelt i Meld. St. 18 (2015-2016) ”Friluftsliv- Natur som kilde til helse og livskvalitet”. Statens mål med friluftslivet er å sikre allemannsretten, å gi barn og unge mulighet til naturopplevelser og til å utvikle ferdigheter i friluftsliv, ta vare på friluftslivets natur- og kulturgrunnlag og muligheten til å oppleve stillhet, naturglede og mestring som viktige kvaliteter for friluftslivet. Videre er det utarbeidet nasjonale strategier og planer som understreker betydningen av hverdagsfriluftsliv og tilgang til attraktive områder og ferdselsårer for friluftsliv.

#### FYSISK AKTIVITET

Folkehelsearbeid er en lovpålagt oppgave for kommunene. Folkehelseloven er rammeverket for alt helsefremmende og forebyggende arbeid. Lovens formål er å bidra til en samfunnsutvikling som fremmer folkehelse og utjevner sosiale helseforskjeller. I tillegg til folkehelseloven er folkehelsearbeidet underlagt en rekke nasjonale føringar i form av lovverk, utviklingsrapporter, rundskriv og stortingsmeldinger.

### 4.2 FYLKESKOMMUNALE FØRINGER

#### IDRETT

Telemark fylkeskommune vedtok i juni 2016 ”Strategi for idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet 2016-2020”<sup>5</sup>. Her legger de frem visjonen Hele Telemark i bevegelse! Denne strategien er retningsgivende ved fordeling av økonomiske virkemidler, i planuttalelser og i det generelle rådgivningsarbeidet Telemark fylkeskommune gir til kommunene. Den prioriterte målgruppen er barn og unge, med særlig vekt på ungdom. Derfor vil denne strategien være et viktig styringsverktøy for arbeidet med kommunaledelplanen.

5 Telemark Fylkeskommune 2016

Strategien har som hovedmål: Flere telemarkinger og tilreisende som driver idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet.

Telemark fylkeskommune har utarbeidet fem målsetninger for den kommende planperioden. De strategiske tilnærmingene sier noe om hvordan de vil arbeide for å nå hver målsetning. De strategiske tilnærmingene tar utgangspunkt i fem perspektiver; opplevelse, folkehelse, næring, nærmiljøet og klima og miljø. Det er en forutsetning at all tilrettelegging følger kravene om universell utforming.

### *1. Flere energieffektive og fremtidsrettede idrettsanlegg*

Telemark fylkeskommune skal:

- ta en ledende rolle i forprosjekt knyttet til etableringen av store idrettsanlegg med regionale interesser, og som dekker behov på tvers av kommunegrensene.
- prioritere fremtidsrettede regionale idrettsanlegg og vurdere muligheten for å etablere en økonomisk søknadsordning til slike anlegg.
- arbeide for å øke kunnskapen om energieffektiv drift av idrettsanlegg og tilby kompetansehevende tiltak for anleggseiere
- ta en aktiv rolle og sette fokus på miljøutfordringene ved idrettsanlegg, eksempelvis miljøgifter knyttet til kunstgressbaner.

### *2. Skape gode forutsetninger for morgendagens toppidrettsutøvere i Telemark*

Telemark fylkeskommune skal:

- sikre tilrettelegging i de videregående skolene slik at unge som vil satse på en toppidrettskarriere kan kombinere det med skolegang.
- støtte etableringen av et regionalt kompetansesenter for toppidrett i BTV – regionen.
- opprettholde den fylkeskommunale stipendordningen til unge toppidrettsutøvere

### *3. Sikre friluftsområder for allmennheten*

Telemark fylkeskommune skal:

- lede koordineringsarbeidet med kartlegging og verdsetting av viktige friluftsområder i kommunene.
- være faglig ressurs for kommuner/ interkommunale friluftsråd som ønsker statlig sikring (kjøp) av arealer til friluftslivsformål.
- støtte opp om etablerte interkommunale friluftsråd og bistå kommuner i en oppstartsfase for å få til en slik etablering.
- prioritere støtte til aktiviteter som fremmer høstingsbasert friluftsliv og som øker rekrutteringen til fritidsfiske og jakt.

### *4. Bedre muligheter til fysisk aktivitet i nærmiljøet*

Telemark fylkeskommune skal:

- tilrettelegge med gode aktivitetsstimulerende uteanlegg og nærfriluftsområder ved de videregående skolene i fylket.

- prioritere nærmiljøanlegg for barn og unge og særlig vektlegge anlegg som stimulerer til nye og kreative aktiviteter.
- støtte opp om sykling som aktivitet, transport og turismeprodukt, og prioritere turveier, turstier, turløyper for sommer- og vinter aktivitet.

#### 5. Telemark skal bli et attraktivt fylke for store idretts- og friluftsansettelser

Telemark fylkeskommune skal:

- samle relevante aktører med betydelig arrangørkompetanse og etablere et forum hvor denne kompetansen kan deles med andre og videreutvikles.
- utarbeide et strategidokument for store idretts- og friluftsansettelser for å sikre en helhetlig satsing og optimalisering av ringvirkninger.

### REGIONAL PLAN FOR FOLKEHELSE 2018-2030 (HØRINGSUTKAST)

Regional plan for folkehelse i Telemark har vært ute til høring og ferdigstilles i disse dager. Planen er forankret i Bærekraftige Telemark – regional planstrategi 2016-2020. Visjonen i planstrategien, å skape et bærekraftig Telemark, skal være en rettesnor for samfunnsutviklingen i fylket.

Den regionale planen har som hovedmål:

- *Forbedrede levekår* for befolkningen skal skapes gjennom å iverksette tiltak for å utjevne sosial ulikhet og hindre at dårlige levekår går i arv
- *Forbedret psykisk og fysisk helse* ved å velge løsninger som bidrar til en trygg oppvekst, et aktivt og deltakende voksenliv og alderdom og hvordan helse fordeler seg blant innbyggerne.

Planen foreslår fire satsingsområder for å møte fylkets folkehelseutfordringer:

1. Kunnskapsbasert og systematisk folkehelsearbeid
2. Helsefremmende oppvekst (0-18 år)
3. Helsefremmende voksenliv (18-70 år)
4. Samfunnsutvikling for en aktiv alderdom (70+ år)

Planen presiserer at fysisk og psykisk helse er nær knyttet sammen. Lite fysisk aktivitet og usunt kosthold øker risikoen for psykiske plager, samtidig vil en helsefremmende livsstil gi overskudd og virke beskyttende. Derfor er det viktig at folkehelsearbeidet har et bredt fokus. Arbeidet må både inkludere tiltak som stimulerer til sunne levevaner, og til god psykisk helse.

## 4.3 KOMMUNALE FØRINGER

### KOMMUNEPLANENS SAMFUNNSDEL 2014-2026

Siljan kommune har følgende målsettinger i kommuneplanens samfunnsdel:

- a) Øke folketall med over 1 % årlig.
- b) Legge til rette for attraktive boliger og bomiljø for mennesker i alle aldre og livssituasjoner.
- c) Siljan må aktivt legge til rette for unge mennesker som er i etableringsfasen med særlig fokus på:

- gode barnehager
- gode skoler
- trygge oppvekstmiljøer og skoleveier
- lokalt kulturtilbud som gir muligheter for aktivitet og opplevelser
- gode pendlingsmuligheter til Grenlandsbyene

d) For Siljan kommune som leverandør av tjenester til innbyggerne må kontinuerlig fokus på kvalitet og brukerbehov ligge som en basis for all virksomhet.

