

Utkast til arbeidsprogram 2026/2027

Frisk i Friluft i Finnmark

1. Hovedmål

- «God helse, solid livskvalitet, trivsel og tilhørighet for folk i Finnmark»

2. Utgangspunkt/bakgrunn

- Målet er en felles satsing der Finnmark Friluftsråd og 18 medlemskommunene legger planer og gjennomfører tiltak med utgangspunkt i nevnte hovedmål
- Finnmark skårer ofte lavt på nasjonale undersøkelser om folkehelse
- Oftest er det gåturer med frisk luft og naturopplevelser det mest naturlige, for de som er opptatt av god fysisk og psykisk helse samt god livskvalitet
- Også i arbeidet med å oppnå tilhørighet, identitet, trivsel og bolyst (der målet er å oppnå tilflytting og begrense fraflyttingen), vil det være viktig med en målrettet satsning på friluftsliv, fysisk aktivitet og naturopplevelser
- Flere kommuner sliter med manglende tid og ressurser til å følge opp arbeidet med friluftsliv, fysisk aktivitet og naturopplevelser. Noe som både er en begrenset faktor, men som også åpner for nye muligheter når det gjelder interkommunalt samarbeid.

3. Organisering i kommunene

For å lykkes i arbeidet med å oppnå allsidige resultater som kommer innbyggerne og kommune til gode, der det samarbeides og drives erfaringsutveksling på tvers av kommunegrensene, kan dette være en god organisering og arbeidsfordeling:

- Finnmark Friluftsråd avsetter tilstrekkelig med tid/ressurser til å følge opp kommunene og arbeidet med Frisk i Friluft i Finnmark
- Kommunene utpeker sin kontaktperson/koordinator som deltar i nettverket i samarbeid med andre kommuner og Finnmark Friluftsråd. Dette bør primært være en ansatt forholdsvis tett på kommunedirektøren - og med et arbeids- og ansvarsområde som grenser innom folkehelse, friluftsliv og fysisk aktivitet
- Kommunene etablerer en tverrfaglig arbeidsgruppe med ansatte fra ulike avdelinger og virksomheter. Arbeidsgruppa skal sammen med friluftsrådets koordinator bidra i arbeidet med å utarbeide og gjennomføre et felles arbeidsprogram for Frisk i Friluft i Finnmark. Arbeidsgruppa også skal sørge for nødvendig politisk og administrativ forankring. En forankring som ofte vil være avgjørende for om arbeidet skal lykkes og resultater oppnås.

- Arbeidsprogrammet for Frisk i Friluft i Finnmark bør helst presenteres og drøftes i kommunedirektørens ledergruppe og i høvelig politisk utvalg (f.eks. kommunestyre, formannskap eller hovedutvalg). Finnmark Friluftsråd deltar fysisk og/eller digitalt i de møter der kommunene ønsker det
- Det avklares om og på hvilken måte frivillig sektor skal inkluderes i arbeidet med Frisk i Friluft i Finnmark.

4. Friluftsliv, fysisk aktivitet og folkehelse i plan

- For å lykkes i arbeidet med å oppnå resultater til beste for friluftsliv, fysisk aktivitet og folkehelse, er det viktig at arbeidet forankres relevante kommunale planer. Det å avdekke hvilke planer dette er, vil være en naturlig oppgave for arbeidsgruppa til Frisk i Friluft i Finnmark

