



Sarpsborg  
kommune

# Kommunedelplan for idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet 2025-2036



## Innholdsfortegnelse

|                                                          |           |
|----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Bakgrunn for planen.....</b>                       | <b>3</b>  |
| 1.1 Formål.....                                          | 4         |
| 1.2 Sentrale begreper .....                              | 4         |
| 1.3 Planprosess og medvirkning .....                     | 5         |
| <b>2. Føringer.....</b>                                  | <b>6</b>  |
| 2.1 Nasjonale føringer .....                             | 6         |
| 2.2 Regionale føringer: .....                            | 7         |
| 2.3 Kommunale føringer .....                             | 7         |
| 2.4 Evaluering av anleggsutviklingen i forrige plan..... | 8         |
| <b>3. Innsatsområder .....</b>                           | <b>9</b>  |
| 3.1 Idrett .....                                         | 9         |
| 3.2 Friluftsliv .....                                    | 11        |
| 3.3 Fysisk aktivitet .....                               | 12        |
| <b>4. Virkemidler .....</b>                              | <b>13</b> |
| <b>5 Status og trender.....</b>                          | <b>15</b> |
| 5.1 Aktivitetsnivå .....                                 | 15        |
| 5.2 Anlegg.....                                          | 16        |
| 5.3 Økonomi.....                                         | 18        |
| <b>6 utfordringer og muligheter .....</b>                | <b>18</b> |
| <b>7 Mål, strategier og tiltak .....</b>                 | <b>19</b> |
| 7.1 Idrett .....                                         | 19        |
| 7.2 Friluftsliv .....                                    | 22        |
| 7.3 Fysisk aktivitet .....                               | 23        |
| <b>8 Vedlegg .....</b>                                   | <b>25</b> |



## Sammen skaper vi aktive innbyggere i Sarpsborg

«Sammen skaper vi aktive innbyggere i Sarpsborg» er hovedmålet til **kommunedelplan for idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet**. Med denne visjonen ønsker Sarpsborg kommune at innbyggerne skal være mest mulig aktive. Det er hver enkelt innbygger sitt ansvar å ha et aktivt liv, men det er Sarpsborg kommune sitt ansvar å legge best mulig til rette for at innbyggerne velger å være i aktivitet. Denne planen skal være et styringsverktøy for prioritering av tiltak som skal bidra til at innbyggerne i Sarpsborg kan ta gode valg som gjør at de får nok fysisk aktivitet i sin hverdag. Det skal være enkelt å gå eller sykle til arbeid eller skole. Innbyggerne skal ha tilgang til grøntområder, lekeplasser og andre aktivitetsmuligheter i boområdene. Skoler og barnehager skal ha uteområder som innbyr til fysisk aktivitet for alle slags barn. Det skal legges til rette for at alle barn får mulighet til å delta i minst én organisert fritidsaktivitet. Det skal være enkelt å velge et aktivt liv i Sarpsborg.

## 1. Bakgrunn for planen

**Kommunedelplan for idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet 2025– 2036** er en oppdatering av den eksisterende kommunedelplan for fysisk aktivitet, vedtatt av Sarpsborg bystyre 5. desember 2013. Denne planen følger retningslinjene i plan- og bygningsloven, som krever at det utarbeides et planprogram som varsler oppstart og danner grunnlag for planarbeidet. Planprogrammet ble vedtatt av utvalg for formannskapet 12. september 2019.

**Kommuneplanens samfunnsdel 2018-2030**, vedtatt av Sarpsborg bystyre 12. april 2018, gir føringer for kommunedelplanen for idrett og fysisk aktivitet, og styrer satsinger og mål for planperioden.

For å søke om spillemidler til anlegg for idrett og fysisk aktivitet, krever Kultur- likestillingsdepartementet (KUD) at disse anleggene er del av en kommunal plan som er politisk vedtatt. KUDs veileder for kommunal planlegging for idrett og fysisk aktivitet anbefaler at en kommunedelplan inneholder følgende punkter:

- Målsetting for Sarpsborg kommunes satsing på idrett og fysisk aktivitet.
- Målsetting for anleggsutbygging og sikring av arealer for idrett og fysisk aktivitet.
- Resultatvurdering av gjeldende plan, med statusoversikt.
- Vurdering av langsiktige og kortsiktige behov for anlegg og aktivitet i Sarpsborg kommune.
- Redegjørelse for sammenhengen med andre relevante og førende planer i Sarpsborg kommune.
- Prioritert handlingsprogram for utbygging av idretts- og friluftsanlegg.
- Oversikt over forventede kostnader knyttet til drift og vedlikehold av de planlagte anleggene.
- Uprioritert liste over langsiktige behov for anlegg for idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet i Sarpsborg kommune.
- Lokalisering av eksisterende og planlagte anlegg, områder for friluftsliv og arealbehov for planlagte anlegg og friluftsområder i relevante kart.

Sarpsborg kommune følger nasjonale og regionale føringer for idrett og fysisk aktivitet i denne planen. Den kommende **Kommunedelplan for idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet 2025– 2036** er en oppdatering av den gjeldende planen, men inkluderer også nye elementer.



## 1.1 Formål

**Kommunedelplan for idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet 2025– 2036** har som mål å danne grunnlag for Sarpsborg kommunes langsiktige planlegging innen idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet. Planen skal hjelpe kommunen med å få oversikt over behovene for anlegg til både organisert og egenorganisert aktivitet, samt behovet for arealer til idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet, både på kort og lang sikt, og den skal være en tematisk plan innenfor samfunnsplanlegging.

Planen skal fungere som et overordnet politisk styringsdokument og danne grunnlaget for det administrative arbeidet innen idrett og fysisk aktivitet. Den skal bidra til å sikre arealer for lek, friluftsliv og idrettsaktiviteter, samordne behovene for disse, og informere om idretts- og aktivitetstilbud.

Planen skal også støtte opp under mål og strategier som er vedtatt i Samfunnsplanen 2018 – 2030. Hovedspørsmålet i utarbeidelsen av kommunedelplanens mål, strategier og tiltak har vært hvordan planen kan bidra til at Sarpsborg er et godt sted å bo, med sikre jobber for fremtiden og opplevelser for livet.

En annen hensikt er å tilrettelegge for at alle innbyggerne i Sarpsborg kommune skal ha best mulig forutsetning for å være fysisk aktive, gjennom en helhetlig anleggs- og aktivitetspolitikk for følgende områder:

- Idrett
- Friluftsliv
- Fysisk aktivitet (hverdagsaktivitet og uorganisert aktivitet)

Kommunedelplanen skal også danne grunnlag for årlige vurderinger og prioriteringer i kommunens budsjett- og økonomiplanlegging. Tiltak som foreslås i planen må innarbeides i kommunens handlingsplan og budsjett.

## 1.2 Sentrale begreper

I kommunedelplanen skiller vi mellom ulike varianter av fysisk aktivitet, da fysisk aktivitet utøves i mange sammenhenger og på mange ulike arenaer. Definisjonen nedenfor er hovedsakelig hentet fra kulturdepartementets veileder «Kommunal planlegging for idrett og fysisk aktivitet» og «Statlig idrettspolitikk inn i en ny tid»:

**Idrett:** Med idrett forstås aktivitet i form av trening, eller konkurranse i den organiserte idretten.

**Friluftsliv:** Klima- og miljøverndepartementet definerer friluftsliv som opphold og fysisk aktivitet i friluft, i fritiden, med sikte på miljøforandring og naturopplevelser.

**Fysisk aktivitet:** Med fysisk aktivitet forstås enhver aktivitet der man bruker musklene/kroppen som gir økt energiforbruk. Herunder:

- **Hverdagsaktivitet:** Med hverdagsaktivitet forstås det som en aktivitet der ikke aktiviteten i seg selv, eller resultatet av aktiviteten er målet. Eksempler kan være hagearbeid, eller hvordan vi forflytter oss fra A til B.
- **Organisert aktivitet:** Med organisert aktivitet menes en aktivitet som drives og ledes av noen, for eksempel på et treningssenter med faste gruppetimer ledet av instruktører, eller fjellturer ledet av turledere fra en friluftslivsorganisasjon. I dette ligger gjerne en grad av tilrettelegging, planlegging og gruppetilhørighet.