I Kommuneplanens samfunnsdel står det at kommunen ønsker å forsterke regionale attraksjoner som Siljanmarka:

*”I et Grenlandsperspektiv er Siljan i første rekke et sted man reiser til for å dra på tur. Siljan skisenter, lysløyper og andre skiløyper er vinter attraksjoner Siljan kan tilby. Sommerstid er turløypene, fiskevanna og badeplassene viktige attraksjoner for Grenlands befolkning.”*

Det bør brukes mer ressurser for ytterligere å tilrettelegge bymarka, særlig området omkring Heivannet. Gode, merka skogsløyper med gruset, fast dekke, tilrettelagt for barnevogner som rullestoler senker terskelen for turgåing. De mest brukte turveiene i Heivannsområdet er skogsbilveiene. De er enkle å ta seg frem på, man går seg ikke vill og man kan noen steder finne tilrettelagte rasteplasser. Heivannsområdet er bynært og ligger i nærheten av der hovedtyngden av befolkningen bor i Siljan. Det er naturlig at dette området gjøres mer tilgjengelig som turområde både for opplevelse av natur og for mosjon. Dette er gode folkehelseiltak, miljøtiltak og tiltak som gjør Siljan til et attraktivt boområde.

Siljanmarka er kommunens satsing på friluftsliv og må forstås i et større perspektiv enn bare Heivannsområdet. Spesielt må nevnes Viddaseter og Grorudområdet som er tilrettelagt med god adkomst, parkeringsmuligheter og et omfattende skiløypenett. Dette er helgeutfartsområder som har stor betydning som rekreasjonsområde for befolkningen i både Grenland og store deler av Vestfold.

Frivillighet er en hjørnestein i norsk kultur og samfunnsliv, står det i samfunnsdelen. Frivillig sektor bidrar med store verdier til samfunnet, og er viktig for et aktivt og levende lokalsamfunn. Kommunene må tilrettelegge for frivillig sektor og forsterke det gode arbeidet som gjøres av lokale lag og foreninger. En stor frivillig sektor innen idrett og friluftsliv utgjør grunnpilaren i lokalt arbeid med fysisk aktivitet.

Samfunnsdelen understreker også viktigheten med å tilrettelegge for fysisk aktivitet for å redusere negative samfunnsproblemer med inaktivitet og overvekt. Slik tilrettelegging omfatter både organisert og uorganisert lek og annen fysisk aktivitet. Nærturområder og lekeplasser som skaper grunnlag for aktivitet i nærheten av der folk bor er viktig. Variasjon i tilbud i kombinasjon med gode opplevelser forsterker motivasjonen for aktivitet. Overvekt, muskel og skjelett plager må forebygges på flere måter. God tilrettelegging for hverdagsaktivitet, som det å gå og sykle til skole og arbeidsplass, er blant de forholdene kommunen kan gjøre noe med gjennom god planlegging. En frisklivssentral kan være et godt virkemiddel for å oppfylle kommunens ansvar for helsefremmede og forebyggende tjenester i henhold til helse- og omsorgstjenesteloven.

### ØKONOMIPLAN 2018

I økonomiplanen står det at fokusområdene beskrevet i Kommuneplanenes samfunnsdel ligger til grunn for de prioriteringene som til enhver tid gjøres i kommunen.

I økonomiplanen står det at det er behov for mer profesjonell oppfølging av lekeplasser, parker og friområder for å oppnå ønsket kvalitet på arealene. Avdelingen har igangsatt arbeid med å omprioritere stillingsressurser på avdelingen til dette formålet. Arbeidet med opprusting av lekeplassene i samarbeid med velforeningene er i godt gjenge og vil bli videreført.

Det innebærer også krav til ryddige og godt vedlikeholdte parker og friområder krever mye ressurser i sommerhalvåret. Samfunnsavdelingen har styrket satsingen på drift av kommunale veier og uteområder, og det er en intensjon at sommervedlikeholdet får en økning i standarden.

Det har vært et hovedfokus på rydding av trær og kratt langs de viktigste kommunale veiene. Dette er viktig både for trafikksikkerheten, vedlikeholdet og trivselen for trafikantene. Det er et mål at vi fortsatt skal ha et høyt fokus på dette arbeidet.

### FOLKEHELSEPLAN 2013

Målet med kommuneplanen for Folkehelse (2013) er å bedre folkehelsen i Siljan, gjennom blant annet å fremme faktorer som gir god helse, eksempelvis gjennom friluftsliv. Det er et ønske om å tilrettelegge for økt fysisk aktivitet og trivsel rundt lokalmiljøene i bygda gjennom lavterskeltilbud. Folkehelsearbeidet dreier seg derfor i stor grad om informasjon og det å tilrettelegge for muligheter for gode valg, for eksempel muligheter for hverdagstrim gjennom gang og sykkelstier og skiløyper nær der folk bor. I arbeidet med den forrige plan for idrett og fysisk aktivitet, ble det i samarbeid med velforeningene utarbeidet forslag over mulige områder for skiløyper på jordene rundt i bygda. Alle grunneiere ga tillatelse til oppkjøring på sine områder, også i tiden fremover. Dette egner seg perfekt for barn, voksne og eldre som ønsker seg en liten tur i nærområdet.

Folkehelseprofilen for Siljan, omtalt i Folkehelseplanen, understreker at kommunen er en viktig aktør når det gjelder å tilrettelegge for gode vaner tidlig i livet, knyttet til fysisk aktivitet og kosthold. Som eier av skole og barnehager har kommunen en unik mulighet til å legge til rette for at barna får positive erfaringer med fysisk aktivitet og sunn mat.



*Foto: Ulrikke Philippi*

## 5. UTVIKLINGSTREKK

Fysisk aktivitet og mosjon er blant de vanligste fritidsaktivitetene i befolkningen. Flere og flere trener aktivt og ofte, og stadig færre trener aldri. Tre fjerdedeler av befolkningen oppgir at de trener eller driver fysisk aktivitet en eller flere ganger i uka<sup>6</sup>. Men til tross for at stadig flere opplyser at de trener og mosjonerer, har det totale omfanget av fysisk aktivitet i befolkningen gått ned. Det skyldes i stor grad at hverdagsaktiviteten går ned. Eksempelvis gjør vi mindre arbeid på og i huset enn tidligere, vi går mindre i hverdagen og de fleste av oss har mer stillesittende arbeid<sup>7</sup>.

Helsemyndighetenes anbefalinger på 30 minutters daglig aktivitet med moderat belastning er et minstekrav til fysisk aktivitet for voksne og friske eldre i forhold til helsegevinsten. Barn og ungdom anbefales å være i aktivitet minst 60 minutter hver dag, og aktiviteten bør ha både moderat og høy intensitet<sup>8</sup>. Hos de fleste voksne foregår denne treningen i første rekke som egenorganisert fysisk aktivitet. Treningssentre har også styrket sin posisjon som arena for voksnes trening og det har vært et stadig økende antall yngre ungdom som også benytter seg av tilbudene til kommersielle treningssentre. Det har vært en nedgang i medlemstall hos idrettslagene, selv om andelen i befolkningen over 15 år fremdeles oppgir idrettslag som sin primære treningsarena. Idrettslag har vært den primære treningsarena for de over 15 år de siste 25 årene<sup>9</sup>.

Hos barn er det store flertallet med i norsk idrett på et eller annet tidspunkt, og mange deltar i flere idretter. Barn fra 6 til 12 år er den aldersgruppen som har flest aktive i idretten. Fra 12-13 års alderen er det et jevnt fall i deltakelse i organisert idrett gjennom tenårene<sup>10</sup>. Dette er på grunn av at det skjer en endring i aktivitetsmønsteret i ungdomsårene. Fra å drive med flere idrettsaktiviteter i barneårene, spesialisere man seg ofte i én idrett. Dermed øker omfanget av organisert trening, og konkurranser blir større. Noen ungdommer velger å satse på en toppidrettskarriere, mens andre begynner heller med egenorganisert trening, ofte i kommersielle treningsstudio. Noen faller helt fra og blir inaktive<sup>11</sup>.

