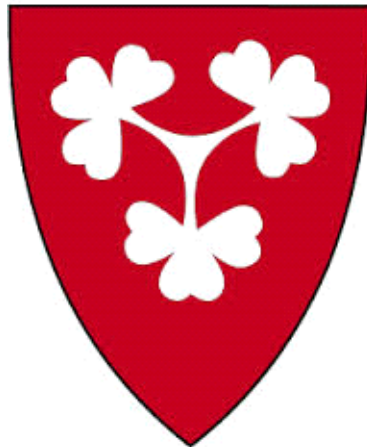


Sømna Kommune



Kommunedelplan 2014-2018

**”Handlingsplan for
fysisk aktivitet,
idrett og naturopplevelser”**

Fysisk aktivitet og naturopplevelser er viktig. Både i forhold til den enkeltes opplevelse av glede og velvære og i forhold til de positive effekter aktivitet har å si for den mentale og fysiske helsen. Som kommune har man et spesielt ansvar å legge til rette for at innbyggerne skal kunne utøve idrett, fysisk aktivitet og ha tilgang til flotte naturopplevelser.

Fysisk aktivitet er et viktig virkemiddel i kommunens satsing på det forebyggende og helsefremmende arbeidet. I kommunens nye delplan for fysisk aktivitet, idrett og naturopplevelser 2014-2019 står folkehelseperspektivet sentralt. Folkehelsearbeid er samfunnets samlede innsats for å opprettholde, fremme og bedre befolkningens helse, og fordelingen av helse i befolkningen. Det må derfor jobbes for å skape gode oppvekstvilkår for barn og unge, forebygge sykdom og skader og utvikle et samfunn som legger til rette for sunne levevaner, beskytter mot helsetrusler og som fremmer fellesskap, trygghet, inkludering og deltakelse.

Formålet med å ha en kommunedelplan for fysisk aktivitet, idrett og naturopplevelser er todelt. En av de viktigste inntektskildene til finansiering av tilrettelegging og anlegg for fysisk aktivitet og idrett er spillemidler. Anlegg det søkes om tilskudd til må være innarbeidet i en kommunedelplan. I tillegg er det kommunens plikt at vi skaper gode forutsetninger for at hver enkelt innbygger kan ta ansvar for egen helse. Med andre ord; vi må fremme og styrke de faktorer som stimulerer til fysisk aktivitet og naturopplevelser for alle våre innbyggere. Det skal vi oppnå gjennom god planlegging, kommunal og frivillig innsats. Da gir vi muligheter til flere leveår med god helse.

Sømna, 01.09.2014

Rådmann Signar Kristoffersen

Forebygge for å behandle mindre!

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning.....	5
1.1 Bakgrunn for kommunedelplanen.....	5
1.2 Planprosessen.....	6
1.3 Definisjoner og forkortelser.....	6
1.4 Demografi.....	8
1.5 Kommunens folkehelseprofil.....	8
1.6 Statlige og fylkeskommunale føringer.....	9
1.6.1 Stortingsmeldinger og andre sentrale føringer.....	9
1.7 Mål for Sømna kommune.....	13
1.7.1 Hovedmål i handlingsplanen.....	13
2.0 Evaluering av forrige kommunedelplan (2005-2012).....	15
2.1 Ordinære anlegg.....	15
2.2 Nærmiljøanlegg	15
2.3 Friluftsliv.....	16
2.4 Kulturbygg.....	17
2.5 Aktivitetsprogram.....	17
2.6 Planen som politisk og administrativt verktøy.....	22
3.0 Fysisk aktivitet i et folkehelseperspektiv.....	23
3.1 Betydningen av fysisk aktivitet/inaktivitet.....	23
3.2 Fysisk aktivitet og naturopplevelser i Sømna.....	26
3.2.1 Organisert idrett.....	26
3.2.2 Egenorganisert fysisk aktivitet.....	28
3.2.3 Fysisk aktivitet i barnehagen og skolen.....	29
3.2.4 Fysisk aktivitet på arbeidsplasser.....	30
3.2.5 Friluftsliv.....	30
3.3 Frafall i idretten.....	31

4.0 Samfunnsøkonomiske beregninger.....	32
5.0 Anlegg.....	33
5.1 Ordinære anlegg (idrettsanlegg).....	33
5.2 Nærmiljøanlegg.....	34
5.3 Friluftsliv.....	35
5.4 Kulturbygg.....	35
5.5 Sømna kartet.....	36
6.0 Handlingsprogram.....	37
6.1 Prioritert handlingsdel for ordinære anlegg og nærmiljøanlegg..	38
6.2 Prioritert handlingsdel for friluftsliv.....	40
6.3 Prioritert handlingsdel for kulturbygg.....	41
6.4 Uprioritert handlingsdel for ord. anlegg og nærmiljøanlegg.....	42
6.5 Prioritert tiltaksdel for å fremme fysisk aktivitet.....	43
6.5.1 Beskrivelse av tiltakene.....	48

1.0 Innledning

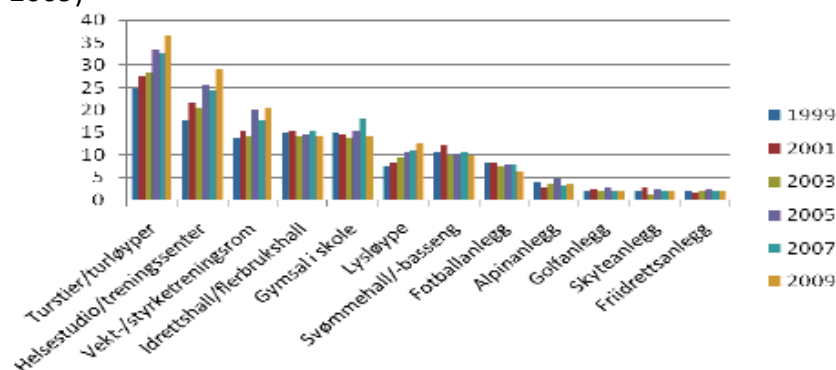
I ny folkehelselov heter det at *”kommunen skal fremme folkehelse innen de oppgaver og med de virkemidler kommunen er tillagt, herunder ved lokal utvikling og planlegging, forvaltning og tjenesteyting”*. Videre skal kommunen i sitt arbeid med kommuneplaner *”fastsette overordnede mål og strategier for folkehelsearbeidet som er egnet til å møte de utfordringer kommunen står overfor”*.

1.1 Bakgrunn for kommunedelplanen

Kommunedelplanen skal være et verktøy for å styre utviklingen av anlegg og områder for fysisk aktivitet, idrett og naturopplevelser. Kommunen må ha en godkjent kommunedelplan som omhandler idrett og fysisk aktivitet for å være stønadsberettiget til statlige spillemidler. Kulturdepartementet stiller konkrete krav til planarbeidet som skal følge plan- og bygningslovens bestemmelser. Det skal fastsettes målsetting for kommunens satsing på idrett og fysisk aktivitet. Det er krav om en vurdering av resultatene av arbeidet med forrige plan, samt statusoversikt pr. dato. Kortsiktige og langsiktige behov må belyses. I tillegg må sammenhengen med andre kommunale planer, offentlige planer og meldinger synliggjøres. Planen skal gjennom hovedrevisjon minst én gang i løpet av valgperioden og planens handlingsprogram rulleres årlig.

Handlingsplanen omhandler anlegg og områder for fysisk aktivitet, idrett og naturopplevelser, som et virkemiddel for å opprettholde og øke den fysiske aktiviteten blant befolkningen. Aktivitet og opplevelse er det endelige målet, både egenorganisert aktivitet og organisert aktivitet som utøves i regi av idrettslag eller andre lag og foreninger.

Kommunedelplanen er et viktig virkemiddel for å møte flere av dagens og fremtidens folkehelseutfordringer som vi står ovenfor. Vi trenger gode idrettsanlegg, men like viktig er det å finne tiltak som når alle barn og voksne på alle arenaer der de ferdes, blant annet i barnehage, skoler, arbeidsplasser og nærmiljøet. Utviklingen de siste årene viser at det er aktivitet i turstier og turløyper som folk flest ønsker å benytte. Tabellen viser den voksne befolkningen som bruker ulike anleggstyper en gang per uke eller oftere (1999-2009)



1.2 Planprosessen

En kommunedelplan berører både offentlig virksomhet, privat næringsliv og det sivile samfunn innenfor idrett, helse, oppvekst, lag og foreninger. Planarbeidet er gjort i tråd med plan- og bygningsloven og det har vært fokus på lokal medvirkning.

Arbeidsgruppen har bestått av folkehelsekoordinator, teknisk sjef, nærings- og kultursjef og leder for idrettslaget. Referansegruppen har bestått av ledende helsesøster, leder helse, fysioterapeut, kommunalsjef oppvekst, førskolepedagog i barnehagen, representant fra skolen, flyktningetjenesten. Styringsgruppen er formannskapet.

Oppstartsmelding med oppmuntring til innspill ble sendt ut til alle aktuelle instanser i kommunen og i fylkeskommunen i mars 2013. Det ble mottatt tre innspill i oppstartsfasen; ett fra fylkeskommunen, ett fra elevrådet ved Vik skole og ett fra pensjonistgruppen i utdanningsforbundet i Sømna. Planen har vært oppe i ungdomsrådet og til behandling i rådet for funksjonshemmede. I løpet av høringsperioden har det blitt avholdt et åpent møte for alle lag og foreninger.

1.3 Definisjoner og forkortelser

Idrett

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

Fysisk aktivitet

Egenorganisert trenings- og mosjonsaktiviteter, herunder friluftsliv og aktiviteter preget av lek.

Friluftsliv

Opphold og fysisk aktivitet i friluft, i fritiden, med sikte på miljøforandring og naturoplevelser.

Nærmiljøanlegg

Enkelt anlegg for fysisk aktivitet, beregnet for lokalbefolkningen og er beliggende i eller har tilknytning til boligområde/grend.

Ordinære anlegg

Tilskuddsberettiget anlegg som er nært knyttet til konkurranse- og treningsvirksomhet for den organiserte aktiviteten.

Friluftsområde og friområde

Fellesbetegnelse på grønne områder som er tilgjengelige for allmennhetens frie ferdsel.

Helse

Verdens helseorganisasjon definerer begrepet slik: "En tilstand av fullstendig fysisk, mentalt og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom og lyte».

Kulturbygg

Lokale bygg som samfunnshus, grendehus, skoler, idretts- og flerbrukshaller, bedehus, ungdomshus, kirker og bygg av museal art.

Livsstil

Måten vi ut fra egne valg organiserer og ordner oss i hverdagen i forhold til kosthold, fysisk aktivitet, inaktivitet, nikotin, alkohol og andre rusmidler, døgnrytme, søvn og stress.

Livsstilsykdom

Enhver sykdom som har sammenheng med hvordan en person lever. For eksempel koronar hjertesykdom, hjerneslag, høyt blodtrykk, visse typer kreft, diabetes type 2, KOLS og beinskjørhet.

Universell utforming

Produkter, byggverk og uteområder som er i alminnelig bruk, skal utformes på en slik måte at alle mennesker skal kunne bruke dem på en likestilt måte så langt det er mulig uten spesielle tilpasninger eller hjelpemidler.