- **Egenorganisert aktivitet:** Egenorganisert aktivitet innebærer at enkeltmennesker selv står for planleggingen og gjennomføringen av aktivitetene. Egenorganisert aktivitet kan foregå på mange arenaer, f.eks. i et idrettslag, på et treningssenter, i nærmiljøet, eller ute i naturen.

**Folkehelse:** Folkehelseloven definerer folkehelse som en betegnelse på befolkningens helsetilstand, og hvordan helsen fordeler seg i befolkningen. Folkehelse er både psykisk og fysisk helse, og idrett og fysisk aktivitet kan ha positiv innvirkning på dette.

**Nærmiljøanlegg:** Med nærmiljøanlegg menes et anlegg eller område for egenorganisert fysisk aktivitet, som hovedsakelig som ligger i tilknytning til bo- og/eller oppholdsområder. Med nærmiljøanlegg menes kun utendørsanlegg. Anleggene eller områdene skal være allment tilgjengelige for egenorganisert fysisk aktivitet, primært for barn og ungdom, men også for lokalbefolkningen ellers. Nærmiljøanlegg skal ikke utformes for å dekke behovet for anlegg til den organiserte idretten.

**Friluftslivsanlegg:** Med friluftslivsanlegg menes anlegg eller tiltak som kan gjøre det lettere for folk å være aktive i naturen, og samtidig bidra til å beskytte sårbar natur. Eksempler på slike tiltak er hinderløyper, turveier, -stier og -løyper, brygger, gapahuker, klatreanlegg og toalettbygg.

**Ordinære anlegg:** Ordinære anlegg er de tilskuddsberettigede anlegg som kommer frem av Kultur- og likestillingsdepartementets publikasjon V-0732 «Bestemmelser om tilskudd til anlegg for idrett og fysisk aktivitet». De ordinære tilskuddsberettigede anleggstypene er i hovedsak nært knyttet til konkurranse- og treningsvirksomhet for den organiserte idretten. De tekniske krav til mål og utforming av anleggene tar utgangspunkt i konkurransereglene til det enkelte særforbund.

**Interkommunale idrettsanlegg:** Interkommunale idrettsanlegg er større kostnadskrevende anlegg der to eller flere kommuner inngår en skriftlig avtale om eierskap, investering og drift. Det er Kultur- og likestillingsdepartementet som kan gi et anlegg en interkommunal status.

**Nasjonalanlegg:** Nasjonalanlegg er idrettsanlegg som tilfredsstiller tekniske og funksjonelle standardkrav for avvikling av relevante internasjonale mesterskap og konkurranser. Ordningen er meget begrenset, og det er Kulturdepartementet som etter uttalelser fra Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) gir et anlegg denne statusen.

### 1.3 Planprosess og medvirkning

Planarbeidet har blitt ledet av virksomhet kultur med gode innspill og bidrag fra en tverrsektoriell arbeidsgruppe bestående av representanter fra virksomhet kommunalteknikk, team innbyggerdialog, og virksomhet eiendom.

Det innledende arbeidet med planen foregikk under covid19, og det ble derfor ikke gjennomført åpne, fysiske høringsmøter, men det har blitt gjennomført to spørreundersøkelser hvor hele Sarpsborgs befolkning hadde mulighet til å delta. En egen invitasjon ble også sendt til Sarpsborg idrettsråd for distribusjon til deres medlemmer. Svært mange (i overkant av 200) benyttet seg av denne muligheten, og mange av svarene er tatt med videre i utformingen av planen. Det er ikke grunn til å tro at mangelen på høringsmøter har medført dårligere medvirkning, men tvert imot har responsen på undersøkelsen gitt flere innspill enn hva som er vanlig i slike prosesser. Vi anser planen for å være godt forankret ute i idrettsfeltet.

## 2. Føringer

Det foreligger flere føringer for kommunens planarbeid innenfor idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet man må ta hensyn til videre i planprosessen. I planprosessen må kommunen blant annet ta hensyn til lover og forskrifter, stortingsmeldinger og andre planer.

### 2.1 Nasjonale føringer

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

Kultur- og likestillingsdepartementet har ansvaret for idrettspolitikken på statlig nivå, og «Den norske idrettsmodellen» har følgende visjon: *Idrett og fysisk aktivitet for alle*. Statens viktigste strategi for å få dette til er en økt satsing på idretts- og aktivitetsanlegg. Den viktigste målgruppen i statlig idrettspolitikken er barn og unge, men personer med nedsatt funksjonsevne og inaktive er også prioriterte målgrupper.

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

Klima- og miljødepartementet vil med denne stortingsmeldingen bidra til å få enda flere til å drive med friluftsliv, og få oppleve friluftsliv som en kilde til bedre helse og høyere livskvalitet. Meldingen omfatter tiltak og føringer innenfor både motivering og rekruttering til friluftsliv, og innenfor forvaltning av områder for friluftsliv. Regjeringen vil prioritere friluftsliv i nærmiljøet, slik at alle kan delta. Barn og unge er prioriterte målgrupper.

#### **Friluftsloven (LOV 1957-06-28 nr.16).**

Friluftsloven regulerer allemannsretten. Formålet er å verne friluftslivets naturgrunnlag og sikre allmenhetens rett til ferdsel og opphold i naturen, slik at muligheten til å utøve friluftsliv som en helsefremmende, trivselsskapende og miljøvennlig fritidsaktivitet bevares og fremmes. Friluftsloven definerer innmark og utmark og regulerer forholdet mellom grunneier og allmenheten, inkludert ferdsel på innmark og i utmark. Friluftsloven har i tillegg bestemmelser om friluftsområder.

#### **Handlingsplan for fysisk aktivitet 2020–2029 «Sammen om aktive liv»**

Våren 2020 tok regjeringen grep for å skape et mer aktivitetsvennlig samfunn, ved å legge frem en ny handlingsplan for fysisk aktivitet. Målet er å skape engasjement for økt fysisk aktivitet i hele befolkningen. De ønsker å motivere alle som bidrar til å gjøre samfunn og nærmiljøer mer aktivitetsvennlige, samt de som utvikler ny teknologi, kunnskap, innovasjon og framtidsrettede løsninger.

Den statlige handlingsplanen har to definerte mål:

1. **Et mer aktivitetsvennlig samfunn:** Her skal alle, uavhengig av alder, kjønn, funksjonsnivå og sosial bakgrunn, gis mulighet til bevegelse og fysisk aktivitet.
2. **Økt andel som oppfyller helsemessige anbefalinger:** Målet er å øke andelen i befolkningen som oppfyller helsemessige anbefalinger om fysisk aktivitet med 10 prosentpoeng innen 2025 og 15 prosentpoeng innen 2030.

Andre relevante nasjonale føringer:

- **Handlingsplan for friluftsliv (2018)**
- **Naturvennlig tilrettelegging for Friluftsliv (2019)**
- **Kommunal planlegging for idrett og fysisk aktivitet (2014)**

- **Bestemmelser om tilskudd til anlegg for idrett og fysisk aktivitet 2024** (rulleres årlig)
- **Meld.St.15 (2022-2023)**- «Folkehelsemeldinga – Nasjonal strategi for utjamning av sosiale helseforskjellar» - Helse- og omsorgsdepartementet
- **Meld. St. 10 (2018-2019)** «Frivilligheita - sterk, sjølvstendig, mangfoldig» - Kulturdepartementet
- **Den nasjonale fritidserklæringen (2022)** som skal sikre at alle barn ha mulighet til å delta jevnlig i minst én organisert fritidsaktivitet sammen med andre
- **Handlingsplan for like muligheter til å delta i kultur-, idretts- og friluftslivsaktiviteter (2024-2026)**

## 2.2 Regionale føringer:

Handlingsprogrammet «**Aktiv i Viken 2021–2023**» skal gjøre det lettere for alle å være fysisk aktive hele livet. Handlingsprogrammet er vedtatt av Viken fylkeskommune, men gjelder inntil videre for Østfold fylkeskommune.