Kommunen ønsker å være en aktiv aktør for å få befolkningen fysisk aktive. Det er derfor viktig at kommunen legger til rette for mer fysisk aktivitet, enten ved å tilrettelegge nye sentrumsnære turveger, utforme lekeplasser innbydende til spontan lek eller ved å tilrettelegge for gode friluftsmuligheter i nærheten av boligområdene. Kommunen vil også fortsette å ha fokus på å tilrettelegge for idrett og egenorganisert aktivitet, med særlig vekt på anlegg som retter seg mot unge.

### 5.1 SKOLER OG NÆRMILJØET

En forutsetning for positiv utvikling hos barn og unge, både fysisk og psykisk, er gode muligheter for fysisk aktivitet. Barn og unge tilbringer store deler av dagen på skole og skolefritidsordning. Gode vaner i barne- og ungdomsårene har betydning for god helse livet ut. Skoler er en god arena for å nå barne- og ungdomsgruppen som helhet, uavhengig av sosial og kulturell bakgrunn<sup>12</sup>.

6 Meld. St. 26 (2011-2012)  
 7 Kulturdepartementet 2014  
 8 Helsedirektoratet 2016  
 9 Meld. St. 26. (2011-2012)  
 10 Kulturdepartementet 2014  
 11 Telemark Fylkeskommune 2016  
 12 Telemark Fylkeskommune 2016



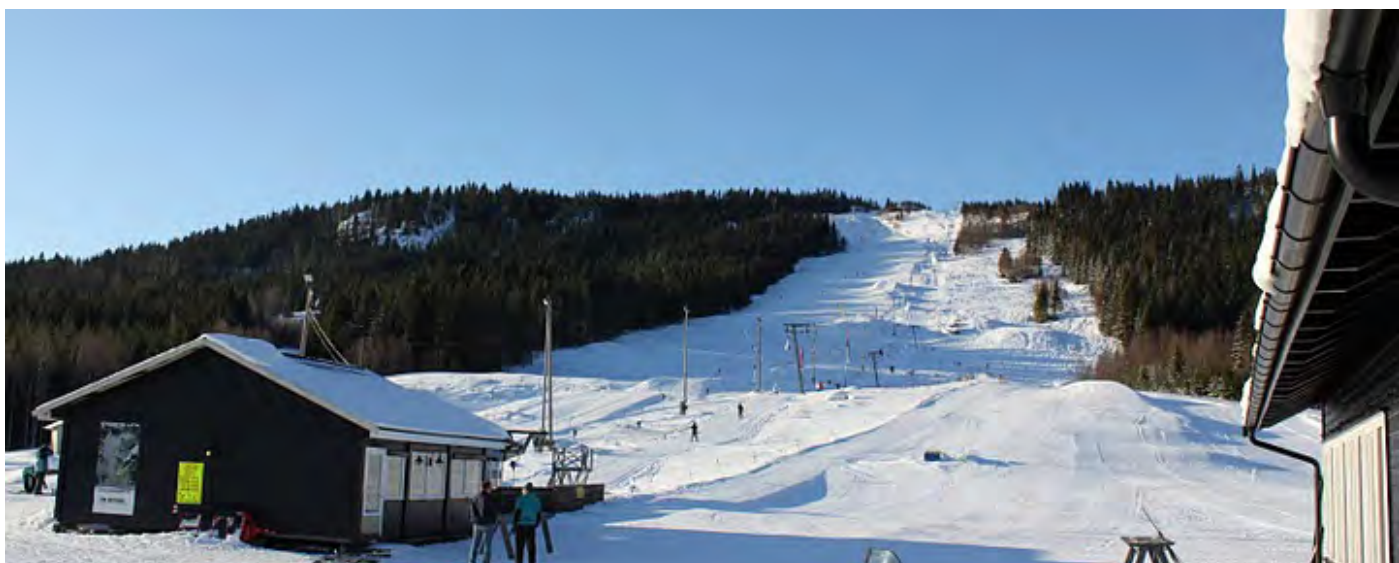
Skoler og barnehager spiller også en viktig rolle i rekrutteringsarbeidet til friluftsliv. Viktigheten av grønne utearealer ved skoler og barnehager vektlegges av kommunen, og skolene oppfordres til å være bevisst på å bruke grønne områder som egner seg til friluftsliv og som læringsarena<sup>13</sup>.

Som eier av skoler og barnehager har kommunen en unik mulighet for å legge til rette for fysisk aktivitet i hverdagen. Sikring av skolens uteareal og nærmiljø spiller også en vesentlig rolle. Trygge skoleveier, attraktive skolegårder og nærfriluftsområder som kan brukes i den daglige opplæringen til barn og ungdom er viktig for å stimulere til fysisk aktivitet<sup>14</sup>. Det bør også legges mer ressurser til utviklingen av gode og utfordrende aktivitetsanlegg, både for barn og ungdom i nærmiljøet og skolegårder.

## 5.2 IDRETT OG FYSISK AKTIVITET SOM SAMFUNNSFAKTOR

Idrett og fysisk aktivitet er vesentlig i arbeidet med å motvirke de negative trendene i samfunnet vi ser i dag. Fysisk aktivitet brukes i stor grad som en fellesnevner mellom den ikke konkurransepregede idretten og friluftslivet. Avhengig av motivene til den som utøver aktivitet kan alle gå-, jogge-, ski- og sykkelturner i naturområder samt svømming, padling og roing betegnes som både idrett og friluftsliv. Både idretten og friluftslivets organer driver med holdningsskapende arbeid for å stimulere til fysisk aktivitet, helse, trivsel og naturopplevelser.

Kommunen kan i samarbeid med de mange lag og foreninger i Siljan bygge opp et omfattende tilbud som hele befolkning i kommunen kan benytte seg av. Anlegg for idrett og fysisk aktivitet blir derfor en viktig forutsetning og et virkemiddel for at frivillige lag og foreninger kan få forbedret den fysiske aktiviteten i befolkningen generelt. Siljan kommune har i dag en liten anleggsdekning som strekker seg fra små viktige lekeplasser i bomiljøer og skoler, nærmiljøanlegg som turløyper- både vinter- og sommerløyper, og én idrettshall. Her er det potensiale for et større og bredere anleggsdekning og for å utvikle nye og innovative løsninger innenfor anleggsutforming og et tettere samarbeid mellom kommunen og de frivillige lag og foreninger.



*Foto: Rune Sølland*

13 Meld. St. 18. (2015-2016)

14 Telemark Fylkeskommune 2016

### 5.3 SATSING PÅ FRILUFTSLIV

Friluftsliv i ulike former er den vanligste formen for fysisk aktivitet i Norge på landsbasis. Hele 61 prosent oppgir at fysisk aktivitet i naturen og nærmiljøet er den formen for fysisk aktivitet de kunne tenke seg å gjøre mer av i fremtiden<sup>15</sup>. Egenorganisert fysisk aktivitet som friluftsliv når ofte grupper som den organiserte idretten ikke når. For barn og unge som ikke trives med organiserte idretter, eller som faller fra når de blir tenåringer, er friluftsliv et godt alternativ som aktivitetsform. I tenårene kommer ofte konkurranse og prestasjoner mer i fokus i den tradisjonelle idretten. En viktig årsak til at friluftsliv er velegnet til å motivere til fysisk aktivitet er nettopp fordi det normalt er uten konkurranse og kan utøves av alle. Gjennom organisert eller uorganisert friluftsliv kan alle barn, unge og voksne finne en aktivitet som passer for dem på deres eget nivå. Derfor er satsing på friluftsliv en viktig faktor for å styrke arbeidet med folkehelse<sup>16</sup>.