KDP

Forkortelse for kommunaldelplan

NFK

Forkortelse for Nordland fylkeskommune

PBL

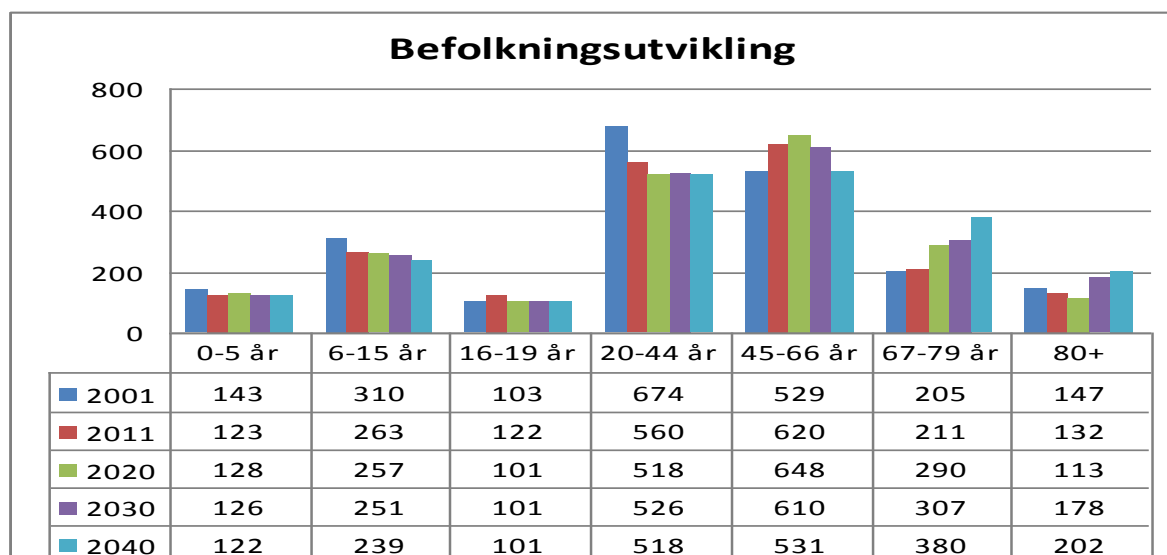
Forkortelse for Plan- og bygningsloven.

KKD

Forkortelse for kirke- og kulturdepartementet

1.4 Demografi

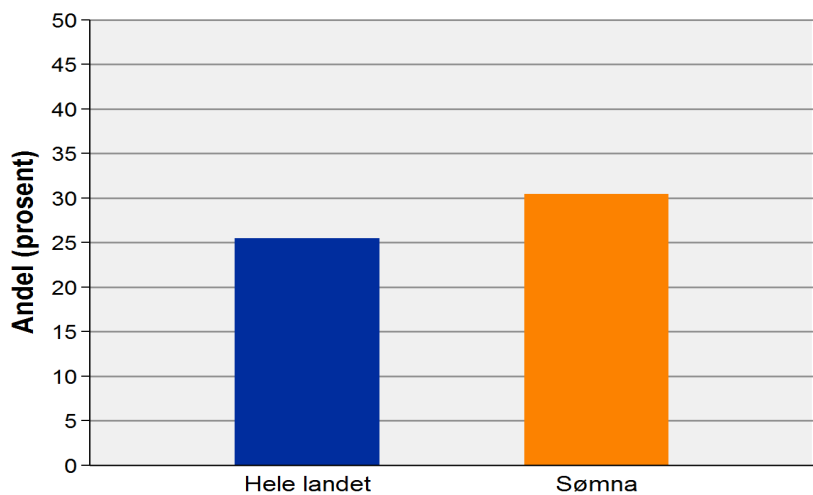
Per. 1.4.2013 var befolkningstallet i Sømna kommune 2035. Figuren på neste side viser befolkningsutviklingen fra 2001 til 2040. Det vil være en nedgang i antall barn og unge voksne, men fra 45 år og oppover vil det være en økning.



1.4 Kommunens folkehelseprofil

Hvert år utarbeides det en folkehelseprofil for kommunene som et bidrag til kommunes ansvar med å skaffe seg oversikt over helsetilstanden i befolkningen og faktorer som påvirker denne. 2013 er andre året den publiseres og derfor er det mange tall som ennå ikke er på plass, men noen utviklingstrekk er veldig tydelig og skiller seg ut; hjerte- og karsykdom er mer utbredt i Sømna enn i landet som helhet vurdert etter sykehusinnleggelser. Andelen uføretrygdde under 45 år er høyere enn landsnivået. Det samme gjelder for overvekt. Arbeidet med å få en bedre oversikt over helsetilstanden i Sømna befolkning starter i 2014. Dette skal være en løpende oversikt, med en hovedoversikt som skal utarbeides hvert fjerde år. Et av formålene med denne oversikten er å ha et godt kunnskapsgrunnlag slik at vi kan iverksette målrettede tiltak der behovet er størst.

Overvekt inkludert fedme blant menn, målt ved sesjon 2012:



1.6 Statlige og fylkeskommunale føringer

Folkehelseloven er et rammeverk for alt forebyggende og helsefremmende arbeid. Loven stiller krav om at kommunene skal fastsette overordnede mål og strategier for å møte folkehelseutfordringene de har. Det er gitt en del føringer både fra stat og fylkeskommune som må tas i betraktning i arbeidet med ny kommunedelplan. Sømna kommune inngikk en samarbeidsavtale med Nordland fylkeskommune i 2010 om en felles satsing på folkehelsearbeid. Kommunedelplanen må også ses i lys av denne avtalen.

1.6.1 Stortingsmeldinger og andre sentrale føringer

Idrett og fysisk aktivitet for alle er definert som den overordnede visjonen for statlig idrettspolitik. Visjonen er et uttrykk for at det ikke bare er idrett i regi av kommunedelplan for fysisk aktivitet og idrettsorganisasjonene som berettiger offentlig støtte, men at også egenorganisert fysisk aktivitet er et av målene for statlig idrettspolitik. To viktige prinsipper som fremheves for statlig engasjement på idrettsområdet er:

- Støtte den frivillige, medlemsbaserte idretten for å opprettholde et omfattende aktivitetstilbud på lokalt nivå, primært for barn og ungdom.
- Tilrettelegge for idrett og fysisk aktivitet i befolkningen i regi av idrettslag eller som egenorganisert fysisk aktivitet.

Virkemidler for å oppnå dette er støtte til anleggsutbygging og aktivitetsformål.

Barn (6-12 år) og ungdom (13-19 år) fremheves som primære målgrupper for det statlige engasjementet på idrettsområdet. Anlegg i lokalmiljøet som stimulerer og tilfredsstiller barns behov for fysisk aktivitet vil derfor bli prioritert. Det tas sikte på å utvikle anlegg som tilfredsstiller ungdommens behov for utfordringer og variasjon og som gjennom dette inviterer til spontan fysisk aktivitet. Anleggene bør være i tilknytning til skoleanlegg og bør også fungere som gode sosiale møteplasser i lokalsamfunnene.

Det har de siste årene blitt gitt ut flere stortingsmeldinger som handler om fysisk aktivitet, idrett og naturopplevelser:

St.meld. nr. 14 (1999-2000) "Idrettslivet i endring"

St.meld. nr. 16 (2002-2003) "Resept for et sunnere Norge"

St.meld. nr. 20 (2006-2007) "Nasjonal strategi for å utjevne helseforskjeller"

St. meld. nr. 23 (2001-2002) "Bedre miljø i byer og tettsteder"

St.meld. nr. 30 (2003-2004) "Kultur for læring"

St.meld. nr. 34 (2012-2013) "Folkehelsemeldingen. God helse – felles ansvar"

St.meld. nr. 39 (2000-2001) "Friluftsliv – Ein veg til høgare livskvalitet"

St.meld. nr. 39 (2006-2007) "Frivillighet for alle"

St.meld. nr. 47 (2008-2009) "Samhandlingsreformen"

St.meld. nr. 16 (2010-2011) "Nasjonal helse- og omsorgsplan 2011-2015"

I tillegg er det kommet en nasjonal strategi for et aktivt friluftsliv: ***«En satsing på friluftsliv i hverdagen; 2014-2020»***

Disse har mye til felles. Økt satsing på det forebyggende arbeidet kan bidra til å redusere livsstilsykdommer. Antall fysisk inaktive personer må reduseres og andelen av egenaktivitet må økes. Det er mange utfordringer, blant annet å legge til rette for økt fysisk aktivitet i de gruppene i befolkningen som er minst aktive. *Lavterskeltilbud for å nå flere bør prioriteres i det forebyggende arbeidet. Målgruppen barn og unge er gitt særlig prioritet.*

Regjeringen mener at man i større grad må ta i bruk friluftsliv som virkemiddel i det forebyggende arbeidet. Alle skal ha mulighet til å drive friluftsliv som helsefremmende, trivselsskapende og miljøvennlige aktiviteter i nærmiljøet og ellers i naturen.

Skole og barnehage trekkes frem som viktige arenaer for økt fysisk aktivitet da de vil nå mange og dermed også være med på å utjevne sosiale helseforskjeller. Derfor bør det være fokus på økt tid til fysisk aktivitet og lek i blant annet barnehager og skoler. Skolen vil også ha en viktig funksjon som arena for nærmiljøaktiviteter. Ved bosteder, skoler og barnehager skal det være god tilgang til trygg ferdsel, lek og annen aktivitet i en variert og sammenhengende grønnstruktur med gode forbindelser til nærliggende naturområder. Den frivillige sektoren er kjennetegnet ved et mangfold av aktiviteter, omfang og organisering innenfor de fleste samfunnssektorer og et samarbeid med frivillige

organisasjoner ses på som svært viktig. De er med på å skape gode oppvekstmiljøer for barn og ungdom, fremmer helse og trivsel og er en viktig sosial arena.

Et av hovedmålene er at befolkningen skal oppleve flere leveår med god helse og trivsel og reduserte sosiale helseforskjeller. Det er viktig å skape et samfunn som fremmer god helse i befolkningen.

Handlingsplan folkehelsearbeid 2013-2016 Nordland fylkeskommune

I handlingsplanen for Nordland fylke er det fokus på at det må skje et kollektivt samfunnsansvar og det må jobbes for å legge til rette for at sunne og aktive valg blir enkle og naturlige valg. Lavterskeltilbud som appellerer til egenorganisert aktivitet i nærmiljøet viser størst økning i aktivitetsbruk. Nordland fylkeskommune har som mål at andelen voksne som tilfredsstillende nasjonale anbefalingene om fysisk aktivitet øker til 40 % innen 2016. Det er også et mål at alle skal ha tilgang til aktivitetstilbud i sitt nærmiljø og alle skal få tilbud om fysisk aktivitet og naturopplevelser ut fra egne forutsetninger og behov. Friluftsliv er en lavterskelaktivitet som prioriteres høyt i Nordland. Det er et viktig satsingsområde blant annet for å redusere sosiale ulikheter. Målet er at friluftsliv og naturopplevelser skal være det enkleste valget for folks hverdagsaktivitet.