5. Anlegg og fysisk tilrettelegging for friluftsliv, fysisk aktivitet og naturopplevelser

- **Aktivitet. Anlegg. Areal. Allmenn ferdsel.** Ofte nevnt som de fire sentrale A-ene i arbeidet for det Frisk i Friluft i Finnmark gjelder. Det å avklare hva som finnes i kommunene av anlegg og fysisk tilrettelegging for friluftsliv, fysisk aktivitet og naturopplevelser, vil være viktig. Samt det å avklare framtidige behov, ønsker og muligheter. Stikkord her for oppgaver som det allerede arbeides med i varierende grad:
 - Kommunedelplan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv (ulik benevnelse i kommunene) med saksbehandling søknader om spillemidler. Se egen henvendelse til kommunene der det drøftes om kommunene og Finnmark Friluftsråd bør igangsette et prosjekt med mål om økt samarbeid på tvers av kommunegrensene når det gjelder spillemidler med dertil nødvendig plankrav
 - Temaplan for stier, løyper og friluftsliv som underplan/vedlegg til nevnte kommunedelplan (et arbeid som pågår med prosjektmidler fra Miljødirektoratet/ Finnmark fylkeskommune og som er nærmere beskrevet [HER](#))
 - Kartlegging og verdisetting av friluftslivsområder (med de samme prosjektmidlene som nevnt i forrige punkt)
 - Kartlegging av hva som finnes av universelt utformede anlegg og tilrettelegginger i kommuner. Dette er et arbeid som pågår med midler fra Kartverket. Dagens status se [HER](#)
 - SNN-stiftelsen har bevilget kr 500 000 øremerket tilrettelegging av stier i Finnmark. De første tildelingene til lag og foreninger er gjort i 2026. I hovedsak tildeles lag og foreninger inntil kr 25 000 til innkjøp materialer, der de selv utfører arbeidet på dugnad. Les mer på perletur.no [HER](#)

6. Perletur, VinterPerle og Ut & Plukk

- Perletur har siden oppstarten i 2016 utviklet seg til å bli den største og viktigste aktivitet for friluftsliv og folkehelse i Finnmark (det må være lov å påstå det?)

- I jubileumsåret 2026 deltar samtlige 18 kommuner der 655 turer høyt og lavt rundt om i hele inngår. Faktatall pr. 13. sept. 2026, med tall fra toppåret (pandemiåret) 2023 tatt med i parentes:
 - 6 492 deltakere (7 675)
 - 134 188 gjennomførte turer (157 526)
- Hvordan få med flere deltakere i Perletur og VinterPerle? Dette kan være:
 - Personer med innvandrerbakgrunn
 - Personer som sliter utfordringer innen rus og psykiatri
 - Personer med funksjonsnedsettelse
 - Eldre
 - Personer med livsstilsutfordringer
- VinterPerle som gjennomføres fra advent til 20. april er vinter- og mørketidsutgaven av Perletur
- Målet er at dette skal kjennetegne Perletur og VinterPerle:
 - Turer som er varierte både når det gjelder geografi (hele kommunen skal med) og lengde/vanskelighetsgrad
 - Stor grad av frivillig innsats der det samarbeids godt med kommunen og Finnmark Friluftsråd
 - Profesjonalitet i alle ledd når det gjelder planlegging og gjennomføring, inkludert administrasjon, nettside, informasjon og markedsføring, kampanjer, aktiviteter og identitet/trivsel for deltakerne
- Ut & Plukk er en aktivitet/nettside som koordineres av Nord-Troms Friluftsråd/Finnmark Friluftsråd. Etter noen år med manglende kapasitet til utvikling og oppfølging, ble Ut & Plukk i 2026 lansert til bruk for hele landet. Det som startet kun med bærplukking har utviklet seg til at også turer der det plukkes sopp, andre spiselige vekster og avfall, kan registreres på utogplukk.no

7. Mer og bedre utetid i skoler og barnehager

- Det å samarbeide med skoler og barnehager har vært viktig for Finnmark Friluftsråd, og det må forbli viktig (kanskje enda viktigere?). Dette fordi skoler og barnehager er noe av det viktigste for kommunene, og som derfor også må gjenspeiles i friluftsrådets virksomhet
- Barnehagene og skolene står sentralt i arbeidet med å utvikle «uteglede» der barn og unge gis opplevelser, kunnskaper og erfaringer knyttet til friluftslivsaktiviteter gjennom hele året og i ulike naturtyper
- I arbeidet med å styrke samarbeidet med barnehagene bygges det videre på de fire nettverk som er etablert (Alta, Hammerfest, Sør-Varanger og det øvrige Finnmark) vektlegges:
 - Kunnskap og kompetanse
 - Arrangement og aktiviteter