Friluftsliv er også med til å øke hverdagstrivselen hos folk. Mosjonister og friluftsmennesker opplever en sosial samhørighet gjennom økt interesse for fellesarrangementer. Dette er igjen med til å skape en økt trivsel ved å bo i Siljan og føle tilhørighet til området. I samspill med andre oppstår positive relasjoner og samarbeidsvilje. Dette ses blant annet ofte i de tusenvis av frivillige dugnadstimer som brukes innen idrett og friluftsliv. Friluftsliv har også en jevn fordeling blant folk og er ikke ekskluderende med hensyn på utdanning, inntekt eller husstandsinntekt<sup>17</sup>. Dette understreker potensialet friluftslivet har for fysisk aktivitet i befolkningen som helhet, og ikke som en sosial lagdeler. Her har de frivillige lag og foreninger i kommunen et stort potensiale for økt oppslutning rundt idrett- og friluftslivsaktiviteter.

Undersøkelser viser at opphold i naturen enten ved en kort luftetur i sentrumsnære parker eller en lengre skogstur fører til en rekke positive helseeffekter. Flere studier har også vist at avstand fra bolig til grøntområder og friluftsområder har stor betydning for aktivitetsnivået. Jo nærmere folk bor til et grøntområde, desto oftere oppsøker de området. Dette betyr at hvis friluftsområder skal brukes aktivt må disse finnes innenfor en avstand på 50-1000 meter fra der folk bor<sup>18</sup>. Dette gjør by- og tettstedsnære friluftsområder til en velegnet arena for fysisk fostring. Derfor er det viktig at Siljan kommune har fokus på å tilrettelegge nye boligområder i nærhet til friluftsområder. Det er også viktig å styrke friluftslivstilbudet i de eksisterende boligområdene. Skiløypenettet er et viktig felles satningspunkt for friluftsliv i Siljan. Skiløypenettet ligger bolignært og er et attraktivt mål både på sommerstid som vinterstid. Utvikling og veldikehold av løypenettet er avgjørende for et nærfriluftsliv.

15 Meld. St. 18 (2015-2016)

16 Meld. St. 18 (2015-2016)

17 Meld. St. 18 (2015-2016)

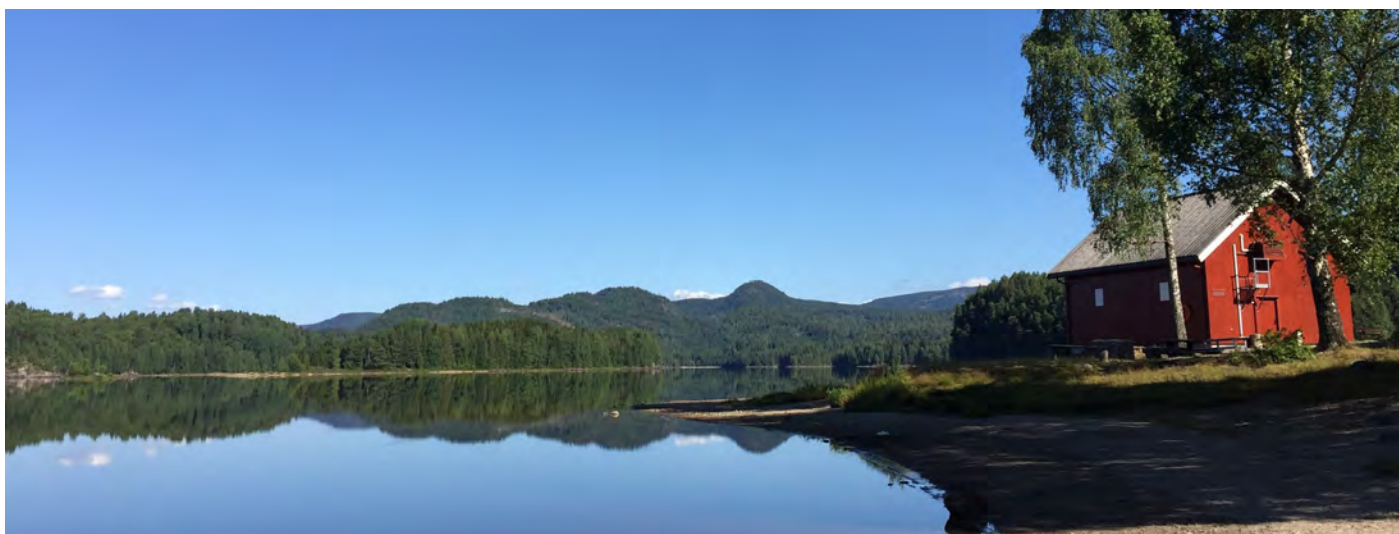
18 Meld. St. 18 (2015-2016)

## 5.4 FYSISK AKTIVITET OG HELSE

Jevnlig fysisk aktivitet, også med moderat intensitet og varighet, bidrar til betydelig bedre helse og livskvalitet. Det har direkte nytteverdi for den enkeltes fysiske og psykiske helse og bidrar til at folk blir mer opplagte og mindre borte fra jobb og skole. Med dette øker produktiviteten i samfunnet. Det gir også samfunnet et redusert behov for en rekke helsetjenester, og holder dermed store samfunnskostnader som helse- og sosialbudsjettenene nede<sup>19</sup>. Hovedutfordringen når det gjelder befolkningens fysiske aktivitetsnivå er å øke andelen voksne, eldre og ungdom som oppfyller anbefalingene til fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet i et folkehelseperspektiv handler om å legge til rette for egenorganisert hverdagsaktivitet for alle grupper, og samtidig legge til rette for organisert aktivitet. Dette betyr at alt fra arealdisposisjon, kommunal planlegging, og kunnskap om relasjonen mellom fysisk aktivitet og helse i befolkning. Alt dette har betydning for folkehelsen. Regjeringen vil innenfor gjeldende tilskuddsordninger prioritere friluftslivsaktiviteter i nærmiljøet og friluftslivsaktiviteter som er særlig rettet mot barn og unge. De vil også prioritere tiltak som bidrar til å rekruttere personer med innvandrerbakgrunn til friluftsliv<sup>20</sup>. Det oppfordres også til å legge sykehus og andre behandlingsintuisjoner i nærhet til natur og friluftslivsaktivitet, slik at dette kan enkelt bli en del av behandlingen. Her har kommunen et godt potensial i tilrettelegging av sentrumsnære turveier, med universal utforming i nærhet til natur, elven og sykehjemmet.

Hverdagsaktivitet, som gå- og sykkelmuligheter til skole og arbeidsplass, er noe kommunen kan legge til rette for gjennom god planlegging. I et folkehelseperspektiv er også god og heltehtlig planlegging avgjørende for at nærturområder og lekeplasser i nærheten av der folk bor, blir brukt som aktivitetsarena. Deltakelse i organisasjonslivet og i idretts- og friluftslivsaktiviteter er også viktig for folkehelsen. Deltakelse i organisasjoner er også en fin plass for å integrere og inkludere alle i et felleskap, og er med til å øke trivselen hos innbyggerne, som igjen gjør Siljan kommune til et attraktivt sted å bo. Universelt utformede omgivelser er avgjørende for den enkeltes livskvalitet og er med til å styrke felleskapet i befolkningen. Kommunen har et særlig ansvar for å gjøre anlegg og områder tilgjengelige for alle.



*Foto: Andrea Tverå*

19 Direktoratet for Naturforvaltning (nå Miljødirektoratet) 2003.  
20 Meld. St. 18. (2015-2016)

## 6. EVALUERING AV FORRIGE PLANPERIODE

Den forrige planperioden var for 2013-2016, hvor handlingsplan har blitt rullert hvert år. Temaet for forrige plan var: *Siljan – en friskere kommune*, med hovedmål at ”*Siljan kommune skal bli friskere enn noen gang tidligere*”.