Handlingsprogrammet er inndelt i følgende fem innsatsområder:

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

## 2.3 Kommunale føringer

**Samfunnsplanen 2018-2030** skal legge grunnlaget for arbeid i alle områder og virksomheter i kommunen, og gir derfor føringer for kommunedelplan for idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet. *Kommuneplanens samfunnsdel skal ta stilling til langsiktige utfordringer, mål og strategier for kommunen som organisasjon og kommunesamfunnet som en helhet.* «Sammen skaper vi Sarpsborg» er visjonen i samfunnsplanen, og satsingsområder for visjonen er:

- Det gode hjemstedet
- Jobbene for fremtiden
- Opplevelser for livet

Kommuneplanens arealdel er kommunens øverste juridisk bindende arealplandokument. Arealvurderinger som gjøres i kommunedelplan for idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet må innarbeides inn i kommuneplanens arealdel, kystsoneplanen eller i reguleringsplaner for å få rettsvirkning. Gjeldende arealplan er førende for denne planen.

Andre sentrale kommunale planer som har krysningspunkter med denne kommunedelplanen, er:

- Kystsoneplanen 2022-2034
- Kommunedelplan mangfold, inkludering og likeverd 2016–2028
- Kommunedelplan folkehelse 2016-2027
- Kommunedelplan for oppvekst 2018 – 2030
- Kommunedelplan for klima og energi 2021-2030
- Handlingsprogram for trafiksikkerhet (2022-2025)
- Plattform for uteområder (2022-2026)

- Lokal Fritidserklæring i Sarpsborg (2024)



#### **2.4 Evaluering av anleggsutviklingen i forrige plan**

Planen har belyst ulike behov for anlegg, og mange av disse har blitt realisert i perioden 2014 – 2024. Det er både etablert større ordinære anlegg og en rekke nærmiljøanlegg. Gjennomførte tiltak i planperioden har dermed medført nye muligheter for organisert og egenorganisert aktivitet. Vi ser samtidig at frivilligheten bygger en stor andel av anleggene, noe som har vært praksis i Sarpsborg i mange år. Anleggene kunne ikke blitt etablert uten spillemiddeltildelinger, verken de kommunale- eller idrettseide anlegg. I planperioden har anlegg i Sarpsborg kommune mottatt over 127 000 000 kr. i spillemidler fra KUD. Av disse er 15 000 000 kr. gått til nærmiljøanlegg. Det er ønskelig med en bedre oversikt over ulike investeringer som gjøres i denne planperioden enn hva som er gjort i den forrige planperioden. Dette vil derfor etterstrebes i denne planperioden og ved neste rullering.

## 3. Innsatsområder

### 3.1 Idrett



Organisert idrett har en særlig fremtredende rolle som fritidsaktivitet for barn og unge i Norge. Hele 9 av 10 barn og unge har vært med i organisert idrett i oppveksten, men samtidig viser tallene, som omtales seinere i planen, at frafallet øker gjennom ungdomstiden, spesielt ved overgangen fra ungdomsskole til videregående skole. «Idrettsglede for alle» er visjonen til idrettens øverste organ, Norges idrettsforbund og olympiske og Paralympiske komité (NIF). Dette innebærer at alle skal få utøve idrett ut fra sine egne ønsker og behov. Barn og ungdom er den viktigste målgruppen, i tillegg til personer med nedsatt funksjonsevne og personer med innvandrerbakgrunn. Idretten er en viktig bidragsyter med tanke på det totale aktivitetsnivået til befolkningen. Idretten bidrar til god folkehelse, deltagelse og inkludering. Gjennom frivillighet, medlemskap dugnadsinnsats skaper idretten møteplasser og tilhørighet på tvers av generasjoner, bakgrunn og sosial status.

Statens overordnende mål for idrettspolitikken er *idrett og fysisk aktivitet for alle*. Dette innebærer at staten gjennom sin virkemiddelbruk skal legge til rette for at alle som ønsker det skal ha mulighet til å delta i idrett eller drive egenorganisert aktivitet, der det viktigste virkemiddelet er økt satsing på anlegg for idrett og fysisk aktivitet. Staten har videre en hovedmålsetting om at «den frivillige medlemsbaserte idretten skal sikres gode rammevilkår for å gi grunnlag for et omfattende og inkluderende aktivitetstilbud, der det legges særlig vekt på å utvikle attraktive tilbud til barn og ungdom.»

I Norge er det et klart skille mellom det offentliges ansvar og de frivillige interesseorganisasjonenes ansvar når det gjelder idrett og fysisk aktivitet. Det offentlige, inkludert Sarpsborg kommune, har ansvar for finansiering og tilrettelegging av anlegg for

idrett og fysisk aktivitet. På den andre siden har de frivillige interesseorganisasjonene ansvar for å skape aktiviteten.

Sarpsborg kommune skal fungere som en lokal utviklingsaktør for å sikre gode rammevilkår for den frivillige, medlemsbaserte idretten. Dette innebærer at kommunen har en mangesidig rolle som både veileder, anleggseier og myndighet. Kommunens idrettsadministrasjon spiller en nøkkelrolle i å være synlig for idrettsaktørene og å gjøre det så enkelt som mulig for dem å drive aktivitet i kommunen. Dette inkluderer også å tilrettelegge for samarbeid mellom idrettsaktører og å støtte opp under fora for dette formålet.

For å sikre et helhetlig tilbud til kommunens innbyggere, er det viktig å anerkjenne frivillighetens egne styrker og ressurser. Idrettsaktørene selv har den beste kunnskapen om hvordan deres idrett skal drives, hva som kreves av et anlegg, hvordan arrangementer skal gjennomføres, og hvordan frivillige kan rekrutteres.

Sarpsborg idrettsråd er fellesorganet for idrettslagene i kommunen. Rådet er organisert i Norges idrettsforbund (NIF), gjennom Viken idrettskrets. Idrettslag med medlemskap i NIF blir automatisk medlem i Sarpsborg idrettsråd. Idrettsrådet skal arbeide for best mulige forhold for idretten i kommunen, og skal fungere som en arena for samarbeid mellom lagene, mellom lagene og Sarpsborg kommune og mellom lagene og Viken idrettskrets. Idrettsrådets oppgaver er blant annet å formidle idrettslagenes anleggsbehov til Sarpsborg kommune, fordele tilskuddene til lokale aktivitetsmidler, bidra til fordelingen av treningstider i kommunens idrettsanlegg, samt være en høringsinstans i idrettspolitiske saker og bidra til fordeling av kommunens søkbare ordning for driftstilskudd.

I Sarpsborg kommune er det, i likhet med den statlige idrettspolitikken, et uttalt mål at idrett og fysisk aktivitet skal være for alle. Anleggspolitikken må derfor utformes slik at den hensyntar et vidt spekter av brukere ved planlegging og utvikling av anlegg, herunder også uorganiserte brukere av anlegg. Tilgang til idrettsanlegg er en forutsetning for de fleste idretter.



### 3.2 Friluftsliv



Friluftsliv er en viktig del av den norske identiteten og den nasjonale kulturarven. Friluftsliv har, som annen fysisk aktivitet, en dokumentert helseeffekt og er en viktig faktor for befolkningens livskvalitet. Kombinasjonen fysisk aktivitet og naturopplevelse er unik, og utgjør kjernen av friluftsliv.

Hovedmålet for friluftspolitikken er å sikre at en stor del av befolkningen driver jevnlig med friluftslivsbasert aktivitet. Prioriterte målgrupper er barn og unge, personer som av ulike grunner er lite fysisk aktive og personer med innvandrerbakgrunn. Friluftslivet skal ivaretas og utvikles gjennom allemannsretten, bevaring og tilrettelegging av viktige friluftsområder.

Tilrettelegging og anlegg for friluftsmål kan øke bruksverdien til et område og kan være nødvendig for å skape aktivitet. Tilrettelegging kan for eksempel være å sikre god informasjon – trykket, elektronisk eller i terrenget – og fysiske tiltak som stier, løyper, rasteplasser, bålplasser, utsiktssteder, badeplasser, parkeringsplasser og tilgjengelig kollektivtransport. En annen viktig forutsetning for friluftslivsbasert aktivitet er rammebetingelsene til friluftslivsorganisasjonene.

En stor del av befolkningen benytter turveier og turstier. Turgåing er den fysiske aktiviteten vi totalt sett bruker mest tid på. Attraktive områder og enkle anlegg for friluftsliv nær der folk bor er derfor viktig for å nå målet om at en stor del av befolkningen utøver friluftsliv jevnlig. Friluftsliv er likevel variert aktivitet, og ulike aktiviteter og ulike utøvere har ulike behov for arealer, anlegg og tilrettelegging.