Nasjonale anbefalinger om fysisk aktivitet

for voksne og eldre:

- **Voksne bør være fysisk aktive med minimum 150 min. moderat intensitet per uke eller minimum 75 minutter med høy intensitet per uke.**
- **En kombinasjon er også anbefalt og bolkene kan deles opp i minst 10 min. varighet.**
- **For ytterligere helsegevinst bør aktiviteten økes til henholdsvis 300 min. og 150 min.**
- **Øvelser som gir økt muskelstyrke bør utføres to eller flere dager i uken.**
- **Stillesitting må reduseres.**

Nasjonale anbefalinger om fysisk aktivitet for barn:

- **Barn og ungdom bør være fysisk aktive minimum 60 min. hver dag. Aktiviteten bør være av høy eller moderat intensitet.**
- **Minst 3 ganger i uken bør aktiviteter som gir økt muskelstyrke og styrker skjelettet inkluderes.**
- **Økt aktivitet utover 60 min. gir ytterligere helsegevinster.**
- **Reduser stillesitting.**

Læreplan for grunnskolen

Det er viktig å se Sømna Kommune sin kommunedelplan opp mot læreplanen for grunnskolen. I forhold til grønnstruktur, fysisk aktivitet og naturopplevelser trekkes følgende sentrale elementer ut fra læreplan for grunnskolen:

Lokalsamfunnet må legge til rette for variert og allsidig bruk av skoleanlegget, slik at det kan være et samlingspunkt for ulike kultur- og aktivitetstilbud. Opplæringen skal gi innsikt i sammenhengen mellom livsstil, levekår, miljø og helse. Den skal bidra til at elevene trives med fysisk aktivitet og friluftsliv og medvirke til at de tar vare på kroppen og utvikler gode helsevaner.

I småskoletrinnet skal elevene være med å velge ut et referanseområde i nærmiljøet som ramme for lek, aktiviteter og observasjoner. Også for mellomtrinnet framgår det at opplevelse i naturen og nærmiljøet skal prioriteres høyt. Kropp, helse og mangfoldet i naturen er to hovedmål som går igjen på alle klassetrinn i grunnskolen.

Fysisk aktivitet er en viktig forutsetning for den fysiske, psykiske og sosiale utviklingen til barn og unge, og det påhviler skolen et stort ansvar i å tilrettelegge for en fysisk aktiv skolehverdag i en tid hvor endringer i levestett og fritidstilbud har ført til mindre fysisk aktivitet. Det er også viktig at skoledagen inneholder mye tid til lek og fysisk aktivitet, og at dette ikke bare gjelder kroppsøvingstimene og friminuttene. Friluftsliv er høyt prioritert. Dette synliggjøres tydelig gjennom at natur og friluftsliv er et eget hovedområde i kroppsøvingundervisningen på alle alderstrinn.

1.7 Mål for Sømna kommune

Kommunens visjon er: *"Sømna skal være en attraktiv kommune, hvor det er trivelig å leve og bo. Det gjør vi med å ta vare på det eksisterende og tilrettelegge for utvikling, næring, bosetning og gode tjenester"*.

I den kommunale planstrategien er formålet å sette fokus på de planoppgaver kommunen bør starte opp eller videreføre for å legge til rette for en positiv utvikling i kommunen. I gjeldende planstrategi (2012-2015) fremkommer disse satsingsområdene for fysisk aktivitet og naturopplevelser:

- *Det skal legges til rette for gode arenaer/møteplasser for ungdom, blant annet nærmiljøanlegg.*
- *Kommunen må sikre barn og unge plass og rom for lek, utfoldelse og samvær med jevnaldrende.*
- *Det er en målsetting at alle ut fra egne forutsetninger og behov oppmuntres til å utforske og delta i fysisk aktivitet og naturopplevelser.*
- *Barn og unge skal gjennom ulike tiltak motiveres til friluftsliv og fysisk aktivitet.*
- *Sømna kommune har som mål å utvikle dagens og nye idrettsanlegg.*
- *Frivillige idrettslag og foreninger som er pådrivere innen fysisk aktivitet og naturopplevelser i Sømna må bevares og styrkes.*
- *Helsefremmende tiltak blant barn og unge skal prioriteres gjennom blant annet skolen.*

1.7.1 Hovedmål i handlingsplanen

Med bakgrunn i lokale og nasjonale mål vil målsettingen for fysisk aktivitet, idrett og naturopplevelser være:

**Sømna kommune skal legge til rette
for at alle kan utøve fysisk aktivitet,
idrett- og naturopplevelser.**

**Målet er at *mange flere* skal
bli *litt mer* fysisk aktive.**

Det skal gjelde for alle grupper i kommunen, i eget nærmiljø eller kommunen for øvrig. Det skal gis gode muligheter til allsidig fysisk aktivitet og naturopplevelser, enten det er lek, friluftsliv, breddeidrett eller konkurranseidrett som er ønskelig. Lavterskeltilbud bør prioriteres.

Satsingsområdene for fysisk aktivitet og friluftsliv i kommunens planstrategi følges. Se punkt 1.7. Kommuneplanen er under revidering og denne kommunedelplanen vil bli brukt som innspill til kommuneplanens samfunnsdel og arealdel. Tiltak som klargjøres for realisering innpasses i kommunens økonomiplan.

2.0 Evaluering av forrige kommunedelplan (2005-2013)

Den forrige planen ble vedtatt av kommunestyret i 2005. Målsettingen var den gang at Sømna kommune må utvikles med basis i fortrinn, naturgitte forutsetninger og menneskelige ressurser. Det skal tas vare på det eksisterende og grunnlaget må legges til rette for ny virksomhet i kommunen slik at innbyggerne får brukt sine evner og ideer, og at alle kan føle trygghet og trivsel.

Hovedmålet:

”Alle innbyggere i Sømna skal gis mulighet til fysisk aktivitet og naturopplevelser ut fra egne forutsetninger og behov”.

2.1 Ordinære anlegg

Utført:

- Sømna Stadion m/kunstgressbane
- Volleyballhall/allbrukshall Berg
- Rehabilitering av Sømna hallen
- Rehabilitering Lunneråsen turløype
- Akebakke Dalbotn

Ikke utført:

- Gang- og sykkelvei langs RV17 i Sømna (forprosjektet er ferdig – venter på finansiering)
- Idrettsanlegg på Berg (iht. sentrumsplan Berg)
- Hoppbakke i Dalbotn
- Tribuneanlegg Sømna Stadion
- Avlastningsbane for fotballturneringer Haraldsvika
- Våg rideanlegg
- Løypenett for konkurranserenn rulleski Dalbotn
- Handikaptilgjengelig svømmehall
- Behandlingsbasseng
- Scooterløype

2.2 Nærmiljøanlegg

Utført:

- Ballbinger Vik, Berg, Sund
- Ski/akebakke Vik
- Turløype Vik – miljøgate

- Friluftsområder Sørstraumen og Nordstraumen
- Berg skole med allbrukshallen, natursti, offroadvei og turnpark
- Doktorhaugen natursti med grillhytte (et samarbeid med Helgeland rehabilitering)
- Liten ballbinge Buskhammeren boligfelt, Berg
- Turnpark Vik

Ikke utført:

- Nærmiljøkart Kvernhuset og Lunneråsen
- Sandvolleyball Berg
- Lekeplass Øysihola
- Sømna gokartbane
- Nærmiljøkart for Bjøru, Vennesund og Dalbotn
- Vestabergodden uteskoleløype / natursti / kultureløype
- Vennesund tur- og kultursti
- Sund ski- og akebakke
- Elvestad crossbane
- Aktivitetsanlegg Vestaberglia
- Aktivitetsanlegg Buskhammeren

2.3 Friluftsliv

Utført:

- Oppgradering av fiskeplasser – delvis gjennomført i samarbeid med Jeger- og fiskeforeningen og grunneierlag (Holandsvannet).
- Brua over Vågselva og øvrig sykkelvei Berg-Sundshopen gjort i privat regi
- Kvennvika friluftsområde – mesteparten gjennomført
- Turkart for Sømna jobbes det med

Ikke utført:

- Sømnaøyen – kulturarv og friluftsområde (flytebrygge, kano m.m.)
- Sørmarka friluftsområde m/ dagsturhytte
- Hopen badeplass
- Grøttheimselva (p-plass, sti og gapahuk)
- Limhaugen leirplass med lavvo
- Skålvika friluftsområde og sykkelsti

2.4 Kulturbygg

Utført:

- Kvitletun (kjøkken) – Dalbotn Vel
- Lysingheim – U.L Lysingen
- Framheim
- Gamle doktorgården – delvis.

Ikke utført:

- Klubbhus (nybygg) – Berg småbåtlag
- Kjørsvik grendehus – Kjørsvik Tider
- Sandvåg grendehus (Klubb 75) – solgt til Sømna hornmusikk.
- Sund forsamlingshus (oppgradere sceneanlegg)



Utsikt fra Kjørsvikfjellet

2.5 Aktivitetsprogram

Idrettslaget i sentrum

TILTAK	UTFØRT	IKKE UTFØRT
Gratis leie til trening/øving for alle barne- og ungdomsaktiviteter (>19 år) i kommunale bygg.	Gratis bruk etter skoletid og frem til kl. 20. Etter dette koster det 130kr. per time for å leie Sømna hallen.	
Idrettsskoler med høy kvalitet for	Barneidretten drives i	

alle barn i Sømna	regi av Sømna I.L. Varierte aktiviteter for barn i 1-4 klasse.	
Oppstart av prosjekt/tiltak om utfordringen angående frafall av ungdom i idrett og musikk.		Ikke noe organisert, men idrettslaget har fokus på dette.
Åpen idrettshall for ungdom på sen fredagskveld.		Det har vært forsøkt noen ganger, men da ble det ikke brukt til det formålet det var ment for. Tiltaket bør organiseres for at det skal ha effekt.
Iverksette trimtiltak (trimbokser, sykkeltrim, gåkamp, trimpart m.m) for å få større oppslutning og aktivitet blant de voksne.	Sømna sykkelklubb aktiviserer mange i kommunen. Det er lagt til rette for sykkelveier slik at de har et større areal å sykle på.	Det har vært ett 1-årig forsøksprosjekt på postkassetrim (SHAKE) uten gode resultater.

Skolen – den kulturelle skolesekken

TILTAK	UTFØRT	IKKE UTFØRT
Sikre store og gode uteareal rundt skolene, også "hundremeterskogene". 1 time fysisk aktivitet per dag i Sømnskolen	Gjennomført både ved Berg og Vik skole. Offroadløype, større uteareal og ballbinge på Berg. Sømna stadion, ballbinge, turnpark og utvidet lekeareal ved Vik. Noe er gjennomført på 1-7 i Vik. En forutsetning for at dette målet skal nås, er at idrettsbanen og fotballbanen holdes åpen hele året (at den er brøytet). Det er svømming ved begge skoler. I Berg	Klatrejungel har vært ønsket i Vik, denne er fortsatt under planlegging. På Berg skole har de en del aktivitet, men noen timer er slått sammen slik at målet om 1 time aktivitet hver dag ikke er gjennomført. Ved begge skolene er det 45. min ekstra skoledag 5 dager i uken for 1-4 klasse og 3 dager i uken for 5-7 klasse. Denne er

	starter de i 2. Klasse. Ved Vik skole har alle klasser unntatt 9.klasse svømming hver uke (mellom 45 og 80 min). Begge skoler har oppfylt kravet om antall timer svømming. Organiseringen gjør at det blir forskjell på skolene.	disponibel til fysisk aktivitet, men også kulturskole osv. Erfaring viser at det er mange som ikke er fysisk aktive i disse timene.
Styrke fagkompetansen innen fysisk aktivitet og friluftsliv.	Noen har kurs/videreutdanning innen fysisk aktivitet/friluftsliv	
Minst 12 utedager per år på barnetrinnet og 6 utedager per år på ungdomstrinnet.	Ved begge skolene har 1-4 klasse fast uteskole – enten hele dager eller oppdelt.	
Tryggere skolevei slik at flere kan gå og sykle.	Trælnes – Berg Lysingen – Berg	Havnegata Berg er delvis utført

Helse – folkehelse

TILTAK	UTFØRT	IKKE UTFØRT
Styrke FYSAK arbeidet Postkassetrim i nærmiljøet, spesielt Vik og Berg.	Det har vært et prøveprosjekt (Shake), men det ga for liten oppslutning.	Tilbudet mangler.
Seniordans og mosjon for eldre.	Pensjonistforeningen arrangerer seniordans. Fysioterapeut har trim 1 gang i uka på omsorgssenteret. LHL arrangerer dans og trim 1 gang i uka, gå/sykkelturer og	

	formiddagsdans med musikk 3-4 ganger i året. Sanitetsforeningen arrangerer dans 2t. i uka.	
--	--	--

Næring og teknisk; noe å leve av og noe å leve for

TILTAK	UTFØRT	IKKE UTFØRT
Skiltplan og skilting langs fylkesvei 17 for ulike kulturanlegg. Støtte til betaling av kommunale avgifter til lokale grendehus.	En del er utført, blant annet Olavskilden, Kvennvika turområde, Sømna stadion og Sømna hallen. Kulturstøtte	Mangler skilting for fjelltopper, men det jobbes med.
Turkart for Sømna m/jakt og fiske	Delvis utført. Når det gjelder fiske finnes det en brosjyre for dette som ligger tilgjengelig på flere steder og denne oppdateres jevnlig.	