Målsettinger fra forrige planperiode inkluderer:

- Etablere flere turmål med universell utforming
- Fokusere på Siljan som Bymarka i Grenland
- Prioritet av lavterskelaktiviteter
- Legge vekt på nærhet til boligområder
- Etablere nye idrett- og friluftsanlegg
- Rehabiliter eksisterende friluft- og idrettsanlegg
- Gjøre kommunens friluftsområder tilgjengelig og attraktive for innbyggere og tilreisende.

For å kunne oppnå disse målsettingene har et godt samspill mellom det frivillige organisasjonslivet vært viktig og helt avgjørende. Målene i forrige planperiode har vært retningsgivende. Ikke alle ønsker som har fremkommet i planen har blitt imøtekommet og realisert, men en del tiltak har blitt gjennomført, ikke minst takket være engasjementet fra lag og foreninger.

Tiltak som ble gjennomført innenfor idrettsanlegg var blant annet ny tverrforbindelse i lysløypa, nytt lagerbygg for Siljan Idrettslag, nytt klubbhus til Siljan Skytterlag i Almedalen og et nytt klubbhus og aggregat til Siljan Motocross klubb. Dette har bidratt positivt for de ulike idrettslagene og deres medlemmer.

En rekke nærmiljøanlegg har også sett dagens lys. Siljan Idrettslag har fått ny hinderløype og klatrepyramide ved idrettsområdet. Ved utbygging av den nye ungdomsskolen har det blitt tilrettelagt for nye møteplasser som også egner seg godt til egenaktivitet. Det har også blitt en del oppgradering av lekeklassene rundt boligområdene hvor nye lekeapparater har blitt satt opp.

Det har også vært mange mål som ikke har blitt oppnådd i forrige planperiode. Det er store utfordringer med å tilrettelegge slik at flere ser det som naturlig å benytte de ulike tilbudene i kommunen. Det vil alltid være rom for å gjøre ting bedre og det vil alltid være grupperinger som ikke synes deres krav er tilfredsstillt. Det må være grunnlag for å ta tak i dette i neste planperiode, samtidig som vi må innse at det fins begrensninger som gjør at ikke alle mål kan oppnås.

## 7. AKTIVITET I KOMMUNEN

Aktivitet er et vidt begrep som omhandler alt fra organisert idrett til friluftsliv. For registrering innen den organiserte idrett har kommunen tatt utgangspunkt i medlemstallene som er oppgitt hos de ulike idrettslagene. I tillegg vil vi prøve å gi en indikasjon av tilbudene Siljan kommune har for egenorganisert aktiviteter.

### 7.1 ORGANISERT IDRETT OG FRILUFTSLIV

Den organiserte idretten i Siljan kommune har en jevn fordeling på ulike områder, fra den tradisjonelle idretten til bedriftsidrett, skytterlag og motocrossklubb. Det er også en rekke lag og foreninger som bidrar til fysisk aktivitet i form av organisert friluftsliv. Tabellen under gir en oversikt over de ulike lagene, samt medlemstallene fra 2017. Tabellen er basert på tall fra Siljan kommune sin hjemmeside for Lag- og foreninger.

*Tabell 1. Idrett- og friluftslivslag i Siljan kommune og medlemstall fra 2017*

| Lag og foreninger                     | Antall medlemmer |
|---------------------------------------|------------------|
| Siljan IL                             | 921              |
| Siljan Motocrossklubb                 | 170              |
| Siljan Skytterlag                     | 173              |
| Siljan Bedriftidrettslag              | 9                |
| <b>Siljan Jeger- og fiskeforening</b> | 524              |
| Siljan MSK Speidergruppe              | 28               |
| Siljan Turlag                         | 230              |
| Siljan Historielag                    | 240              |

Siljan IL er desidert den største idrettsorganisasjonen i kommunen med 921 medlemmer, hvorav 348 er under 19 år<sup>21</sup>. De har et bredt spekter av tilbud fordelt på ulike undergrupper. De største undergruppene inkluderer Siljan IL Fotballgruppa og Siljan IL Skigruppa. Siljan IL har også grupper innen aerobic, allidrett, freestyle i ski, egen idrettsskole for de aller minste, ungdomsklubb, damegruppe og seniorgruppe. Hovedmålet for Siljan IL er å få barn og unge ut i aktivitet. De siste årene har Siljan IL iverksatt en rekke anleggstiltak som for eksempel anlegge ny kunstgressbane, ny lekeplass med hindeløype og planer om nye anlegg, blant annet utvidelse av idrettshallen og lysløypeanlegget.

De øvrige idrettslagene som spiller en viktig rolle for den organiserte idretten og aktivitet blant barn, ungdom og voksne er Siljan Motocrossklubb, hvorav 60 medlemmer er under 19 år<sup>22</sup> og Siljan Skytterlag.

Flere friluftslivorganisasjoner bidrar også til den organiserte aktiviteten i kommune. Siljan Jeger- og fiskeforening er en aktiv forening for jakt, fiske og friluftslivinteresser, og spiller en viktig rolle for å få folk ut i aktivitet. Siljan MSK Speidergruppe retter seg mot barn mellom 10 og 16 år. Speidergruppen er svært aktivt i nærfriluftsområdene og deltar også i større arrangementer i Speideren<sup>23</sup>. Siljan Turlag er et lokallag underlagt Telemark Turistforening. Turlaget tilrettelegger, rydder og merker turløyper rundt i bygda, og er arrangør av flere turer og aktiviteter rettet mot alle aldersgrupper. Turlaget har også etablert Barnas Turlag, som er et eget lag rettet mot barn.

21 Siljan kommune 2011

22 Siljan kommune 2012

23 Siljan MSK speidergruppe 2013

Siljan Historielag er et aktivt lag i bygda som gjør viktig jobb med opparbeidelse av turløyper, registrering av kulturminner og formidling av historisk stoff i Siljan. Historielaget organiserer fellesturer i nærområdene og har et tett samarbeid med lag, skoler, kulturetaten m.fl. om nettverk- og stedsutvikling av Siljan.

## 7.2 SKOLER OG BARNEHAGER

Uteområdene spiller en viktig rolle for barn og unges aktivitetsnivå på skolene og barnehagene i kommunen. Skolene og barnehagene har egne retningslinjer for hvordan de skal arbeide med fysisk aktivitet i hverdagen, gjennom rammeplanen i barnehagen og kompetansemål på skolene. Uforming av uteområdene har en viktig rolle for hvordan barn og unges aktivitetsnivå er på skolene og i barnehagen i kommunen. Det er et stort ønske om å opparbeide uteområdene mer innbydende til lek og egenaktivitet enn det er tilrettelagt for i dag. Barnehagen er lokalisert på tre ulike steder; Loppedåpan barnehage med fire avdelinger, Opdalen med to avdelinger og uteavdelingen Skogloppa, som alle har hver sin lekeplass på uteområdene.

Midtbygda Barneskole har gode utearealer i tilknytting til skolebygget. Disse uteområdene har ikke utnyttet sitt potensiale, og skolen har ønsket om å oppgradere dette. Anlegg ved skolen inkluderer fotballbane, basketbane og ballbinge. Skolen er også i nær tilknytting til idrettsanlegget som de benytter seg av i timene. Her er det også potensial for utvidelser og det er viktig å stimulere elevene til motorisk utvikling og fysisk form. Derfor har skolen et ønske om å skape et selvaktiviserende utemiljø rundt skolen.

Siljan Ungdomsskole har også store ønsker om å oppdatere utearealene og oppfordre for mer fysisk aktivitet. Anleggene i tilknytning til ungdomsskolen inkluderer fotballbane, balløkke, delanlegg friidrett, asfaltert håndballbane, og gymsal. Ved utbygging av skolen ble uteområdet foran skolen ved busstoppet oppgradert med et amfi som kan brukes til egenaktivitet.