### 3.3 Fysisk aktivitet



Fysisk aktivitet fremmer helse og gir overskudd. Det er god dokumentasjon på en rekke helsegevinster ved regelmessig fysisk aktivitet for alle aldergrupper. Fysisk aktivitet er også et viktig og veldokumentert virkemiddel i forebygging og behandling av mange forskjellige diagnoser og tilstander. Å være fysisk aktiv kan videre gi bedre livskvalitet og helse gjennom opplevelsen av mestring, glede, opplevelser, tilhørighet, sosialt samvær, frihet og mulighet til utfoldelse ut fra egne forutsetninger.

Beregninger gjort av Helsedirektoratet viser at fysisk aktive vinner i gjennomsnitt åtte leveår med god helse i et livsløpsperspektiv. Det betyr både økt levetid og økt livskvalitet, sammenlignet med personer som er inaktive.

I tillegg til å ha betydning for den enkelte, har dette betydning for samfunnets sosiale og økonomiske bærekraft. Fysisk aktivitet kan blant annet bidra til at vi kan stå lenger i arbeid, være selvhjulpne lengst mulig og redusere eller utsette behovet for helse- og omsorgstjenester. En fysisk aktiv befolkning er robust og kan være i arbeid lenger. Dette er sentralt for god samfunnsøkonomi.

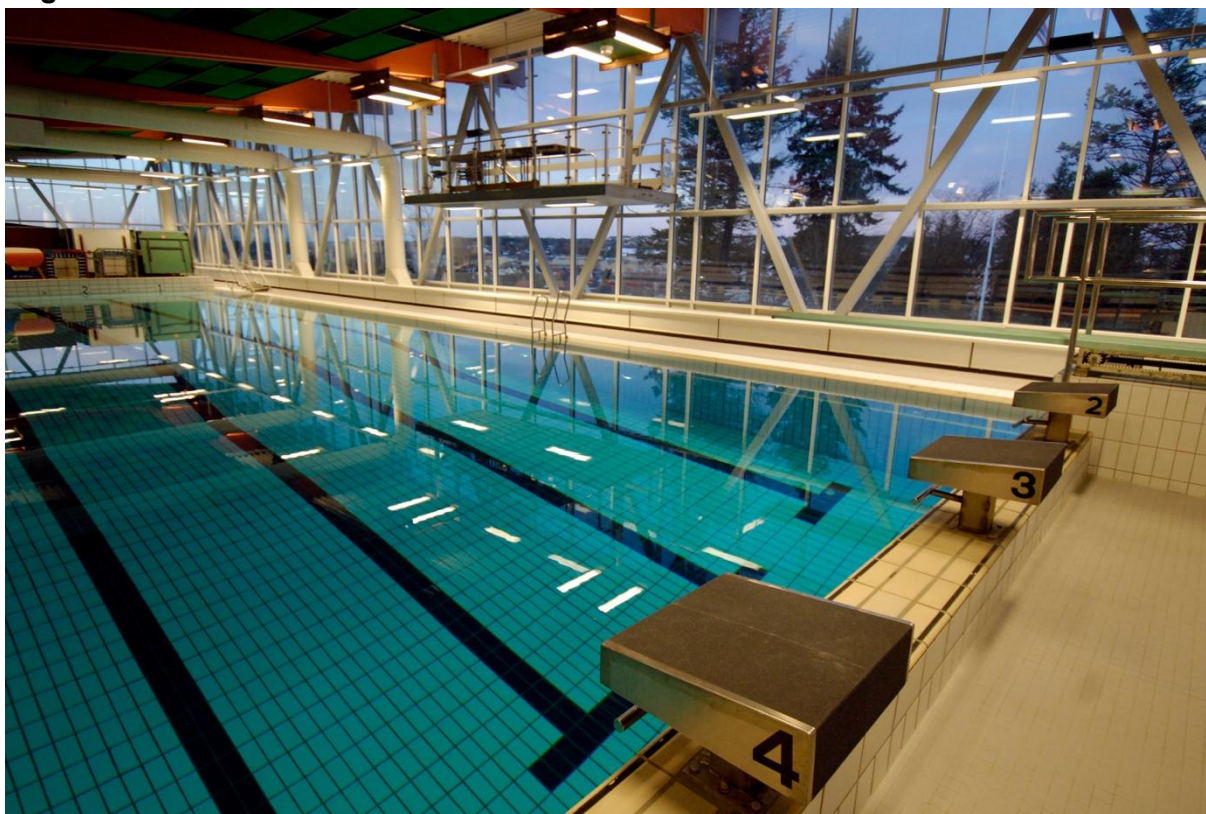
Grunnlaget for aktivitetsvaner og bevegelsesglede legges i barne- og ungdomsårene. Tidlig innsats på arenaer som favner alle barn og unge er derfor svært viktig. Samtidig er det nødvendig med innsats rettet mot alle livets faser for å forebygge sykdom og opprettholde god helse og fysisk funksjon.

Helsemyndighetene anbefaler voksne å være fysisk aktive minst 150 minutter i uken, mens anbefalingene for barn og unge er minst 60 minutter daglig med fysisk aktivitet.

Ny forskning på sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse gjennom livet, viser at fysisk aktive vil ha langt bedre fysisk og psykisk helse enn fysisk inaktive, og at bare noen få minutters daglig fysisk aktivitet vil ha stor helsegevinst. Samtidig viser den samme forskningen at overdreven fysisk aktivitet ikke nødvendigvis gir økt helsegevinst. Å gå fra å være inaktiv til moderat fysisk aktiv gir høyest gevinst. Hvis andelen som er inaktive og utilstrekkelige aktive øker sitt fysiske aktivitetsnivå til fysisk aktive, vil det, ifølge Vistra analyse (2016), gi en mulig velferdsgevinst tilsvarende 239 milliarder kroner pr. år i landet. Mindre bevegelse i dagliglivet og ved transport er mye av forklaringen på det lave aktivitetsnivået i befolkningen totalt sett. Over halvparten av voksne og eldre ville oppfylt helsemyndighetenes anbefalinger, dersom de daglig er ti minutter mer aktive. Det er derfor et stort potensial for å øke folks hverdagsaktivitet, ved å eksempelvis legge til rette for at innbyggerne i Sarpsborg velger aktiv transport i sine daglige gjøremål.