Ut på tur i Sømna

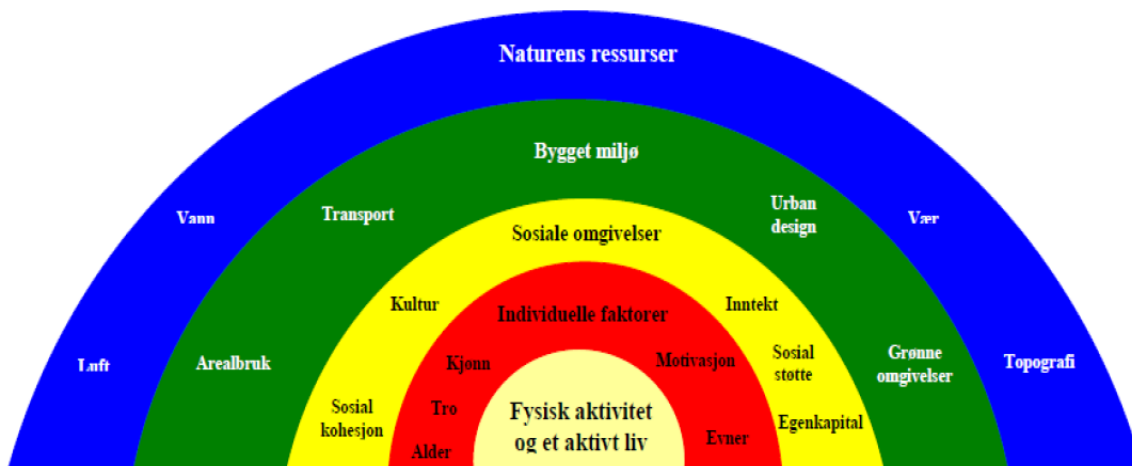
TILTAK	UTFØRT	IKKE UTFØRT
Kulturmidler til friluftsansettelse.	Kommunen støtter ulike arrangement, som for eksempel «Kulturminnemarsj på Sund», «Kystdagene Hombornes» og «Tour de Fram»	
Fjelltrimmen. Sømnaøyan – prosjekt kulturarv og friluftsområde (bevaring gjennom bruk). Ruste opp 2 stier årlig som et ungdomsprosjekt.	Regionstiltak som fungerer bra. Det har skjedd en oppgradering av ulike fjelltrimløyper.	Er i utredningsfasen Olavskilden har grønn sektor rustet opp, ellers har dette prosjektet ikke vært gjennomført.

I tillegg er det gjort en del for fysisk aktivitet og friluftsliv som ikke har vært en del av kommunedelplanen:

TILTAK	FORKLARING
Helsefremmende barnehager	Det ble vedtatt i oktober 2012 at Sømna barnehage skal arbeide helsefremmende, med blant annet økt fokus på aktivitet. Barna skal få opp pulsen minimum en time hver dag i tillegg til at de skal være en del på tur og ta i bruk friluftslivets goder.
Lime	Støtte til fysisk fostring (klatrevegg og aktivitetsrom)
Utbygging av skiløyper i Kvervet.	Kommunen har bidratt med midler til garasje og tråkkemaskin.
Asfaltering av kommunale veier (Vik, Sandvåg, Dalbotn og Grøttheim).	Ført til økt sykling og bruk av rulleski.
Flere vernede områder i kommunen er merket (Bøpøla, Gjerdevatnet, Skårfjellet).	
Viltforvaltning	Organiseres i samarbeid med storviltområdene. Elgjakten har blant annet bidratt til økt fysisk aktivitet.
Sømna Fysiotrim	Kommunen har bidratt med støtte til renovering av lokaler og anskaffelser av nytt trimutstyr og medisinske apparater.
Sømna spinningsenter	Gitt tilskudd til investering av nye sykler.
Babysvømming	Babysvømming har hatt oppstart høsten 2013 med mange deltakere. Det er ytret ønske om videreføring av tiltaket. Undersøkelser på interesser foregår årsskiftet 2013/2014.

2.6 Planen som politisk og administrativt verktøy

Planen har fungert godt ifølge kommunalsjef teknisk. Den har ligget til grunn for en rekke tiltak utført i kommunen. På bakgrunn av planen har det blitt tildelt spillemidler slik at kommunen har fått lagt mye til rette for fysisk aktivitet for sine innbyggere. Den politiske oppslutningen om en rekke tiltak har vært god. På bakgrunn av planen har det også vært gjennomslag for flere tiltak hos fylkesmannen.



Faktorer som påvirker fysisk aktivitet (Sallis).

3.0 Fysisk aktivitet i et folkehelseperspektiv

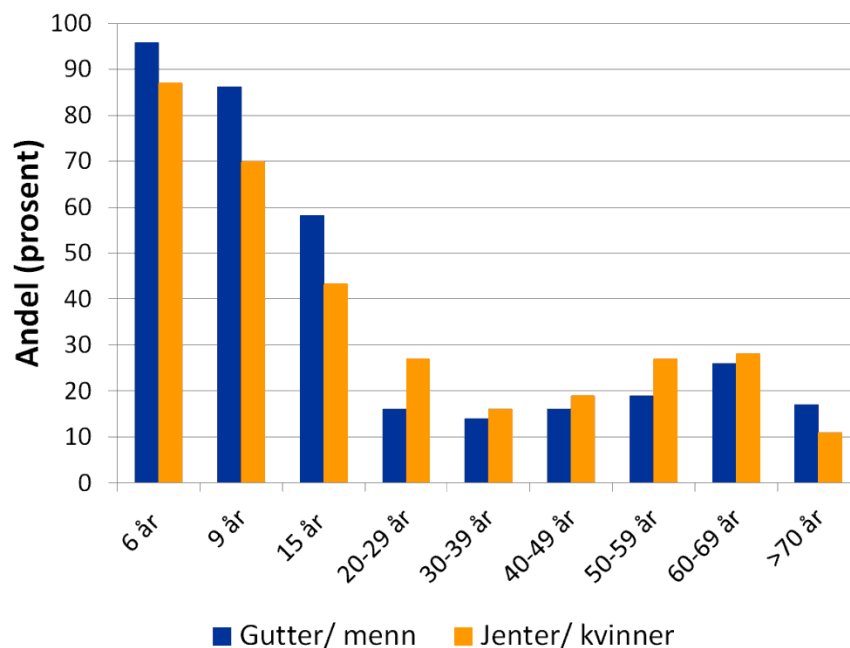
Fysisk aktivitet defineres som "all kroppslig bevegelse produsert av skjelettmuskulatur som resulterer i en vesentlig økning av energiforbruket utover hvilenivå". I dette inngår mange former for fysisk utfoldelse, for eksempel mosjon, friluftsliv, lek, trening, trim, arbeid, idrett og kroppsøving. Fysisk aktivitet er en av de viktigste forebyggende tiltakene vi har for å oppnå god helse og trivsel.

3.1 Betydningen av fysisk aktivitet/inaktivitet

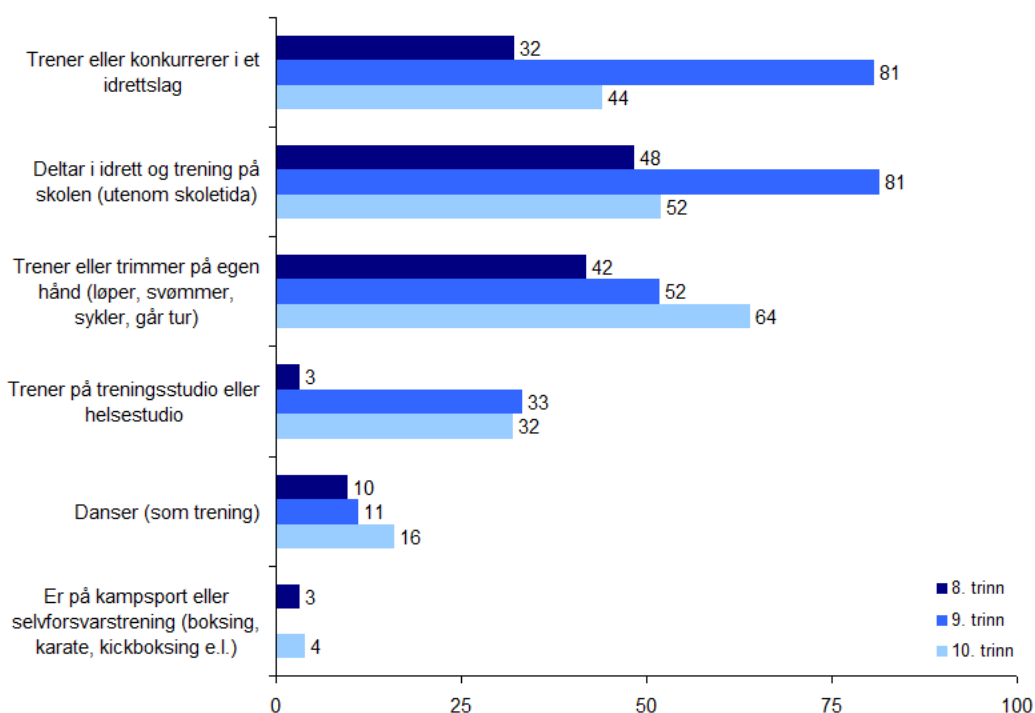
Å være fysisk aktiv har en gunstig påvirkning på helsen og kan bidra til å øke livskvaliteten. I tillegg til at fysisk aktivitet forebygger en rekke sykdommer er aktiviteten også en kilde til glede, trivsel, overskudd, livsutfoldelse og positive mestringsopplevelser. Fysisk aktivitet påvirker humøret, gir energi, reduserer angst og stress, bedrer forholdet til egen kropp og fremmer sosialt samvær. Forskning har også vist at fysisk aktivitet stimulerer kroppens egen produksjon av antidepressiva.

Fysisk aktivitet er nødvendig for normal vekst og utvikling. For barn vil det å være fysisk aktiv gi glede og utfoldelse, styrket selvfølelse og økt mestring, sosialt samvær, bedre helse og en sprekere kropp med bedre motoriske ferdigheter, både grov- og finmotorisk. For barn er lek den viktigste måten og utforske, forstå og takle tilværelsen på, og leken har stor betydning for barns emosjonelle og sosiale utvikling.