## 7.3 EGENORGANISERT FYSISK AKTIVITET

I Siljan finnes mange anlegg og områder for egenorganisert fysisk aktivitet. Lekeplassene ligger i nær tilknytning til boligfeltene oppfordrer til spontan lek for barn i nærmiljøene. Det er kommunen som har ansvar for tilsyn av lekeapparatene. I samarbeid med de lokale velforeningene er det mulig å få et godt heldekkende tilbud i nærområdene i kommunen.

Skiløypene i kommunen bidrar til hverdagsaktivitet og legger til rette for fysisk aktivitet i nærmiljøet. Løypenettet er stort i Siljan. Det er også inngått avtaler med grunneiere om å kjøre opp løyper på jordene i sentrum. Dette er med til å senke terskelen for å komme seg ut i aktivitet på vinterstid. Vindfjellsamarbeidet øker tilbudet av gode dagsutfarer både sommerstid og vinterstid. Her er Viddaseter et viktig område for Siljans satsning på å være Bymarka i Grenland.

Turstiene og turveiene i kommunen er også viktige arenaer for uorganisert aktivitet. Her er Siljan Historielag og Siljan Turlag vesentlig bidragsytere gjennom rydding og vedlikehold av stier. Ti-topper'n er et aktivitets tiltak som organiseres hvert år, hvor det er mål om å bestige ti topper i Siljan i løpet av våren og sommeren. Ti-topper'n ble satt i gang i 2007, opprinnelig som et bedriftsinternt tiltak for kommunens ansatte, men før tiltaket ble satt i gang foreslo initiativtakerne at dette skulle være et tiltak for hele befolkningen i kommunen og nærliggende områder. Det ble innledet et samarbeid med turgruppa i Siljan Historielag, som har vært en

uvurderlig støttespiller gjennom hele Ti-topperhistorien. Etter etableringen av Siljan Turlag i 2012, har også de blitt involvert, og har vært en aktiv del av arrangementet. Ti-Topper'n er et godt eksempel på samarbeid mellom offentlig og frivillig virksomhet. Det har i alle år vært stor deltakelse, ca. 400 kort har vært i omløp hvert år. Av innleverte fulltegnede kort, har det imidlertid variert fra i underkant av 100 til et foreløpig toppår i 2016 på 158.

Siljan har også mange flotte badeplasser i naturskjønne omgivelser som innbyr til aktivitet, sammenkomst og avslapping. Her er det mye aktivitet med både bading, padling og fiske på sommerhalvåret, spredt utover hele kommunen fra Sporevann mot nord og Svartangen lengst sør. Øverbøtjenna blir også godt brukt på vinterstid når isen er trygg nok for ferdsel.

## 7.4 EKSISTERENDE ANLEGG

Det finnes en rekke forskjellige idrettsanlegg i kommune, både for den organiserte idretten og for egenorganisert fysisk aktivitet. Alle idrettsanleggene er registret i Idrettsanleggsregisteret. Pr april 2017 er det registret 70 anlegg i kommunen, hvorav 46 er eksisterende anlegg i drift. Disse anleggene omfatter alt fra orienteringskart til klubbhus, skianlegg og ballbinger. Mange av idrettsanleggene i Siljan er eiet og driftet av lag og foreninger. Nærheten til idrettsanlegg i Skien er med på å supplere tilbudet for Siljans befolkning.

**Tabell 2.** Oversikt over aktivitetstilbud i kommunen, samt hvem som eier eller driver anleggene, fordelt på idrettsanlegg, uteområder til skole og barnehager og fysisk aktivitet og friluftslivstilbudd.

| Idrett     | Anlegg  | Eier/Driver                |
|------------|---|----------------------------|
| Fotball    | Siljan Idrettsområder: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunstgressbane</li> <li>• Gressbane</li> <li>• Ballbinge</li> <li>• Klubbhus</li> </ul> | Siljan IL                  |
| Skianlegg  | Siljan Idrettsområder: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lyløype, Tuddalskulden</li> <li>• Solvika Lysløype</li> <li>• Skileikområde</li> </ul>  | Siljan IL                  |
|            | Alpinsenter: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skitrekk</li> <li>• Klubbhus</li> </ul>   | Kommersiell driver og eier |
| Volleyball | Siljan Idrettsområder: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sandvolleyball</li> </ul>   | Siljan IL                  |
| Hallidrett | Siljan Idrettshall: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Volleyball</li> </ul>  | Siljan IL                  |

|                |  |                         |
|----------------|--|-------------------------|
| Sportsskyttere | Almedalen Skytebane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leirduebane</li> <li>• Klubbhus</li> </ul>                                   | Siljan Jeger og fisk    |
|                | Siljan Skytebane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skytebane 100meter</li> <li>• Skutebane 200meter</li> <li>• Klubbhus</li> </ul> | Siljan Skytterlag       |
| Motorsport     | Motorcrossbane   | Siljan Motorcross klubb |

| Uteområder barnehager og skoler | Anlegg  | Eier/Driver                         |
|---------------------------------|---|-------------------------------------|
| Barnehagene                     | Lekeplasser tilhørende de ulike barnehagenes uteområder                         | Loppedåpan<br>Skogloppan<br>Opdalen |
| Barneskole                      | Ballbinge<br>Basketballbane<br>Fotballbane                                      | Midtbygda Skole                     |
| Ungdomsskole                    | Fotballbane<br>Gymsal<br>Balløkke<br>Delanlegg friidrett<br>Håndballbane Asfalt | Siljan Ungdomsskole                 |

| Fysisk aktivitet og friluftsliv | Anlegg  | Eier/Driver                                     |
|---------------------------------|---|---|
| Egenaktivitet                   | Lekeplasser tilhørende bolig-områder  | Velforeninger                                   |
|                                 | Siljan Idrettsområde: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klatrejungel</li> <li>• Skateanlegg</li> <li>• Pyramidenett</li> </ul> | Siljan IL                                       |
| Skiløype                        | Skiløyper på jordene i bygda  | Siljan kommune                                  |
| Turstier/Turveier               | Orienteringskart<br>Siljan Marka<br>Ti-topper'n   | Siljan Turlag/Siljan Historielag/Siljan kommune |



## 8. VURDERING AV AKTIVTET OG FREMTIDIG BEHOV

Innenfor kommunen er det en rekke aktiviteter, og det er stor variasjon i størrelse og spenn i aktivitetene som tilbys av de ulike lag og foreningene. Det er derfor også stor variasjon i fremtidige behov.

### 8.1 IDRETT

Sammensetningen av ulike idretter i Siljan, basert på idrettsregistreringer utført av Norsk Idrettsindeks 2015, viser at aktiviteten i noen idretter er lavere enn landsgjennomsnittet, mens andre idretter har et høyere aktivitetsnivå enn landsgjennomsnittet. Generelt sett er orientering og friluftsliv, motorsport, skyting og sykling de aktivitetene som det relativt er mer av i Siljan, og resten av Grenlandsregionen, i motsetning til resten av landet. Mens idretter som friidrett, ski og svømming er alle under landsgjennomsnittet. Sammenligner man Siljan med de øvrige Grenlandskommunene, er Siljan den kommunen med lavest aktivitetsandel (18 %) blant alle aldre, hvor Drangedal har 33 %, Kragerø 30% og Porsgrunn 29%. Derimot har Siljan en høy andel aktive barn innen idrett, med en aktivitetsandel på 96%. Dette kan indikere at flere barn er registrert i flere idretter. Aktivitetsandelen blant ungdom i Siljan er den laveste i Grenlandskommunene med 33 %. Landsgjennomsnittet er på 63 %<sup>24</sup>. Her har kommunen og idrettslagene en utfordring som må arbeides med.