## 4. Virkemidler

### Organisert aktivitet

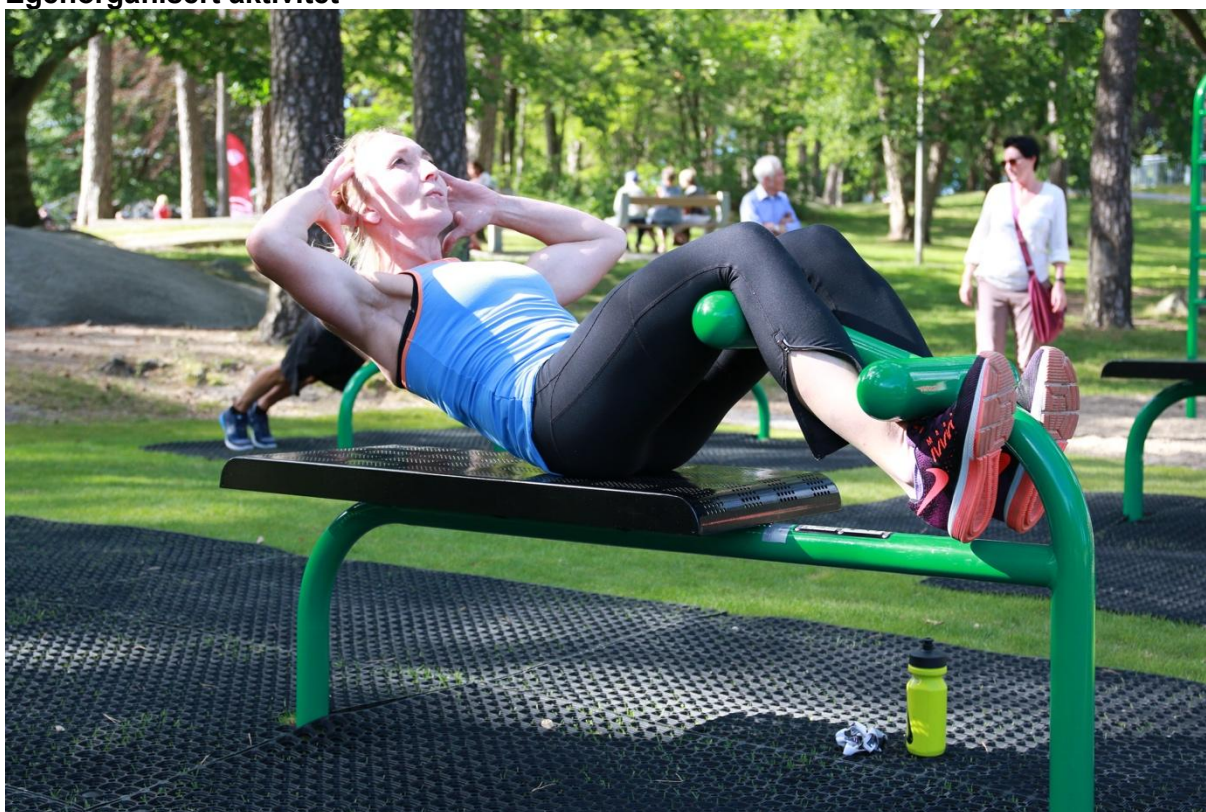


Kommunen har ulike virkemidler for å styrke idretten, fremme friluftsliv og fysisk aktivitet. Kommunen kan legge til rette for og stimulere til organisert aktivitet ved å:

- Sikre at skoleanlegg og arealer for fysisk aktivitet kan benyttes av idretten utenom skoletid.
- Samarbeide med fylkeskommunen, slik at anlegg som bygges i fylkeskommunal regi, også gjøres tilgjengelig for den organiserte idretten.
- Sørge for raskt og godt reguleringsarbeid ifm. utvikling av nye områder og sikre at det settes av nok areal til idrettsformål i arealplanarbeid
- Gi investeringstilskudd til utbygging av anlegg i regi av frivillige lag og foreninger

- Gi driftstilskudd til lag og foreninger
- Bidra til at anlegg for mindre særvidretter, og kostnadskrevenne anlegg, løses ved interkommunalt samarbeid.
- Ha tilbud om kommunal lånegaranti og forskuttering av spillemidler til lag og foreninger som etablerer egne anlegg
- Gi lag og foreninger anledning til å søke om støtte til medlems- og treningsavgift, og støtte til utstyr og reise i forbindelse med aktivitet, på vegne av medlemmer
- Gi lag og foreninger anledning til å søke aktivitetstilskudd
- Gi informasjon om de organiserte aktivitetstilbudene som fins i kommunen

### Egenorganisert aktivitet



Kommunen kan legge til rette for og stimulere til egenorganisert fysisk aktivitet ved å etablere:

- Attraktive boområder med tilgang til lekeplasser, friområder og turmuligheter i nærmiljøet
- Skoler som har uteområder som innbyr til fysisk aktivitet både for gutter og jenter, bruk av nærliggende idrettsanlegg og turmuligheter nær skolen
- Sentrale byområder som har parker og friområder for rekreasjon og aktivitet og som er attraktive og muliggjør bynært friluftsliv
- Utfartsområder ved kysten som er tilrettelagt for bading, rekreasjon og aktivitet
- Skogsområder/marka med merkede stier og skilting av severdigheter
- Adkomstveier, parkeringsplasser og informasjonstavler i utfartsområder
- Informasjonskanaler og gi informasjon om de aktivitetstilbudene som finnes i kommunen
- Skoleanlegg og arealer for fysisk aktivitet som kan benyttes av innbyggere utenom skoletid.

## 5 Status og trender

Nasjonale trender innenfor idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet, sammen med statistikk fra Telemarksforskning, Ungdata-undersøkelsen (2022) og SSB er utgangspunktet for å vurdere de utfordringene Sarpsborg samfunnet står ovenfor i dag.

### 5.1 Aktivitetsnivå

Ifølge regjeringens nye handlingsplan for fysisk aktivitet, «Sammen om aktive liv», er kun 3 av 10 voksne og eldre aktive nok i forhold til anbefalingene. Av 15-åringene er bare halvparten i nok aktivitet i forhold til anbefalingene, og man ser en tendens til at det er et fall i aktivitetsnivå allerede ved 9-årsalder. Gutter er mer aktive enn jenter, mens mønsteret endres i voksen alder, hvor kvinner er noe mer aktive enn menn.

#### Ungdata-undersøkelsen:

Ifølge Ungdata-undersøkelsen fra 2022 er over halvparten av ungdomsskoleelevene i Sarpsborg (53 prosent) med på, eller har vært med på, en organisert fritidsaktivitet. Her ligger vi litt under landsgjennomsnittet på 59 prosent. Idrett er den organiserte fritidsaktiviteten som har klart flest deltagere. Trening er noe de aller fleste driver med, og noen ungdommer trener svært mye. Disse tallene er ganske like som i resten av landet.

Når det gjelder deltakelse i idrett og organiserte aktiviteter for barneskoleelevene i Sarpsborg, ligger vi noe lavere enn landsgjennomsnittet. Ifølge Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA) viser den nasjonale undersøkelsen at det er tydelige sosiale forskjeller der barn som vokser opp med færrest ressurser hjemme deltar i langt mindre grad i idrett og andre organiserte aktiviteter enn barn med mer ressurssterke foreldre.

For videregående elever i Sarpsborg viser Ungdata-undersøkelsen at det er flere elever i Sarpsborg som trener ofte (mer enn tre ganger i uka) enn gjennomsnittet for resten av landet, men at det er færre elever som trener mindre hyppig (en til to ganger i uka) enn resten av landet.

Tallene i Ungdata-undersøkelsen viser at unge i ungdomsskoler og videregående skoler i Sarpsborg stort sett er på landsgjennomsnittet når det kommer til å bedrive fysisk aktivitet. Videre ser man av tallene at det er mange som slutter i idrettslagene i ungdomstiden. Det er en større andel som oppgir at de trener i idrettslag når de er i ungdomsskolen enn videregående skole. Flere av de som slutter i idrettslagene starter med trening på treningsstudio, eller trener på egen hånd. Samlet sett er det derfor ikke så stor forskjell mellom ungdomsskole og videregående skole når det kommer til hvor mange som er fysisk aktive. Undersøkelsen viser at aktiviteten i stor grad flytter seg fra idrettslagene til treningscenter ved overgangen fra ungdomsskole til videregående skole.

#### Norsk idrettsindeks:

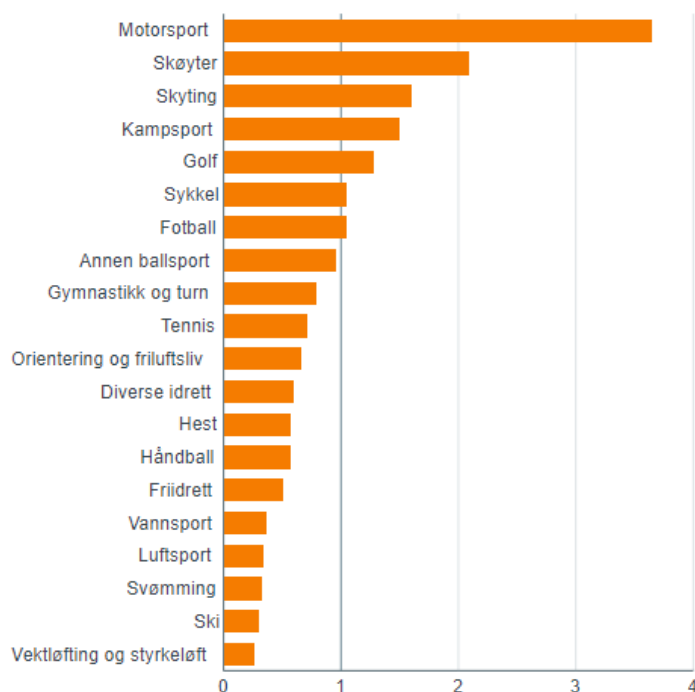
Ifølge NIF sin idrettsregistrering finner vi drøyt 1,5 millioner aktive innen ulike idretter i Norge, og ca. 12 500 av disse er registrert i idrettslag i Sarpsborg. Siden idrettsregistreringen ikke inneholder individdata, kan én person være registrert flere ganger dersom personen er aktiv i mer enn én idrett. I rapporten til Telemarksforskning som vi ser på her beskrives derfor Aktivitetsandelen som er antall aktive delt på innbyggertallet per 1.1. 2022.