Andelen som oppnår anbefalt fysisk aktivitetsnivå i Norge:



Andelen ungdom i Sømna som har bedrevet fysisk aktivitet den siste måneden (Ungdata 2012): (Jentene scorer høyere enn guttene på alle punktene).



Allsidig fysisk aktivitet i barne- og ungdomsårene er nødvendig for god helse i oppveksten, for å beskytte mot sykdomsutvikling og plager senere i livet og for å etablere regelmessige aktivitetsvaner som gir varig aktivitetsglede. Det er også vist at fysisk aktivitet har positiv effekt på lese- og skrivekunnskaper hos barn med motoriske problemer.

Barn som har langvarige eller kroniske sykdommer, eller andre former for mentale eller fysiske funksjonsnedsettelse, faller lett utenfor den fysiske leken med jevnaldrende, særlig fra 4. klasse og oppover. Det er viktig at disse barna gis muligheter til lystbetonte aktiviteter på egne premisser. Fysisk aktivitet er viktig – ikke minst for barn med funksjonsnedsettelse.

Forskning viser at det skal mindre fysisk aktivitet til for å redusere risikoen for sykdom og død enn tidligere antatt. For fysisk inaktive vil selv en beskjeden økning i daglig aktivitetsnivå gi betydelig helsegevinst i form av redusert sykdomsrisiko, bedre livskvalitet og økt funksjonsdyktighet.

Derimot, vil det å være inaktiv medføre stor risiko for sykdommer. I forhold til hjerte- og karsykdommer kan fysisk inaktivitet isoleres som en selvstendig risikofaktor på lik linje med overvekt, høyt blodtrykk og røyk. Fysisk inaktivitet øker risikoen for overvekt og fedme, type 2-diabetes, hjerte- og karsykdommer, flere kreftformer og muskel- og

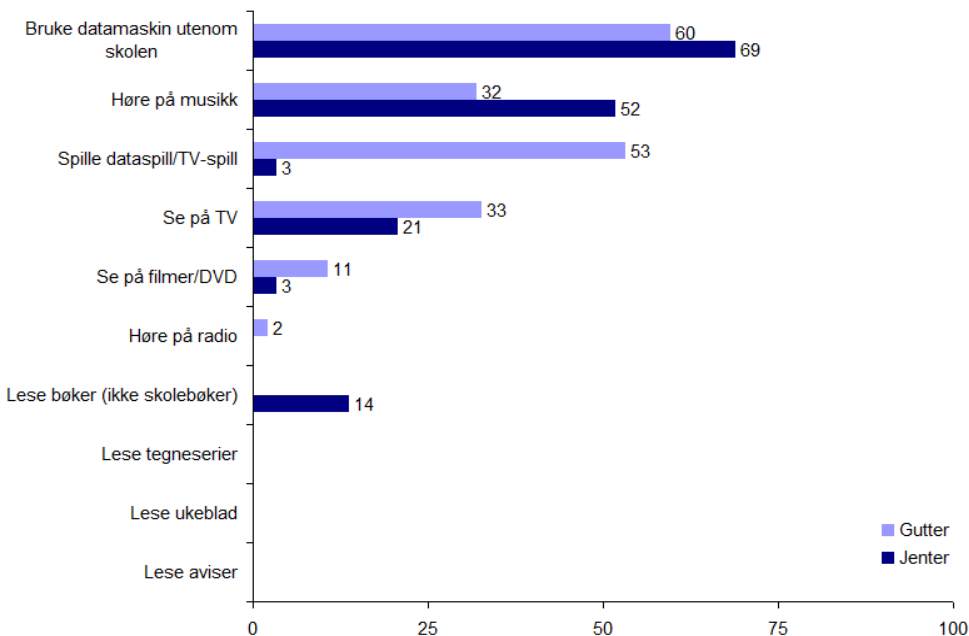
skjelettsykdommer. Overvektige som er i god fysisk form har lavere risiko for disse sykdommene enn normalvektige i dårlig fysisk form.

For de barna som er fysisk inaktive kan det bidra til redusert sukkertoleranse, fordøyelsesproblemer, nedsatt stoffskifte, utvikling av overvekt og fedme, høyt blodtrykk og psykiske problemer.

I Norges befolkning er aktivitetsnivået lavt. Det er skjevt fordelt og viser en negativ utvikling. Kun 1 av 5 voksne har et aktivitetsnivå som er i tråd med statens anbefalinger om minst 30 minutter daglig fysisk aktivitet. Når det gjelder barn og unge viser undersøkelser at 90 % av 9-årige gutter og 75 % av 9-årige jenter har tilfredsstillende aktivitetsnivå. Vel halvparten av 15-åringene er fysisk aktive i tråd med anbefalinger. Det viser at aktivitetsnivået synker fra år til år. Fra 9 til 20 år synker det med hele 60 %. Dette er bekymringsfullt fordi fysisk inaktivitet er en risikofaktor for sykdomsutvikling og flere helseplager.

Undersøkelser på befolkningsnivå viser at 7 av 10 trener eller mosjonerer minst én gang hver uke. Turer i skog og mark er den vanligste aktiviteten. Andelen som er fysisk aktive øker med økende sosioøkonomisk status. Aktivitetsnivået synker med økende alder. En gledelig økning i trening og mosjon på fritiden hos noen grupper kompenseres ikke for kraftig redusert fysisk aktivitet i det daglige for de fleste av oss. Samfunnsutviklingen gjør at kravene til fysisk aktivitet i dagliglivet, arbeidslivet og på fritiden blir stadig mindre. Mange av de opplevelsene, utfordringene og ferdighetene vi tidligere fikk som en nødvendig del av hverdagen, må vi nå aktivt oppsøke og prioritere.

Andelen ungdom i Sømna som bruker to timer eller mer på ulike medier en gjennomsnittsdag: (Ungdata 2012)



3.2 Fysisk aktivitet og naturopplevelser i Sømna

Det finnes mange aktivitetstilbud for små og store i kommunen. I tillegg har Sømna kommune en fantastisk natur både på sjø og land som gir muligheter for flotte naturopplevelser. Store deler av kommunen er utmark med fri ferdsel for allmennheten. Det er gode muligheter for aktiviteter som jakt- og fiske, bær- og sopplukking, bading, turgåing, padling, sykling, riding m.m.

En forskningsstudie fra universitetet i Agder viser at det å ta med seg familien på regelmessige turer i naturen reduserte sannsynligheten for overvekt og fedme med 50%.

3.2.1 Organisert idrett

Mange av kommunen innbyggere er medlem av Sømna Idrettslag.

2011:

KJØNN	KVINNER					MENN					TOTALT
ALDERSTRINN	0-5	6-12	13-19	20-25	26+	0-5	6-12	13-19	20-25	26+	
MEDLEMMER	18	80	54	19	150	10	57	68	16	156	628

2012:

KJØNN	KVINNER					MENN					TOTALT
ALDERSTRINN	0-5	6-12	13-19	20-25	26+	0-5	6-12	13-19	20-25	26+	
MEDLEMMER	18	80	51	19	150	10	57	68	16	156	625

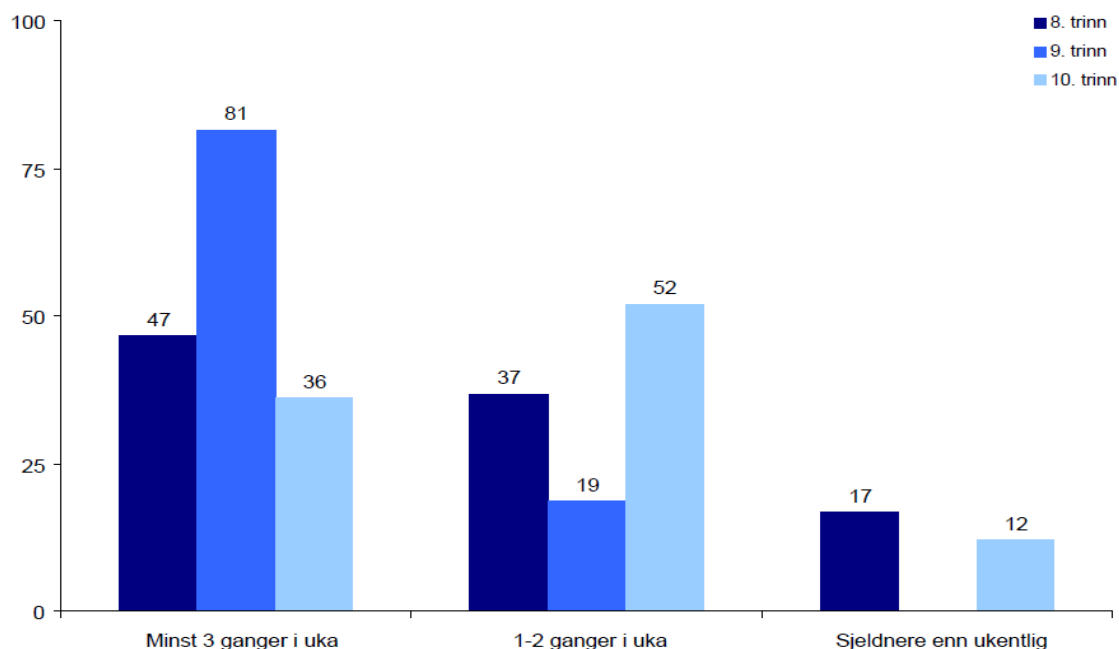
2013:

KJØNN	KVINNER					MENN					TOTALT
ALDERSTRINN	0-5	6-12	13-19	20-25	26+	0-5	6-12	13-19	20-25	26+	
MEDLEMMER	27	55	43	9	127	17	50	64	17	131	540

Voksne driver i liten grad organisert idrett. Det er få som trener organisert og enda færre konkurrerer. Unntaket har de siste årene vært innenfor løpskarusellene og skikarusellene, hvor deltagelsen i trimklassene har vært relativt bra. Innenfor lagsporten har Sømna IL hatt et seniorlag for herrer i fotball, delvis basert på spillere som har flyttet bort for å studere. Innenfor de andre lagidrettene er det ingen herrelag, men en volleyballgruppe som aktiviserer ca. 10 herrer og 10 damer gjennom 1 trening i uka. Det er også et damelag i fotball og et damelag i håndball som engasjerer ca. 35 spillere. Skigruppa har en gruppe aktive løpere som konkurrerer i en del renn, og løp i sommerhalvåret. Friidretten

arrangerer 1 løpetrening i uka, der det er en lav, men stabil deltakelse. Friidrettsstevnene har god kvalitet og grei deltakelse, men det er også her få seniorer som deltar.

Trendene i Sømna utmerker seg ikke noe i forhold til trendene i landet. Enten så er man helt med, eller så står man helt utenfor. Ungdommen i Sømna er over gjennomsnittet når det gjelder å være aktiv i fritidsaktiviteter, i følge den nasjonale rapporten fra Ungdata 2012. Når det gjelder fysisk aktivitet og om hvor ofte de blir andpusten og svett, så svarer ungdommen slik:



På barne- og ungdomssiden er det relativt bra deltakelse, med høyest aktiviseringsgrad jo yngre deltakerne er. Frafallet fra organisert idrett blir tydeligere jo eldre barna blir.