Da Siljan er den minste av Grenlandskommunene kan man ikke forvente den samme bredden av idrettsanlegg. I tillegg er Siljan tett integrert med Skien, noe som medfører at innbyggerne i Siljan benytter seg av anlegg på tvers av kommunegrensen. Ett eksempel på dette er anlegg for svømming. Her har ikke Siljan noe svømmeanlegg, og er derfor avhengig av å krysse kommunegrensen til Skien for å benytte seg av svømme-fasiliteter. For øvrig har Siljan et motorsportsanlegg med en høy aktivitetsandel. Videre er det også viktig å merke seg at kommunen har en god anleggsdekning innen fotball i forhold til folketallet, hvor fotballgruppen er svært aktiv.

Der Siljan skiller seg ut blant de andre Grenlandskommunene, er innenfor skiidretten. Drangedal og Siljan er de eneste av Grenlandskommunen som har alpinanlegg. Slike anlegg er svært ettertraktet på vinterstid, men flere alpinanlegg er også populære på sommerstid med tanke på terrengsykling og turområder. Per i dag er fremtiden for alpinanlegget usikker på grunn av snøfattige vintre. Det er også usikkerhet knyttet til den videre driften. Anlegget ligger imidlertid fint til som et samarbeidsanlegg mellom kommunen og de øvrige Grenlandskommunene. Med en forventet kjøretid på omtrent tre kvarter fra Bamble, ca. en halvtime fra Porsgrunn og noe over 15 minutter fra Skien er alpinanlegget innenfor akseptabel reiseavstand. Alpinanlegg er dyre både med tanke på drift og vedlikehold, og er sterkt avhengig av snøsikre vintre. Noe som gjør at et felles spleiselag mellom kommunene og Siljan Idrettslag kan være fornuftig. Et slikt anlegg vil trolig være tilstrekkelig for å dekke anleggsbehovet for befolkningen, og anlegget vil i stor grad være preget av aktivitet fra innbyggere som ikke er tidligere registret aktive.

Løypenettet i Siljan er i stadig utbedring, og det er mulighet for utvidelse i mange retninger. Skigruppa er svært aktive med å rehabilitere eksisterende lysløype og planlegger utvidelse av lysløypenettet til å inkludere en rundløype på 10 kilometer. Det er også et ønske å koble opp eksisterende løypenett til løypenettet i Porsgrunn og Skien, med mulighet for samarbeid på tvers av kommunene.

Siljan Idrettslag planlegger å utvide nåværende idrettshall til en flerbrukshall for å øke aktivitetstilbudet i kommunen. Her er det mulighet for et styrke- og spinning rom, buldrom og turn grop. Et slikt tilbud kan

24 Kleppe, Eika, Leikvoll, & Groven 2017

være med på å øke aktivitetsandelen blant ungdom og være med til å sette større fokus på idretten i Siljan som fostring for fysisk aktivitet og bedre folkehelse blant befolkningen.

## 8.2 SKOLE OG NÆRMILJØ

Skolene og barnehagene er viktige arenaer for helsefremmede aktiviteter for alle og de har innarbeidet dette i deres hverdag gjennom sine egne føringer. Uteområdene og nærmiljøet til skolene og barnehagene har fått økt betydning den siste tiden. I plansammenheng er det viktig å sikre arealer rundt skoler og barnehager som aktivitetsområder også med tanke på undervisning og læring. Det samme gjelder også i forbindelse med planlegging av nye boligområder.

Uteområdene ved de tre lokalitetene barnehagen er plassert har behov for oppgradering. Her er det mye som kan gjøres for å bruke området på en bedre måte enn det blir gjort i dag. Loppedåpan har et ønske om natursti med ulike utfordringer i løypa. Det er også et ønske om en akebakke ved barnehagens skogsområde.

I Opdalen er det ønskelig med en bedre tilrettelegging i lysløypa, og bygge et skur eller garasje for oppbevaring av diverse utstyr.

Midtbygda barneskole har et ønske om å skape et selvaktiviserende utemiljø i skolegården, som også kan brukes av allmenheten utenfor skoletid. Det er ønske om å tilrettelegge for en terrengsykkelløype, hinderløype med utordringer for små og store og et turn-basseng med turn-inspirerte apparater. Dette vil oppfordre barn til å bruke kroppen på andre måter enn de har mulighet til i dag.

Siljan Ungdomsskole har behov for rehabilitering av eksisterende uteområde i syd. Ønsket er å få økt fysisk aktivitet i skoletiden samt etter skoleslutt med varierte muligheter for å bedrive sportsaktiviteter. For å oppnå et attraktivt sted å oppholde seg er det ønskelig med nye håndballmål og nye fotballmål. Dette er også et ønske om å inngjerde område slik at baller ikke forsvinner i skogen.

Det er også et ønske om et nytt dekke til løpebane, da banen fort gror igjen og ikke innbyr til aktivitet slik den fremstår i dag. For å skape større aktivitet på området er det et ønske om å få bygget en sandvolleyballbane. Det vil øke mulighetene for å få ungdommer til å benytte seg av området også etter skoletid. Badeplassen på nedsiden av skolen, Øverbøtjenna, er et aktivt område i sommerhalvåret. Derfor ser skolen et behov for å skape en gangvei for å binde skoleområdet til badeplassen. Dette vil føre til en lavere terskel for å være aktive i sommerhalvåret og for å bruke skolens utemiljø.

### 8.3 FRILUFTSLIV OG EGENORGANISERT FYSISK AKTIVITET

Friluftsliv og egenorganisert fysisk aktivitet er vanskelig å skille mellom. Friluftsliv spenner over et svært stort spekter og kan utøves av alle mennesker i alle aldre og med mange forskjellige ambisjonsnivåer. I fremtiden er det derfor ikke lett å si hvilke type friluftsliv og hvilken arena som er viktigst. For barn under 6 år som får sitt første møte med friluftsliv, kan 100-meter skogen nær hjemmet være det mest verdifulle. For andre kan et godt opparbeidet og tilrettelagt friluftsområde være det mest ideelle. Fellesnevneren for friluftslivet er først og fremst naturopplevelsen, og en positiv bivirkning til dette er den fysiske aktiviteten som medfølger.

Ved planlegging av friluftsområder er grønne korridorer som gir tilgang til de ulike større friluftsområder viktig. Det samme gjelder de bynære grøntområdene og de mer perifere utfartsområdene i kommunen. Det anses som svært viktig at grøntområder blir ivertatt gjennom arealdelen til kommuneplanen og at de i fremtiden kan representere viktige friluftsanser for kommende generasjoner. I arbeidet med friluftsområder vil det være behov for å kartlegge og verdisette friluftsområdene i kommunen.

Resultatene fra rapporten Grenland Idrettsindeks viser at oppslutning rundt friluftsliv er over landsgjennomsnittet for alle Grenlandsregionene. I Siljan kommune er det en høy andel aktive innen jeger og skytterlaget, skigruppa, samt en høy medlemsandel hos DNT. Dette er positivt med tanke på å utvikle Siljan som Bymarka i Grenland.

Innspill fra lag og foreninger innen friluftsliv og egenaktivitet er å etablere en skøytebane i sentrum, samt flere lekeplasser som kan oppfordre til spontant lek, og gjøre sentrum til en levende plass. Skigruppa har kommet med eget ønske om utvidelse av lysløypa som vil være med til å styrke det eksisterende løypenettet. For å øke aktiviteten ved de ulike bade plassene, er det ønskelig med et kanohus, med mulighet for kanoutleie ved Goringen, for å gi badegjester flere aktiviteter å velge imellom, og for å øke padleinteressen hos innbyggerne. Synliggjøring av kulturminner langs turveger og idrettsområder er et ønske fra Historielaget. Det kan føre til at flere blir interessert til å gå på tur eller trene, da de har et spennende mål å gå til, noe som igjen kan føre til flere folk i aktivitet. Det er også et ønske om å arrangere en årlig turmarsj med alt fra barnevogn til rullator. Siljan Pensjonistforening har et ønske om tilrettelegging av tygge turveger nær sentrum, hvor det er kort vei til og fra sykehjemmet. De ønsker også et tilbud, for eksempel styrketrening for eldre gjennom en frisklivssentral.