For barn i alderen 6 til 12 år ser vi at denne er 110,3 % på landsbasis (se figur 1 i vedlegg). Det vil si at hvert barn i snitt er med i litt mer enn en idrett. Blant ungdom i alderen 13 til 19 år er aktivitetsandelen 65,9 %, mens den totalt, blant hele befolkningen, er 29,9 %. Den samlede aktivitetsandelen er 26,4 % i Sarpsborg, som er noe lavere enn lands- og

fylkesgjennomsnittet. For ungdom er aktivitetsandelen i Sarpsborg 58,9 % og for barn er aktivitetsandelen kun 77,1 %, noe som er hele 33,2 % mindre enn landsgjennomsnittet.

59 % av alle aktive i idrettsregistreringen i Norge er menn. De siste ti årene har andelen kvinner økt med to prosentpoeng. Blant barn er det mer likestilt. Her er 52 % gutter. Blant ungdom synker andelen jenter noe, og guttene utgjør 55 %. Andelen menn er noe høyere i Sarpsborg enn for hele landet, med en herreandel på 67 %. Her har utviklingen gått i retning flere menn de siste ti årene. Blant barn er andelen 54 %, mens blant ungdom er den 57 % (se figur 2 i vedlegg).

I idrettsprofilen til Telemarksforskning som vises nedenfor ser vi hvordan ulike aktiviteter i Sarpsborg er i forhold til landsgjennomsnittet. Idrettene som plasserer seg høyere enn 1 har høyere aktivitet i Sarpsborg enn landsgjennomsnittet for den gitte gruppen. Dersom tallet er 2, er aktiviteten dobbelt så høy, og dersom tallet er 0,5 er aktiviteten halvparten av landsgjennomsnittet. I idrettsprofilen til Sarpsborg ser vi at befolkningen er mer aktiv enn landssnittet innen motorsport, skøyter, skyting, kampsport og golf. Sarpsborgs befolkning er på landsnittet innen fotball, sykkel og annen ballsport, mens vi er mindre aktive i øvrige idretter som er tatt med i oversikten til Norsk idrettsindeks.



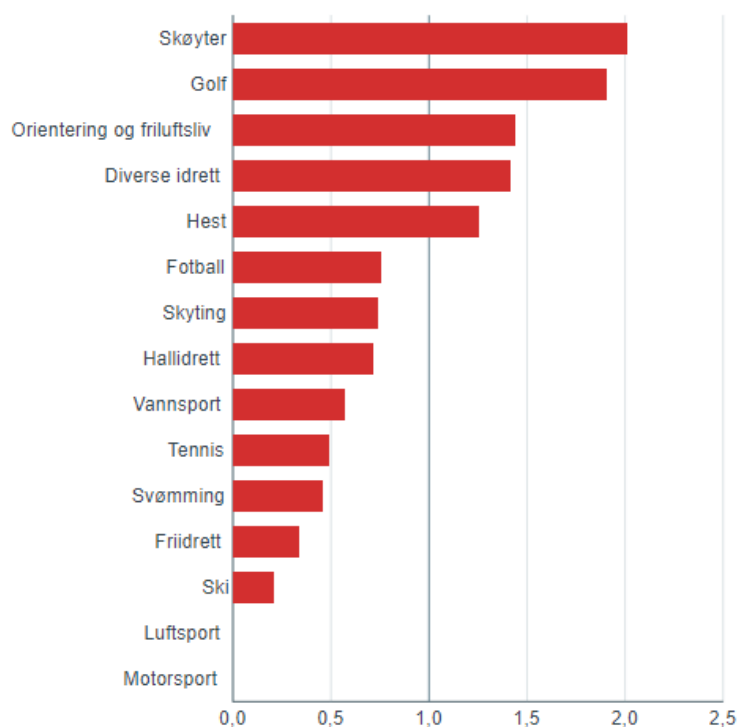
Ser vi kun på aktive menn og gutter, så er tallene forholdsvis like, mens ser vi på kvinner og jenter så er også sykling og fotball aktiviteter som bedrives mindre i Sarpsborg enn landet ellers. Om vi kun legger til grunn aktive barn (6-12 år), så er resultatene relativt like som hele befolkningen, mens hvis vi ser på kun aktive ungdommer i Sarpsborg (13-19 år), så er ungdommene i Sarpsborg også mer aktive i turn enn landssnittet.

## 5.2 Anlegg

Telemarksforskning har et system for å kunne si noe om hvor godt tilbudet er i ulike kommuner med tanke på tilgang til idrettsanlegg. Telemarksforskning gir ulike anleggskategorier poeng etter forskjellige kriterier, og deler samlede anleggspoeng på antall innbyggere eller antall aktive kommunen.

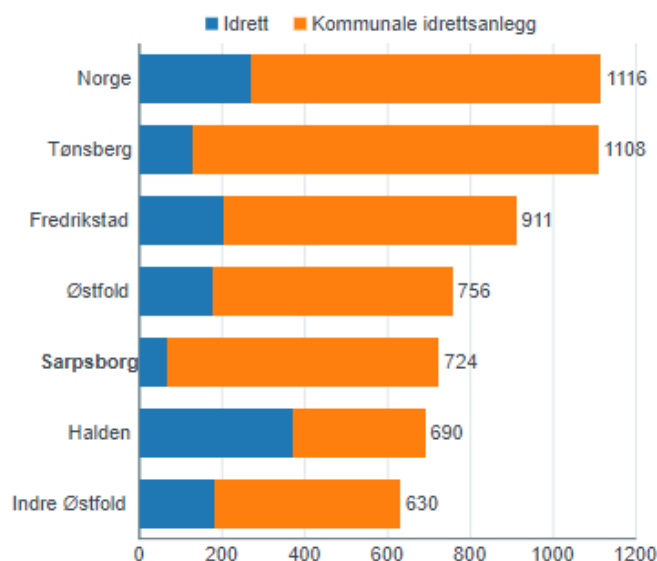
Gjennomsnittlig anleggspoeng per 1000 innbygger for hele landet var 141,2 per 1.11.2023. I Sarpsborg er anleggstettheten lavere enn lands- og fylkesgjennomsnittet med kun 104,1 per 1000 innbygger (se figur 4 i vedlegg). Når man imidlertid deler anleggspoengene på antall aktive kan man si noe om anleggsdekningen sammenlignet med den faktiske aktiviteten som bedrives. For landssnittet er dette tallet 0,49, mens for Sarpsborg er tilsvarende tall 0,39. Anleggsdekningen blir altså noe bedre når vi deler på antall aktive i Sarpsborg, men grunnen til at vi scorer høyere her skyldes jevnt over færre aktive.

Tabellen under viser anleggsdekningen for de ulike aktivitetene i Sarpsborg. Her ser vi at det er en klar sammenheng mellom anleggsdekning og aktivitet, med at vi har mange aktive innbyggere innenfor de idrettene vi har god anleggsdekning i, og motsatt. Unntaket er motorsport, men dette kan forklares med at vi har Rudskogen motorsportsenter som nærmeste nabo, og at Rudskogen ikke er registrert som et idrettsanlegg i Sarpsborg, men i Rakkestad. 1,0 i tabellen viser landssnittet.



### 5.3 Økonomi

Tabellen under viser netto driftsutgifter til idrett og idrettsanlegg per innbygger. Gjennomsnitt for alle kommuner i Norge er 271 kroner per innbygger til idrett og 844 kroner til idrettsanlegg. Totalt 1116 kr per innbygger, mens Sarpsborg kun bruker totalt 724 kr per innbygger på idrett. I Sarpsborg fordeles denne summen med 67 kr på idrett og 657 kr på kommunale idrettsanlegg per innbygger. Det plasserer kommunen under middels av sammenligningskommunene, som også bruker mindre midler på idrett per innbygger enn lands- og fylkesgjennomsnittet. Sarpsborg kommune brukte altså i 2023 kun 64 % av det landsgjennomsnittet gjorde på idrett og kommunale idrettsanlegg. I 2015 brukte vi 80 % av landsgjennomsnittet.



#### Privatøkonomi

En rapport bestilt av Helse- og omsorgsdepartementet fra Institute of Health Equity i 2023 viser at de sosiale forskjellene i Norge har økt siden 2014. Rapporten fremhever at det norske samfunnet har betydelige helseforskjeller basert på bakgrunn, og at disse forskjellene har blitt større de siste årene.