Sømna IL er i all hovedsak drevet på dugnad, med få utdannede trenere. Kostnadene for å delta er generelt lave da det blant annet er meget lave treningsavgifter sett i forhold til resten av landet. En av grunnene til det kan være at flere og flere idrettslag blir profesjonalisert i den grad at de gjerne har ansatt administrasjon i 50-100 %. Utgiftene man har i forhold til deltakelse for barna sine i Sømna er i stor grad knyttet til reiser i forbindelse med kamper og arrangement.

Sømna sykkelklubb

Sykling har blitt en populær aktivitet i kommunen. Pr. 01.09.13 har Sømna sykkelklubb ca. 130 medlemmer. Det er ca. likt fordelt kjønnsmessig. Sykkelklubben har valgt å stå utenfor Sømna I.L. og har som intensjon å holde et aktivt sykkelmiljø i kommunen og tilby

lavterskelaktiviteter til alle. Om vinteren tilbyr de spinning gratis til sine medlemmer og om sommeren arrangerer de «Midnattsrittet», som har god oppslutning.

Sømna 1-2-3n

1 gang i uken tilbys ren zumbatime og 2 ganger i uken kombinert time med combat og zumba i Allbrukshuset på Berg. Det er i snitt ca. 20 – 25 trenende per time.

Tabell med tilbud

For de som er tilbudt treningstid i Allbrukshuset på Berg og i Sømna hallen strekker tilbudet seg fra aktiviteter for småbarn til ungdom og voksentilbud på kveld.

TRENINGSTIDER I SØMNAHALLEN 2013-2014							
Oppd.pr.01.10.13	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
15.00-15.30	Håndball	Håndball	Fotball	Lærer	Fotball		Felles
15.30-16.00	Gutter 10	Gutter 12		Bedrift			Fotb. 12.00-16.00
16.00-16.30				Håndball	Fotball		
16.30-17.00		Fotball		Gutter 12			
17.00-17.30	Håndball		Gutter 14-15		Barneidrett		
17.30-18.00	Jenter 10		Håndball	Håndball	0-6 år		
18.00-18.30				Jenter 12			
18.30-19.00	Håndball	Handball			Mulighet for aktivitet i hall med voksen person tilstede		Fotball
19.00-19.30	Jenter 12	Jenter 14 og 16	Fotball	Jenter 14 og 16			Damer
19.30-20.00							
20.00-20.30	Fotball	Handball	Jenter	Damer			Sømna
20.30-21.00	A-lag/Gutter	Damer					Volleyball
21.00-21.30							
21.30-22.00		Vik Bedrift	Håndball	Fotball			
22.00-22.30			Herrer / G16	A-lag			
22.30-23.00							

TRENINGSPERIODER: Treningstider følger skolerute , ved skolefri er hallen stengt . (unntak er ved kampavvikling)

All håndball:	Skolestart 2013 - skoleslutt 2014		
All fotball:	1.nov. 2012 - 18. april 2014? Ute så lenge Stadion kan brukes!		
Sømna volleyball:	Skolestart 2013 - skoleslutt 2014		
Alle andre:	Skolestart 2013 - skoleslutt 2014		

3.2.2 Egenorganisert fysisk aktivitet

Det finnes ingen undersøkelser gjort på egenorganisert fysisk aktivitet, men vi har noe lokal kunnskap på området.

Sømna Fysiotrim

Drives av tre fysioterapeuter. Målgruppen er både funksjonsfriske og pasienter som har trening som del av behandlingen. Aldersgrense er 14 år. Ca. 80 % av de som trener er der i forbindelse med behandling. 65 % av disse er kvinner, 35% menn. Fra 2012 har det vært tilbud om gruppetrening for de som har rekvisisjon.

Treningsstudioet som er et tilbud for funksjonsfriske har hatt en meget positiv tendens siden oppstarten i 1998. Tall fra 1998 viser at det var 100 personer som tegnet treningsavtale. I 2010 var det 166 og i 2013 var det 286. Av de 286 er det 59% kvinner og 41% menn.

Aldersinndelingen for menn og kvinner som har treningsavtale:

- Under 20 år: 25 %
- 20-40 år: 29 %
- 40-60 år: 27 %
- 60-80 år: 19 %

Det er en kraftig økning blant eldre. Sømna Fysiotrim opplever at det er en økt bevissthet på trening som en viktig faktor i forhold til egen helse.

Småbarnidrett (allidrett)

1 dag i uken er Sømna hallen disponibel for barn mellom 0-6 år i følge med voksne. Der er det fri utfoldelse.

Bassenget

Fysioterapitjenesten og miljøtjenesten disponerer tid i bassenget. Det er også mulig for familier å leie tid (500 kr. per time). Offentlig bading er 1 gang i uken og koster 50 kr. per voksen og 30 kr. per barn.

3.2.3 Fysisk aktivitet i barnehagen og skolen

Det blir stadig mer fokus på forebygging i oppvekstsektoren. Barnehager og skoler er arenaer der mange nås og hvor man kan være med på å utjevne sosiale ulikheter. I oktober 2012 ble det vedtatt at Sømna barnehage skal arbeide helsefremmende ut ifra en del kriterier, blant annet at barna skal få opp pulsen minst en time per dag. Noe av fokuset vil være at barnehagen skal fremme allsidig fysisk aktivitet, barna skal få erfaringer, opplevelser og kunnskaper om miljøvennlig friluftsliv og barna skal få utfolde seg innenfor trygge rammer. Bakketun barnehage ønsker også å følge disse kriteriene.

Når det gjelder skolen har de ikke 1 time fysisk aktivitet hver dag, men flere av timene slås sammen. Begge skolene har utvidet skoledag med 45 minutter. For 1.-4. klasse er det 5 ganger i uken, mens det for 5.-7. klasse er 3 ganger i uken. Den er disponibel til kulturskole og fysisk aktivitet. Det er ikke organisert, så dermed kan det i prinsippet være en del som ikke får vært i aktivitet denne tiden. Når det gjelder svømming er det ulikt fordelt mellom skolene. I Vik starter elevene i første klasse og alle barn unntatt 9. klasse har svømming hver uke. På Berg starter de i 2. klasse og de har et mer intensivt opplegg slik at

elevgruppen er oppdelt og noen har svømming i første semester og noen i andre semester. Begge skolene har fokus på utedager. I 1-4 klasse ved Vik har de uteskole en dag i uken. Ved Berg har de enten hele dager eller at de deler den litt opp. Det er også fokus på fellesdager der det arrangeres blant annet skogdag, skidag og friluftslivdag. I tillegg tilbys enkelte klasser dans- og overnattingsturer.

3.2.4 Fysisk aktivitet på arbeidsplasser

Fysisk aktivitet er viktig for trivselen og miljøet på arbeidsplassen, og kan bidra til å redusere sykefravær dersom tiltakene inngår i en større helhet og ikke bærer preg av skippertak. Gjennom arbeidslivet kan vi også nå helsemessig utsatte grupper og bidra til å redusere helseforskjeller.

En studie fra Transportøkonomisk institutt antyder at en person som tidligere ikke var fysisk aktiv og som begynner å sykle til jobben i stedet for å kjøre bil eller reise kollektivt, kan gi en årlig samfunnsøkonomisk nytte på mellom 22 000 og 30 000 kroner.

Næringslivet i Sømna har ulike ordninger når det gjelder fysisk aktivitet for ansatte. Tilbudene strekker seg fra andel av kostnad på treningskort ved Sømna Fysiotrim til egne treningsrom i bedriftene. For noen av bedriftene har man bestilt treningstid i kommunens anlegg (Allbrukshus/hall). I tillegg har noen av bedriftene organisert felles treningsopplegg hvor det er avsatt tid, blant annet i Sømnahallen (bedriftsidrettslagene).

Tilrettelegging for fysisk aktivitet må bli en tydeligere del av det systematiske helse-, miljø- og sikkerhetsarbeidet. Bedriftsidrettslaget kan være et godt og aktuelt treningstilbud, men det er også behov for aktivitetstilbud med enda lavere terskler og spesielt tilrettelagte tilbud for utsatte grupper. Eksepeler kan være at enkelte arbeidsgivere stiller sykler og sykkelutstyr til disposisjon for ansatte.

Bassenget er disponibelt for kommunehusets ansatte 1 time i uka. Lærerne ved Vik skole har 2 t. per uke.

3.2.6 Friluftsliv

Viser til kommunens arealplan som er under revidering og ferdigstilles 2015.

Fjelltrimmen

Fjelltrimmen drives av Brønnøy turlag og har aktivisert mange, både små og store. Siden fjelltrimmen startet opp har flere tusen mennesker vært oppe på fjelltoppene. Hvert år er det 18 topper som er med, fordelt mellom kommunene på Sør-Helgeland. Det er stor variasjon i naturopplevelser. Nye stier er merket og gamle er pusset opp. Grunneierne har i alle år vært særlig samarbeidsvillige, og de har stilt parkeringsplasser til disposisjon

Sømna Jeger – og fiskeforening

Foreningen har ca. 170 medlemmer i alle aldre og begge kjønn. Det har vært en økning i antall medlemmer siste årene. Foreningen avholder blant annet jegerprøve og ulike skyte arrangement. De har tilgang til 6 fiskevann og de arrangerer ulike friluftssarrangementer, blant annet fiskesti.

Sømna Speider

For året 2013/2014 er det 25 speidere i Sømna, inkl. ledere. Speiderne er i alderen fra 9 - 12/13 år. Det har vært en nedgang i antall speidere og det kan dels skyldes at lederne har hatt et større fokus på aktivitetene på ungdomsklubben Lime. En annen grunn til nedgangen kan være mindre barnekull og mange aktiviteter som konkurrerer om å få med barna. Speideren møtes én gang i uka. De har bygd opp en egen leirplass på Sømnes, i nærheten av Galtebukta. Typiske aktiviteter er kanopadling, kart og kompass, knuter og klatring, kniv og redskapsbruk, turer/leirer med overnatting ute og mat på bål. Mesteparten er basert på frivillig innsats.

3.3 Frafall i idrett

Mot det overordnede målet for all norsk idrettspolitik; "*Idrett for alle*" er kanskje ikke det viktigste spørsmålet hvem som trener hvor og når, men hvem det er som ikke trener i det hele tatt.

Foreldre er rollemodeller i hverdagen og fysisk aktive foreldre får fysisk aktive barn. Det er gjerne foreldre som tar initiativet til å få barna aktive i organisert aktivitet og oppfølging fra foreldrenes side er viktig for hvordan barnet vil trives i aktiviteten. Interesse for barnas idrettsdeltakelse og fysiske aktivitet generelt er veldig viktig. Det er ikke gjort noen undersøkelser i kommunen angående frafall, men idrettslaget har bemerket at ungdommens interesse avhenger av foreldrenes deltagelse og engasjement. Når barna blir rundt 14 år og oppover så blir de i større grad overlatt til seg selv både under trening og kamp. Aktivitetsnivået til barna i Sømna er forskjellig ut ifra hvilket årskull de tilhører. Det er derfor nærliggende å tro at aktiviteten avhenger av foreldregruppen siden aktivitetene er drevet på frivillighet.

Andre viktige årsaker idrettslaget har lagt merke til er at avstander på reiser i forhold til bortekamper virker inn. Jo eldre man blir, jo bedre blir man kjent med sine egenskaper og kan velge bort aktiviteter man føler man ikke mestrer godt nok og noen føler også presset på at idretten blir mer resultatorientert. For Sømnas innbyggere virker det som om frafallet i stor grad skjer i byttet mellom barneskole/ungdomsskole, og ungdomsskole/videregående skole, uavhengig av kjønn.