- Anlegg og fysisk tilrettelegging (møteplasser i nærmiljøet)
- «Læring i friluft» med kartlegging og bruk av læresteder i skolens nærmiljø, er stikkord for det arbeid som preger friluftsrådets samarbeid med skolene. Som for barnehagene samarbeides det via nettverk. Et felles for hele Finnmark, samt et eget nettverk for de 14 skolene som i 2026/2028 deltar i et eget LiF-prosjekt i samarbeid med skoler/friluftsråd fra hele landet

8. Friluftsliv som ferie- og fritidsaktivitet for barn og ungdom

- Dagtid fra august til juni står sentralt i det som er nevnt i punktet om samarbeid med skoler og barnehager.
- Friluftsskoler gjennomføres fast årlig i skoleferien, og det stort sett i samtlige av våre medlemskommuner. Her som ellers, er det tilskudd som gjør det mulig med en så omfattende satsning, uten at det kreves deltakeravgift. Friluftsskolene er primært for aldersgruppen 10-13 år, der allsidig lek og friluftslivsaktiviteter vektlegges. Det er ønskelig å knytte til oss flere lokale ledere/instruktører/organisasjoner, for på den måten få utgiftene til kjøring, reise og opphold.
- Fra skoletid og ferietid til fritid, dvs. kveld og helg. Her har det visst seg vanskelig å oppnå den aktivitet og de resultater som har inngått i arbeidsprogrammet de siste årene, og der friluftsrådet har hatt eksterne tilskudd for å igangsette en ny satsning. I et helhetlig arbeid der friluftsliv, fysisk aktivitet og naturopplevelser skal være «motor» i samfunnsutviklingen, bør det være et mål at det i kommunene eksisterer flere muligheter slik at barn og unge får erfaringer og opplevelser gjennom deltakelse i allsidige friluftslivsaktiviteter gjennom hele året, både på land og i vann.

9. Friluftsliv, fysisk aktivitet og naturopplevelser for eldre

- Fra barn og ungdom til eldre. Det er en kjensgjerning at det skjer noe med alderssammensetningen i kommunene. Noe som setter kommunene på flere utfordringer.
- I arbeidet med å oppnå god helse for de eldste, vil det å tilrettelegge for gå-aktiviteter med frisk luft og naturopplevelser være viktig. Stikkord og tema som friluftsrådet og kommunene kan vektlegge i det videre FFF-arbeid:
 - Perletur: Flere deltakere, flere registreringer og flere aldersvennlige turer
 - Trillevennlige turer med anlegg og fysiske tilrettelegginger tilpasset eldre og personer med særskilte behov (se punkt 5 vedr. arbeidet med temaplaner stier, løyper og friluftsliv)
 - Arbeide for at det i samtlige kommuner eksisterer gå-grupper åpne for alle og med ukentlige lavterskel turer som sin profil
 - Konkurranser, aktiviteter og kampanjer
 - Turvenn der ungdom (og andre) blir med og går på tur sammen med eldre (og personer med særskilte behov)

10. Personer med funksjonsnedsettelse

- Hvordan legge til rette slik at også personer med fysiske og kognitive funksjonsnedsettelse gis muligheter til å delta i friluftsliv med aktiviteter og anlegg/-tilrettelegginger tilpasset deres interesser og forutsetninger? Også dette et viktig område å arbeide med når friluftsliv og folkehelse skal løftes fram i kommunene
- I alle kommuner bør det finnes minst trillevennlig friluftslivsområde tilrettelagt slik at det kan gi friluftslivsgleder for alle. Å kartlegge dagens situasjon inngår i det arbeid som pågår med midler fra Kartverket. Se pkt. 5