For å få nye tilflyttere og innvandrere ut i aktivitet og friluftsliv er det ønske fra Nav Siljan om å etablere en samarbeidsarena med kommunen, Røde Kors og Siljan IL, m.m. for å lære av hverandre og samarbeide om inkludering av grupper med lav deltakelse i idrett og fysisk aktivitet. Dette kan gjøres gjennom turarrangementer og andre lavterskeltilbud som alle kan delta på, både store og små.

## 9. HANDLINGSPROGRAM

Handlingsprogrammet er satt opp basert på de innspill som er kommet om behov og ønsker for anlegg og tiltak. Anlegg eller nærfriluftsområder kan være den lokale idrettsplassen, badeplasser, friområder, skolens uteområder, ski- og turløyper. Kommunen ønsker å satse på anlegg, område og aktivitet som er attraktive for flest mulig i hverdagen, hvor anlegg og områder for fysisk aktivitet skal være tilgjengelige og innbydende for barn, voksne og eldre, uansett funksjonsnivå.

Oversikt over tiltak i handlingsperioden vises i tabell 3. Innspill fra frivillige lag og organisasjoner, skoler og barnehager er tatt med.

*Tabell 3. Tiltak for planperioden 2017-2020*

| Tiltak   | Ansvar                                  | År    |
|--|---|-------|
| Bli medlem av Grenland Friluftsråd                     | Siljan kommune, Samfunnsavdeling        | 2018  |
| Utvidelse av skiløypenettet                            | Lag og foreninger, v/ Skigruppa         | 2019  |
| Frisklivssentral                                       | Siljan kommune                          | 2019  |
| Kartlegging og verdisetting av viktige friluftsområder | Siljan kommune og Grenland Friluftsråd  | 2019  |
| Kanoaktivitet med utleie/kanohus                       | Lag og foreninger                       | 2020  |
| Felles turkart for Siljan                              | Lag og foreninger                       | 2020  |
| Brosjyre med turmuligheter i Siljan                    | Samfunnsavdelingen og lag og foreninger | 2020  |
| Utvidelse av Siljanhallen                              | Lag og foreninger, v/ Siljan IL         | 2020  |
| Samarbeidsarena  | NAV, Røde Kors, Siljan Turlag           | Årlig |
| Nettverksmøte med lag og foreninger                    | Samfunnsavdelingen og lag og foreninger | Årlig |

Denne planen retter fokuset mot en mer aktiv kommune og målet med økt fysisk aktivitet for alle. Særlig helseforebyggende arbeid og friluftsliv er fellesnevnerne som må stå mer sentralt i planperioden. For å nå dette målet må det tilrettelegges for nærmiljø- og friluftsanlegg, i tillegg til de ordinære idrettsanleggene. For å kunne klare dette må det være et godt samarbeid mellom de frivillige lag og foreningene og kommunen. Her er det nødvendig at kommunen har administrative ressurser som kan ta initiativ til at tiltak blir gjennomført. Et mer utvidet tverrfaglig samarbeid er også viktig, for å kunne videreutvikle og etablere nye aktivitetstiltak. Alle tiltak som iverksettes skal vurderes i forhold til kommunens andre kommunedelplaner.

Under vises uprioritert liste over aktuelle anleggstiltak i kommunen som ble vedtatt for 2018. Tabellene under har en rullering i egen sak hvert år, hvor anlegg blir prioritert. Prioriteringene vil bli gjort med utgangspunkt i det som foreligger av konkrete søknader med tegninger, behovsvurderinger, kostnadsoverslag og finansieringsplan. Prioriteringene gjøres i samarbeid med Siljan Idrettsråd. Ved den årlige rullering av handlingsplan, må det være åpning for at nye prosjekter kan legges inn ved spesielle behov.

**Tabell 4. Ordinære anlegg vedtatt for 2018**

Alle beløp er oppgitt i hele 1 000 kr.

| Anlegg                                   | 2017 | 2018 | 2019 | 2020   | 2021 |
|--|------|------|------|--------|------|
| Lysløype rehabilitering                  |      | 726  |      |        |      |
| Lysløype belysning                       |      | 813  |      |        |      |
| Flerbrukshall, utvidelse av Siljanhallen |      |      |      | 23 532 |      |
| Turvei, Sagstien                         |      |      | 1000 |        |      |
| Lysløype - Snøproduksjon                 |      |      |      |        | 2000 |

**Tabell 5. Nærmiljøanlegg vedtatt for 2018**

Alle beløp er oppgitt i hele 1 000 kr.

| Anlegg                                    | 2017 | 2018 | 2019 | 2020 | 2021 |
|---|------|------|------|------|------|
| Turvei, universell utforming, Sagstien    |      |      | 600  |      |      |
| Installasjon for fysisk fostring          |      |      | 400  |      |      |
| Hinderløype Loppedåpan barnehage          |      |      | 220  |      |      |
| Tursti, Heivannet                         |      |      | 200  |      |      |
| Delanlegg - Friidrett, Siljan Idrettspark |      | 600  |      |      |      |
| Frisbeegolf                               |      |      | 200  |      |      |
| Lager/garasje - Siljan MC Klubb           |      |      | 400  |      |      |
| Compac / Skeet bane                       |      |      |      | 200  |      |
| Tennisbane, Siljan Idrettspark            |      |      |      | 600  |      |



Foto: Barnas turlag på kanotur i 2015, fotograf Sissel Mogård

# 10. LITTERATURLISTE

Direktoratet for naturforvaltning (nå Miljødirektoratet). (2003). Marka: Planlegging av by- og tettstedsnære turområder. Håndbok 24-2003.

Helsedirektoratet. (2016). Anbefalinger fysisk aktivitet. Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/anbefalinger-fysisk-aktivitet>

Kulturdepartementet. (2014). Kommunal planlegging for idrett og fysisk aktivitet (Veileder). Hentet fra [https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kud/idrett/publikasjoner/veileder\\_kommunal\\_planlegging\\_for\\_idrett\\_og\\_fysisk\\_aktivitet\\_2014.pdf](https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kud/idrett/publikasjoner/veileder_kommunal_planlegging_for_idrett_og_fysisk_aktivitet_2014.pdf)

Meld. St. 18 (2015-2016). «Friluftsliv – Natur som kilde til helse og livskvalitet».

Meld. St. 26 (2011-2012). «Den norske idrettsmodellen».

Miljødirektoratet. (2016). Miljøstatus i Norge: Friluftsliv. Hentet fra <http://www.miljostatus.no/tema/friluftsliv/>

Siljan kommune. (2011). Lag og foreningsregisteret: Siljan Idrettslag. Hentet fra <http://www.siljan.kommune.no/Lag-og-Foreningsregister/Siljan-Idrettslag/>

Siljan kommune. (2012). Lag og foreningsregisteret: Siljan Motorcrossklubb. Hentet fra <http://www.siljan.kommune.no/Lag-og-Foreningsregister/Siljan-Motorcross-Klubb/>

Siljan MSK speidergruppe. (2013). Siljan MSK: Begynne i speideren. Hentet fra <http://www.siljanmsk.no/vil-du-begynne-i-speideren/>

Kleppe, B., Eika, B., Leikvoll, G. K., Groven, S. (2017). Norsk idrettsindeks 2016, Resultater fra Grenlandsregionen (TF-notat nr. 125/2016). Bø: Telemarksforskning.

Telemark Fylkeskommune. (2016). Strategi for idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet 2016-2020. Skien: Telemark fylkeskommune.

Telemark Fylkeskommune. (2018). Høringsutgave Regional plan for folkehelse i Telemark 2018-2030. Skien: Telemark fylkeskommune.