4. Samfunnsøkonomiske beregninger

Det er gjort en rekke beregninger på samfunnsgevinsten ved økt fysisk aktivitet. En befolkning med god helse innebærer at befolkningen har flere friske leveår uten økning i helse- og omsorgsutgiftene og de har mulighet for flere år i produktivt arbeid. Produksjonsgevinsten kommer i tillegg. Verdien av flere friske leveår er større enn kostnaden ved pensjon. Velferdsgevinsten av fysisk aktivitet er relatert til blant annet utgangspunktet i fysisk aktivitetsnivå, effekten av tiltaket, helsegevinsten, mengden fysisk aktivitet og hvor stor del av befolkningen som endrer adferd.

Det er velferdsgevinst når aktivitetsnivået økes fra inaktiv til delvis aktiv. I et livsløpsperspektiv er det beregnet at en inaktiv person kan spare drøyt 8 kvalitetsjusterte leveår gjennom å øke sitt fysiske aktivitetsnivå fra inaktiv til aktiv. Hvis aktivitetsnivået økes ytterligere, vil gevinsten kunne dobles til 16 kvalitetsjusterte leveår. Antall vunnete kvalitetsjusterte leveår endres med økt alder. Eksempelvis er den potensielle velferdsgevinsten omtrent 8 kvalitetsjusterte leveår, hvis en 20-åring øker fra inaktiv til aktiv, 3 kvalitetsjusterte leveår for en 60-åring og nærmere 2 kvalitetsjusterte leveår hvis en 80-åring øker aktivitetsnivået tilsvarende.

Et kvalitetsjustert leveår (QALY) er gitt en økonomisk verdi på 588 000 kr i sektor-overgripende samfunnsøkonomiske analyser.

Hvis en tar utgangspunkt i kunnskapen om voksenbefolkningens faktiske aktivitetsnivå som tilsier at 20 prosent er inaktive, 60 prosent er delvis aktive og 20 prosent er aktive slik at de tilfredsstiller myndighetenes anbefaling, viser det seg at det er et stort potensial for økt velferdsgevinst på befolkningsnivå.

Et godt eksempel er at ved å innføre daglig kroppsøving i skolen vil den potensielle velferdsgevinsten i størrelsesorden være 27 ganger tiltakskostnadene, når en ser til et livsløpsperspektiv.

Det er altså store gevinster å hente ved å få en mer aktiv kommune. Store helsegevinster for hver enkelt og store samfunnsøkonomiske gevinster. Det krever en stor innsats, både menneskelig og resursmessig for å få det til. Men det er verdt det. I alt folkehelsearbeid er målet å forebygge mer for å reparere mindre.

Velferdsgevinsten består av flere leveår og økt livskvalitet.

5. Anlegg

Kulturdepartementet har et anleggsregister (idrettsanlegg.no) som omfatter anlegg eller tiltak for friluftsliv som er gitt tilskudd av spillemidler og planlagte anlegg. Friluftsliv-anlegg er registrert så langt det er funnet hensiktsmessig. Sømna kommune har 37 registrerte idretts- og nærmiljøanlegg i bruk. De fleste av disse er finansiert med tilskudd fra spillemidlene og dugnad/egenkapital. Det betyr at Sømna kommune og lag/foreninger som har mottatt spillemidler har gitt garanti for at anleggene kontinuerlig blir vedlikeholdt i 10 år (forenkla spillemidler), 20 år (nærmiljøanlegg) eller 40 år (idrettsanlegg). Vedlikeholdet blir særlig viktig i kommunedelplanen. Bruksrett for allmennheten er sikret gjennom tinglyste avtaler.

5.1 Ordinære anlegg

ANLEGGSSNAVN	NR.	STATUS	BESKRIVELSE	TYPE ANLEGG	TILSTAND
Berg skole gymnastikksal	0701	Nedlagt	Aktivitetssal	Gymnastikksal	
Berg skole grusbane	0702	Eksisterende	Fotballanlegg	Fotball grusbane	Brukes mye. BR
Berg Flerbrukshall	0709	Eksisterende	Flerbrukshall	Flerbrukshall, liten	Ny 2012. Brukes mye.
Dalbotn grusbane	0301	Eksisterende	Fotballanlegg	Fotball grusbane	Brukes mye. BR
Haraldsvika	0201	Eksisterende	Fotballanlegg	Fotball gressbane	Avlastningsbane for Sømna stadion
Kvervet	0601	Eksisterende	Skianlegg	Skiløype	Brukes mye. BO
Kvervet	0602	Planlagt	Idrettshus	Lagerbygg	
Sømna hallen	0401	Eksisterende	Flerbrukshall	Flerbrukshall, normalhall	Ny 1983. Brukes mye. BR
Vik skole	0501	Nedlagt	Aktivitetssal	Gymnastikksal	
Vik skole basseng	0502	Eksisterende	Bad og svømmeanlegg	Svømmebasseng	Brukes mye. BR. Mangler universell utforming.
Vik stadion	0101	Nedlagt	Fotballanlegg	Fotball grusbane	
Vik stadion	0102	Eksisterende	Friidrettsanlegg	Friidrettsanlegg	Ny 2012. Brukes mye. Enkelte deler trenger noe rehabilitering.
Sømna kunstgressbane	0103	Eksisterende	Fotballanlegg	Fotball kunstgressbane	Ny 2012. Brukes mye.
Sandvolleyballbane	0104	Eksisterende	Aktivitetsanlegg	Sandvolleyballbane	Ny 2012. Brukes en del.
Grønmo jaktskytebane	1201	Eksisterende	Skyteanlegg	Viltmålbane	Brukes mye. BR
Berg småbåtlag klubbhus	1701	Planlagt	Idrettshus	Klubbhus	
Viksjøen båthavn klubbhus	2101	Eksisterende	Idrettshus	Klubbhus	BR

BR: Behov for rehabilitering BO: Behov oppgradering

5.2 Nærmiljøanlegg

ANLEGGSSNAVN	NR.	STATUS	BESKRIVELSE	TYPE ANLEGG	TILSTAND
Berg skole nærmiljø	0703	Eksisterende	Aktivitetsanlegg	Ulike småanlegg	Ny 2005. Brukes mye
Berg skole akebakke	0705	Eksisterende	Aktivitetsanlegg	Akeanlegg	Ny 2005. Brukes mye
Berg skole ballbinge	0704	Eksisterende	Aktivitetsanlegg	Ballbinge	Ny 2006. Brukes mye
Berg skole turnpark	0708	Eksisterende	Aktivitetsanlegg	Ulike småanlegg	Ny 2005. Brukes mye
Dalbotn skilek	0303	Eksisterende	Aktivitetsanlegg	Skileikanlegg	Ny 2007. Brukes mye.
Dalbotn ballbinge mini	0304	Planlagt	Aktivitetsanlegg	Ballbinge	
Vik skole	0503	Nedlagt	Aktivitetsanlegg	Ballbane	
Vik skole ballbinge	0505	Eksisterende	Aktivitetsanlegg	Ballbinge	Ny 2006. Brukes mye
Vik skole akebakke	0506	Eksisterende	Aktivitetsanlegg	Skileikanlegg	Ny 2008. Brukes mye
Vik skole turnpark	0507	Eksisterende	Aktivitetsanlegg	Ulike småanlegg	Ny 2008. Brukes mye
Sund nærmiljøanlegg	1402	Eksisterende	Aktivitetsanlegg	Ulike småanlegg	Ny 2002. Brukes mye av barnehage
Sund ballbinge	1403	Eksisterende	Aktivitetsanlegg	Ballbinge	Ny 2006. Brukes mye
Vik barnehage	0801	Planlagt	Aktivitetsanlegg	Skileikanlegg	
Sømna sentralskole nærmiljø	0901	Eksisterende	Aktivitetsanlegg	Ulike småanlegg	Ny 2003. Brukes mye
Sømnesåsen balløkke	1301	Eksisterende	Aktivitetsanlegg	Balløkke	Ny 1995. BO BR Lite brukt.
Buskhammeren miniballbinge	1302	Eksisterende	Aktivitetsanlegg	Ballbinge	Ny 2009. Brukes mye BR
Berg barnehage akebakke	2001	Eksisterende	Aktivitetsanlegg	Skileikanlegg	Ny 2003. Brukes mye BO og BR.
Vik sentrum miniballbinge	2301	Planlagt	Aktivitetsanlegg	Ballbinge	
Sømna Kunstgressbane	2601	Eksisterende	Fotballanlegg	Fotball kunstgressbane	Ny 2012. Brukes mye
Berg skole offroad	0706	Eksisterende	Nærmiljøanlegg	Turløype	Ny 2004. Brukes mye
Berg skole turløype	0707	Eksisterende	Nærmiljøanlegg	Turløype	Ny 2005. Brukes mye
Lunneråsen tursti	1901	Planlagt	Nærmiljøanlegg	Tursti	
Doktorhaugen Friområde	2501	Eksisterende	Nærmiljøanlegg	Tursti	Ny 2012. Brukes mye

BR: Behov for rehabilitering BO: Behov oppgradering

5.3 Friluftsliv

ANLEGGSSNAVN	NR.	STATUS	BESKRIVELSE	TYPE ANLEGG	TILSTAND
Lunneråsen kart	1902	Planlagt	Kommuneanlegg	Orienteringskart	Ny 2008.
Berg orienteringskart	1601	Planlagt	Kommuneanlegg	Orienteringskart	
Buvika turvei	2201	Planlagt	Kommuneanlegg	Turvei	
Buvika	2202	Eksisterende	Kommuneanlegg	Turløype	
Tursti/sykkelvei					