Ressursene som barn og unge har tilgang til gjennom sine foreldre, spiller en avgjørende rolle for deres livs- og utviklingsmuligheter fra barndom til voksenliv. Spesielt har foreldrenes økonomiske ressurser en stor betydning for barns deltakelse i idrett. Dette er bekymringsverdig da vi vet at en svært høy andel barn unge i Sarpsborg lever i barnefattigdom.

## 6 Utfordringer og muligheter

Høy livskvalitet er nært knyttet til både fysisk og psykisk helse. Regelmessig fysisk aktivitet eller trening gir overskudd i hverdagen og har mange positive effekter på helsen. Forskning viser at all aktivitet teller, og at selv lett aktivitet gir helsegevinst, ifølge Helsenorger.

Regjeringens handlingsplan for fysisk aktivitet, «Sammen om aktive liv», viser at befolkningen generelt er for lite fysisk aktive, tilbringer for mye tid i ro, og at aktivitetsnivået synker med alderen. Dette er utfordringer som også Sarpsborg kommune står overfor.

Med nær 60 000 innbyggere er Sarpsborg den nest største byen i Østfold og en attraktiv kommune å flytte til. En aktiv befolkning med muligheter for å delta i organisert idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv er grunnleggende for et godt lokalsamfunn og et viktig ledd i folkehelsearbeid. Det forventes en befolkningsvekst i Sarpsborg på 1,2 % de kommende årene, noe som gir kommunen utfordringer knyttet til arealbehov og prioriteringer i arbeidet med å tilrettelegge for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv.

Målsettingen til Sarpsborg kommune bør derfor være at bevegelse og fysisk aktivitet blir et naturlig valg for alle innbyggerne gjennom hele livet. For å oppnå dette må kommunen tilrettelegge slik at alle innbyggere, uavhengig av alder, kjønn, bakgrunn, sosiale forhold og funksjonsnivå, får mulighet til bevegelse og fysisk aktivitet. Sarpsborg kommune må i våre prosjekter, i byutvikling og i planlegging søke å huske på tilrettelegging for anlegg og fysisk aktivitet.

De største lokale utfordringene som fremkommer i statistikken, er en kritisk forskjell på antall aktive barn i idretten i Sarpsborg kontra landsgjennomsnittet. Det er også en større forskjell i aktivitetstall mellom Sarpsborg og landsgjennomsnittet for kvinner i alle aldre.

Vi ser at det er en sammenheng mellom anlegg og aktivitet, og at anlegg er en viktig forutsetning for idrettsaktivitet. Sarpsborg kommune bruker mindre penger på anlegg og har dårligere dekning.

Det er en klar sammenheng mellom privatøkonomiske ressurser og deltakelse i aktivitet. Sarpsborg er en kommune med høy andel barnefattigdom, noe som påvirker muligheten for deltakelse.

## 7 Mål, strategier og tiltak

**Overordnet mål:** «Sammen skaper vi aktive innbyggere i Sarpsborg»

Målet henger sammen med Sarpsborg kommunes mål i samfunnsplanen, Sarpsborg skal være *det gode hjemstedet, ha jobbene for framtiden* og Sarpsborg skal også være en kommune «*det er godt å bo i – gode levekår, en trygg oppvekst for barna med mangfold og høy livskvalitet*». I denne planen er ambisjonen at det skal være tilrettelagt og mulig å være fysisk aktiv hele livet for flest mulig innbyggere. Attraktive og enkle muligheter for å være fysisk aktiv og drive med idrett skal bidra til at Sarpsborg oppfyller målene i planen.

### 7.1 Idrett

Sarpsborg kommune har som mål å bli oppfattet som en idretts- og aktivitetsby, og for å oppnå dette er den frivillige idretten helt sentral. Selv om drift av idrettstilbud ikke er en kommunal oppgave, spiller kommunen en viktig rolle som tilrettelegger. Dette gjøres gjennom utleie av anlegg og utvikling av allment tilgjengelige aktivitetsanlegg, samt tilskudd til aktivitet og til bygging, drift og vedlikehold av idrettsanlegg.

For å sikre økonomisk effektivitet bør både private og kommunale idrettsanlegg plasseres slik at de kan brukes av skoler på dagtid og av idretten på kveldstid og i helgene. Samarbeid og felles utnyttelse av anleggsressursene blir stadig viktigere, da det er et økende krav til standard, og et økende antall sær idretter.

Samarbeid mellom byens idrettslag er nødvendig for å møte kravene til kvalitet og spesialiserte idrettsanlegg, som gjør det mer kostnadskrevende både å bygge og drifte. Toppidretten, spesielt den kommersielle, må som hovedregel betale for reelle kostnader ved leie av kommunale anlegg, eller selv stå for anleggsutbyggingen. Dette gjelder også ved krav om oppgradering av anlegg for å innvilge spillelisens fra gjeldende særforbund.

Sarpsborg kommune har ingen rene toppidrettsanlegg, da anlegg som Sparta Amfi og Sarpsborg stadion også brukes av breddeidretten. For mindre idretter og kostnadskrevende anlegg bør realisering skje gjennom interkommunalt eller regionalt samarbeid, eller på kommersielle vilkår. Eksempler på slike anlegg er tennishall, friidrettshall og innendørs skateanlegg.

De store idrettsanleggene som Sarpsborg stadion, Sparta Amfi og Sarpsborghallen bør også kunne brukes til større kulturarrangementer og spesielle begivenheter i kommunen.

**Mål:** Innbyggerne i Sarpsborg skal ha mulighet til å delta i idrett og treningsaktivitet ut fra egne ønsker og forutsetninger.

| Strategier                                                                                   | Tiltak                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Legg til rette for at eksisterende idrettsanlegg blir mer tilgjengelig og kan brukes av alle | <p>Åpningstiden i innendørs idrettsanlegg skal utvides ved å ta i bruk adgangskontrollsystem og nytt bookingsystem</p> <p>Stimulere idrettslagene til å holde anleggene sine åpne for egenorganisert aktivitet utenfor ordinære treningstider, ved prioritering av tilskuddsmidler</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Legge til rette for mangfold av idrettsanlegg                                                | <p>Ved behandling av spillemiddelsøknader skal følgende anlegg prioriteres:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flerbruksanlegg og idrettsanlegg som Sarpsborg mangler.</li> <li>- Anlegg med fokus på universell utforming og bærekraftige løsninger</li> <li>- Rehabilitering før nybygg</li> <li>- Idrettsanlegg som bygges av idretten</li> </ul> <p>Det skal vurderes idrettsanlegg i skolens nærhet når nye skolebygg skal oppføres eller bygges ut</p> <p>Det skal settes av arealer til idrettsanlegg i forbindelse med kommunal arealplanlegging.</p> <p>Samarbeide med relevante aktører skal vurderes for å kunne etablere spesialanlegg og toppidretts- og arrangementsanlegg.</p> |

|                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Legge til rette for økt deltakelse blant barn og unge i organisert idrettsaktivitet</p> | <p>Styrke tilskuddsordningene «Tilskudd til medlems- og treningsavgift» og «Fritidskassa» (støtte til utstyr og reise)</p> <p>Støtte åpne arrangementer i idrettslagenes regi</p> <p>Motivere idrettslag til å gjennomføre ALLEMED-dugnad i sine organisasjoner</p> <p>Samarbeide med idrettslagene om tiltak som fremmer rekruttering. Det skal legges særlig vekt på å rekruttere og beholde jenter generelt og med innvandrerbakgrunn spesielt</p> <p>Det skal gis informasjon om fritidsaktiviteter og støtteordninger som er enkel å forstå, på flere språk og som formidles gjennom kanaler og formater som er relevante for målgruppene</p> <p>Det skal arbeides for bedre tilrettelegging for personer med funksjonsnedsettelse, slik at alle barn og unge kan delta på fritidsarenaer på like vilkår</p> <p>Bruke kompetanse fra den organiserte idretten i skolen for å kunne få mer aktivitet i skolehverdagen, samt økt rekruttering til idrettslag</p> <p>Barn og unges rett til medvirkning skal ivaretas når ulike løsninger for å inkludere alle barn på fritiden vurderes</p> <p>Støtte til lag og foreninger som tilslutter seg den lokale fritidserklæringen skal prioriteres</p> |
| <p>Bidra til forutsigbare rammevilkår for drift og aktivitet i idrettslagene</p>           | <p>Styrke dagens tilskuddsordninger til idrettslagenes drift, aktivitet og investeringer til anlegg og utstyr</p> <p>Rammene for kommunens tilskuddsordninger til drift, aktivitet og investering må speile kostnadsutviklingen og samfunnsutfordringene, slik at idrettslagene kan medvirke til en positiv samfunnsutvikling</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |



## 7.2 Friluftsliv

Muligheter for varierte aktiviteter er viktig for å kunne nyte fritid og ferier i både kystområder og skog og mark. Ved de offentlige friluftsområdene ved kysten er det etablert sanitæranlegg og gjort betydelige oppgraderinger de seneste årene. Selv om det fortsatt er forbedringspotensial i kystområdene, er det også behov for å tilrettelegge for friluftsliv og fysisk aktivitet i skog og mark. Dette krever samarbeid med grunneiere, deres organisasjoner og andre lag og foreninger.