11. Personer med innvandrerbakgrunn

- De felles mål som gjelder for FFF-arbeidet ligger til grunn også for personer med innvandrerbakgrunn. Det tenkes da både på personer med kort- eller langtidsopphold i kommunen.
- Livskvalitet for den enkelte må vektlegges, samtidig som situasjonen for mange kommuner er slik at det å bosette flyktninger og andre personer med innvandrerbakgrunn kan være positivt for kommuner som sliter med fraflytting og en stadig eldre befolkning
- De personer dette gjelder kan være personer fra det man opplever som tradisjonelle flyktingeland, fra Ukraina samt personer bosatt i Finnmark for å arbeide med f.eks. fiskeri, oppdrett og reiseliv

12. Personer med utfordringer innen rus og psykiatri

- Friluftsliv, fysisk aktivitet og naturopplevelser kan i mange tilfeller være «god medisin» for personer som sliter med utfordringer innen rus og/eller psykiatri. Et godt folkehelsearbeid i kommunene forutsetter et solid arbeid også for denne målgruppen, der ulike former for utendørs tilrettelegging og utendørsterapi inngår.
- Ikke alltid vil personer som dette gjelder finne seg til rette i turgrupper og aktiviteter sammen med (mange) andre. Angst, sosial uro, lav selvtilfredshet etc. kan være årsaker til det. Tilrettelegging én til én og/eller mindre grupper kan derfor være en forutsetning for å lykkes.

13. Personer med utfordringer knyttet til livsstil

- Også i Finnmark er det personer som sliter med dårlig helse grunnet livsstil samt andre mer «skjulte» årsaker. Inaktivitet og kostholds-/drikkevaner kan være årsaker til det, der overvekt og andre utfordringer kan føre til sykdommer og utfordringer, som f.eks. sykefravær
- Arbeidsprogrammet Frisk i Friluft i Finnmark inkluderer også en satsning innen dette området.

14. Friluftslivsaktiviteter og arrangement

- Aktivitet går som en «rød tråd» gjennom det meste av satsningen Frisk i Friluft i Finnmark. Anlegg og andre fysiske tilrettelegginger (se punkt 5) er ofte tett koblet opp mot aktivitet. Her er eksempler på aktivitetstiltak som det er ønskelig at det arbeides videre med i den satsning som kommunene og friluftsrådet skal gjennomføre i fellesskap:
 - Åpne lavterskel gå-grupper
 - Fellesturer med turleder. Gjerne i samarbeid med f.eks. turlag, mental helse, pensjonistforeninger etc.
 - På tur med ordføreren (som er et eksempel på fellesturer)
 - Friluftslivets uke (som er en nasjonal satsning årlig i september)
 - Folkehelseuke (der kommunene selv setter tidspunkt, innhold og organisering)
 - Festivaler med fokus på friluftsliv, fysisk aktivitet og naturopplevelser
 - Appen Fotspor gir mulighet for mange forskjellige løyper og gåturer
 - Kampanjer (med premier) knyttet til f.eks. Perletur/VinterPerle/Ut og Plukk (se pkt. 6) og andre egne satsninger som «Finnmark går sammen» og «Go´Ute10» med bruk av logoer og klippekort som vist under



15. Samarbeid med Stiftelsen Friluftssykehuset

- Det er etablert kontakt med Stiftelsen Friluftssykehuset om å få til hytter for behandling og terapi også i Finnmark. Først og fremst i tilknytning til sykehusene i Hammerfest og Kirkenes, men også andre steder som Alta, Karasjok og Tana – Se mer om Stiftelsen Friluftssykehuset [HER](#)

Helt til slutt:

Nå er det opp til våre 18 kommuner og Finnmark Friluftsråd å arbeide videre med de 15 punktene som inngår i utkast til arbeidsprogram for Frisk i Friluft i Finnmark

14. september 2026

Hugo Tingvoll, daglig leder