I byområdene er parker og friområder viktige for aktivitet, rekreasjon, opplevelser og som møteplasser. I tillegg til bynært friluftsliv vil disse områdene bli viktige arenaer for både fysisk aktivitet og kulturelle arrangementer, og det er viktig å utnytte deres unike egenskaper for å skape varierte og attraktive tilbud for innbyggerne:

- **Kulåsparken:** Tilrettelagt for fysisk aktivitet ved stier, gangveier og lekeområder for barn.
- **Glengshølen:** Hovedvekten på fysisk aktivitet ved treningsapparater og en rekke mindre nærmiljøanlegg, og rekreasjon ved møteplass (Tjueklo) og bryggesti.
- **Landeparken og Tunevannsområdet:** Mest kjent som badested og turområde, men også et arrangementssted for blant annet Olavsdagene. Det bør vurderes om Landeparken kan tilby flere aktivitetsmuligheter.
- **Torsbekkdalen:** Området ved Sarpsborg stadion er et område for både den organiserte og uorganiserte aktiviteten, og bør videreutvikles i denne retningen også i fremtiden.

**Mål:** Innbyggerne i Sarpsborg skal ha tilgang til områder for aktivitet og rekreasjon i sitt nærmiljø. Det skal være enkelt å bruke kyst-, sjø og skogsområdene til friluftsliv.

| Strategier                                                                                                     | Tiltak                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sørge for godt vedlikehold og forskjønnelse av eksisterende parker og grøntområder for aktivitet og rekreasjon | <p>Standarden på sentrale og attraktive parker og grøntområder skal opprettholdes</p> <p>Støtte velforeninger og andre frivillige som ønsker å ivareta og utvikle parker, grønt og friluftsområder</p> <p>Kommunen stiller kommunal grunn til rådighet til lag og foreninger som ønsker å etablere aktivitetsanlegg for allmennheten vederlagsfritt, når forholdene ligger til rette for det</p> |
| Bidra til å opprettholde og utvikle attraktive utfartsområder ved kysten og i skogområdene                     | <p>Merke stier, sørge for oppdaterte informasjonstavler og sikre parkeringsmuligheter i samarbeid med grunneiere, lag og foreninger</p> <p>Søke om ekstern finansiering til</p>                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                | <p>tilretteleggingstiltak og oppgradering av verdifulle friluftslivsområder</p> <p><b>Utarbeide temaplan for friluftslivets ferdselsårer</b></p> <p>Aktivt oppfordre lag og foreninger til å søke spillemidler til etablering av friluftslivsanlegg</p> |
| Tilrettelegge flere av de allerede statlig sikrede friluftsområdene i kommunen | Forvaltningsplaner for nye områder skal utarbeides og eksisterende planer skal revideres                                                                                                                                                                |

### 7.3 Fysisk aktivitet

**Kommunedelplan for idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet** har som mål å øke fysisk aktivitet i befolkningen, enten det skjer gjennom økt hverdagsaktivitet, egenorganisert eller organisert aktivitet. For folkehelsen er hverdagsaktivitet og egenorganisert aktivitet av størst betydning.

Det finnes systematiske forskjeller i helsetilstand som følger sosiale og økonomiske kategorier som yrke, utdanning, inntekt og kulturbakgrunn. Disse forskjellene er også til stede i Sarpsborg, og fysisk aktivitet er en livsstilsfaktor som er ulikt fordelt mellom grupper med lav og høy utdanning. Dette utgjør en stor utfordring i folkehelsearbeidet.

Aktivitetmulighetene i nærmiljøet er viktige for barn og unges oppvekst. Lekens utfordringer har betydning for både styrke og motorikk. Kommunen eier og drifter mange lekeplasser, mens andre eies og driftes av borettslag og velforeninger. Det er stort behov for opprusting av mange av de kommunale lekeplassene.

Skolenes uteområder og gymnastikksaler er kanskje de viktigste stedene for barns fysiske aktivitet i mange nærmiljøer. Sammenlignet med mange lekeplasser er disse områdene ofte betydelig større og har flere aktivitetmuligheter. Skolens arealer er og bør være en svært viktig ressurs for aktivitet også utenom skoletiden, både for organisert og uorganisert aktivitet.

**Mål:** Innbyggerne i Sarpsborg skal mulighet til å være-fysisk aktive i sitt nærmiljø så ofte som mulig

| Strategier                                                                                  | Tiltak                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sikre trygge og attraktive leke- og aktivitetsområder                                       | Gamle lekeplasser og aktivitetsanlegg skal oppgraderes til dagens krav                                                                                                                                                                   |
| Bidra til at det etableres varierte nærmiljøparker nært skoler, barnehager og idrettsanlegg | <p>Bygging/rehabilitering av nærmiljøanlegg i skoleområder som har få og eller dårlige anlegg skal prioriteres</p> <p>Nærmiljøanlegg som gir en god variasjon i aktivitetmuligheter og som er tilgjengelig for alle skal prioriteres</p> |

|                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                   | Anlegg som fremmer aktivitet for jenter er særlig prioritert.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Tilrettelegge for aktive møteplasser og grønne ferdselsårer i sentrum og i bo-områder                             | <p>Bevare grønne korridorer/passasjer i nærmiljøene og sikre grønne korridorer i nye utbyggingsområder</p> <p>Kommunale lekeplasser skal tilrettelegges slik at flest mulig barn kan bruke dem</p> <p>Skilting og vedlikehold av bynære turstier gjøres i samarbeid med grunneiere og frivillige lag og foreninger</p> <p>Støtte til lag og foreninger som etablerer aktivitetsanlegg for allmennheten skal prioriteres</p> <p>Støtte frivillige, lag og foreninger som kjører opp skiløyper</p> |
| Sikre god informasjon om de aktivitetsmuligheter som finnes i Sarpsborg                                           | <p>Synliggjøre arrangementer og tilbud som fremmer fysisk aktivitet for alle aldersgrupper i samspill med lag og foreninger og andre relevante aktører</p> <p>Økt samarbeid med frivillige lag og foreninger og andre aktører om å legge til rette for fysisk aktivitet</p> <p>Formidle informasjon om ferie- og fritidsaktiviteter i regi av idrettslag i relevante kanaler</p>                                                                                                                 |
| Legge til rette for en infrastruktur som oppfordrer til fysisk aktivitet                                          | Etablere flere sammenhengende og godt skilte gang/sykkelveier                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Legge til rette for at barn i barnehagen og elever i grunnskolen får minimum 60 minutters daglig fysisk aktivitet | <p>Stimulere til samarbeid mellom barnehage/skole og lokalt idrettslag der det er naturlig</p> <p>Vurdere muligheten for å inngå en kommuneavtale for aktive lokalsamfunn i samarbeid med idrettskretsen, idrettsrådet i Sarpsborg og Sarpsborg kommune.</p>                                                                                                                                                                                                                                     |



## 8 Vedlegg

Vedlegg til planen har følgende innhold:

- Prioriterte anlegg i perioden 2025 – 2028
- Uprioriterte anlegg på lang sikt
- Oversikt over idrettsanlegg
- Forskning og statistikk
- Godkjente forvaltningsplaner for statlig sikrede friluftslivsområder i Sarpsborg for perioden 2024 – 2027