BR: Behov for rehabilitering BO: Behov oppgradering

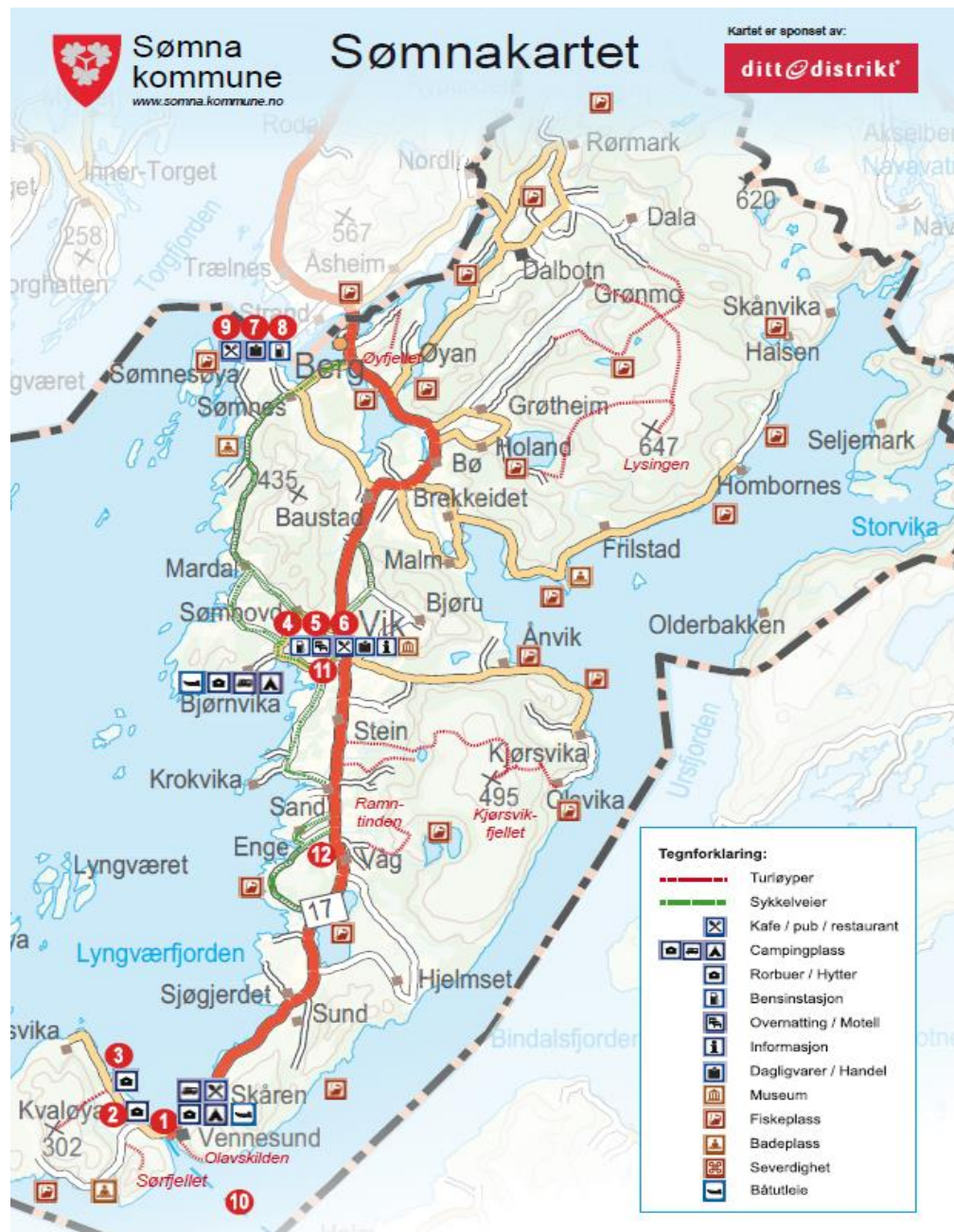
5.4 Kulturbygg

ANLEGGSSNAVN	NR.	STATUS	BESKRIVELSE	TYPE ANLEGG	TILSTAND
Dalbotn Kvitletun	0302	Eksisterende	Kommuneanlegg	Lokalt kulturbygg	Ny 2009.
Sømna hallen scene	0504	Planlagt	Kommuneanlegg	Lokalt kulturbygg	Ny 2001. Ny 1983. Ny 1996.
Sund forsamlingshus	1401	Eksisterende	Kommuneanlegg	Lokalt kulturbygg	
Sømna samfunnshus	1501	Eksisterende	Kommuneanlegg	Lokalt kulturbygg	
Sømna folkebibliotek	1502	Eksisterende	Kommuneanlegg	Kulturbygg - Bibliotek	
Sandvåg grendehus	1001	Eksisterende	Kommuneanlegg	Lokalt kulturbygg	Ny 2000.
Kjørsvik grendehus	1101	Eksisterende	Kommuneanlegg	Lokalt kulturbygg	Under utførelse
Lysingheim	1801	Eksisterende	Kommuneanlegg	Lokalt kulturbygg	Under rehabilitering
Framheim Sømna	2701	Eksisterende	Kommuneanlegg	Kulturbygg - Andre lokaler	Ny 2011.
Sømna - Gamle Doktorgården	2901	Eksisterende	Kulturbygg	Lokalt kulturbygg	Under utførelse

BR: Behov for rehabilitering BO: Behov oppgradering

5.5 Kart

Fullstendig kart vil bli klart når arealplanen er ferdig. Under er «Sømnakartet». Et mindre detaljert kart, men som viser noen sykkel- og turstier. Det pågår et arbeid med å kartlegge friluftsområder i Sømna. Disse skal legges inn i kartportalen «Turkart Helgeland» og det skal utarbeides detaljerte beskrivelser av turområdet. Fjellturer, sykkelturner, kajakkturner m.m. skal kartlegges. <http://www.turkarthelgeland.no/>



6. Handlingsprogram

Alle nye bygg skal være universelt utformet, jmf. PBL. Det vil si at produkter, byggverk og uteområder som er i alminnelig bruk, skal utformes på en slik måte at alle mennesker skal kunne bruke dem på en likestilt måte så langt det er mulig uten spesielle tilpasninger eller hjelpemidler. Drift og vedlikehold av eksisterende anlegg tilhører ansvarsområdet til teknisk avdeling. Driftskostnader er hovedsakelig lønnskostnader knyttet til renhold og vaktmestertjenester, i tillegg til ordinære driftsutgifter. Utgiftene som er skissert nedenfor er grove overslag hvor det søkes midler til og evt. innarbeides i kommunens økonomiplan.

Sømna kommune har en økning i aktiviteter innenfor enkelte områder, samtidig som vi vet at det er mange som er inaktive. Med den flotte naturen vi har rundt oss ligger alt til rette for å skape gode arenaer for fysisk aktivitet og naturopplevelser. Det er viktig at kommunen legger til rette for tilbud som kan passe alle og vi ønsker å holde et høyt aktivitetsnivå. Tiltakene som står i denne planen er vurdert i relasjon til tilbakemelding en mottar fra kommunens innbyggere, lag og foreninger og kontakten en har med disse. Basert på kommunens utfordringer og mål vil følgende bli prioritert i perioden 2014-2018:

6.1 Prioritert handlingsdel for ordinære anlegg (rehabilitering og nye) og nærmiljøanlegg

Anleggstype, tilrettelegging og tiltak	Prosjekteier	Antatt byggestart	Kostnad anlegg med/uten moms (i 1000 kr.)	Driftskostn.	Finansiering (i 1000kr.)					
					2015			2016		
<i>km: kommunale midler</i>	<i>sm: spillemidler</i>	<i>pm: private midler</i>			km	sm	pm	km	sm	pm
Sømna hallen Universell Utforming	Sømna kommune	2015	2000		1000	1000				
LHL bygg	LHL	2015	906			254	652			
Sømna hallen Rehabilitering	Sømna kommune	2015	3500		2300	1200				
Ballbinge Dalbotn	Dalbotn Vel	2015	400			200	200			
Sømna Stadion Utstyr	Sømna kommune og Sømna IL.	2016	800					100	400	300
Turløype/nærmiljø Berg barnehage	Sømna kommune	2016	400					100	200	100
Klatrevegg utvendig Vik og Berg skole	Sømna kommune	2016	600					200	200	200
Klatrevegg innvendig Sømna hallen	Sømna kommune	2016	600					200	200	200
Klatrevegg innvendig Sømna Allbrukshus	Sømna kommune	2016	600					200	200	200
Klatrejungel/turløype Vik Skole	Sømna kommune	2016	400					100	200	100

Anleggstype, tilrettelegging og tiltak	Prosjekteier	Antatt byggstart	Kostnad anlegg med/uten moms (i 1000 kr.)	Driftskostn.	Finansiering (i 1000kr.)					
					2017			2018		
<i>km: kommunale midler</i>	<i>sm: spillemidler</i>	<i>pm: private midler</i>			km	sm	pm	km	sm	pm
Rehabilitering av turløype Vik Lunneråsen	Sømna kommune	2017	600			300	300			
Dalbotn Vel grusbane og garderobe	Dalbotn Vel	2017	1000			500	500			
Rehabilitering gressbane	Sømna kommune	2017	600		200	200	200			
Vennesund kultursti	Sømna kommune	2017	400		100	200	100			
Nærmiljøkart Kvernhuset/Lunneråsen	Husand grunneierlag	2017	200			100	100			
Tribune Sømna Stadion	Sømna kommune	2018	600					200	200	200
Rehabilitering grusbane Berg	Sømna kommune	2018	600					100	300	200
Nærmiljøkart Bjøru, Vennesund, Dalbotn	Sømna kommune	2018	200						100	100
Aktivitetsanlegg Buskhammeren Sømnesåsen	Buskhammeren og Sømnesåsen Vel	2018	400						200	200
Halvvegan aktivitetsanlegg	Halvvegan Vel	2018	400						200	200
Paintballbane	Speideren	2018	400						200	200

6.2 Prioritert handlingsdel friluftsliv

Anleggstype, tilrettelegging og tiltak	Prosjekteier	Antatt byggestart	Kostnad anlegg med/uten moms (i 1000 kr.)	Driftskostn.	Finansiering (i 1000kr.)					
					2015			2016		
<i>km: kommunale midler sm: spillemidler pm: private midler</i>					km	sm	pm	km	sm	pm
Turkart Sømna	Sømna kommune	2015	200		100	100				
Hopen Badeplass	Våg Vel	2016	600						300	300

Anleggstype, tilrettelegging og tiltak	Prosjekteier	Antatt byggestart	Kostnad anlegg med/uten moms (i 1000 kr.)	Driftskostn.	Finansiering (i 1000kr.)					
					2017			2018		
<i>km: kommunale midler sm: spillemidler pm: private midler</i>					km	sm	pm	km	sm	pm
Akt.anlegg og skytesimulator Sømna JFF	Sømna Jeger- og fiskeforening	2017	800			400	400			
Limhaugen leirplass m/lavo	Våg Vel og Traust 4H	2018							400	400
Naturpark, inkludert klatrevegg	Sømna kommune og Sømna IL	2018	1000						500	500

6.3 Prioritert handlingsdel kulturbygg

Anleggstype, tilrettelegging og tiltak	Prosjekteier	Antatt byggestart	Kostnad anlegg med/uten moms (i 1000 kr.)	Driftskostn.	Finansiering (i 1000kr.)					
					2015			2016		
<i>km: kommunale midler sm: spillemidler pm: private midler</i>					km	sm	pm	km	sm	pm
Doktorgården Vik	Sømna kommune	2015	400			200	200			
Sund forsamlingshus scene og div.	Sund forsamlingshus	2016	2100						700	1400

Anleggstype, tilrettelegging og tiltak	Prosjekteier	Antatt byggestart	Kostnad anlegg med/uten moms (i 1000 kr.)	Driftskostn.	Finansiering (i 1000kr.)					
					2017			2018		
<i>km: kommunale midler sm: spillemidler pm: private midler</i>					km	sm	Pm	km	sm	pm
Klubbhus Sømna KFUK/KFUM (Lime)	KFUK/KFUM	2017	1000			300	700			
Scenebygg i forbindelse med Sømnahallen	Sømna kommune	2017	4000		2000	1000	1000			

6.4 Uprioritert handlingsdel for ordinære anlegg (rehabilitering og nye) og nærmiljøanlegg

- Behandlingsbasseng Sømna Rehabilitering
- Teknisk sykkeløype
- Vik Rideanlegg
- Scooterløype
- Hoppbakke Dalbotn
- Ishall
- Lekeplass Øysihola
- Ski/akebakke Sund
- Vik mini ballbinge
- Skileikanlegg Vik barnehage
- Idrettshus/lagerbygg Kvervet
- Berg småbåtlag klubbhus
- Berg orienteringskart
- Buvika turvei
- Svømmehallen – universell utforming
- Lokale Sømna Hornmusikk
- Rulleskibane
- Sømnaøyan kulturarv og friluftsområde
- Sørmarka friluftsområde
- Grøttheimselva p-plass, sti og gapahuk
- Skålvika Friluftsområde
- Badeplass Frilstad
- Kjørsvika Grendehus

6.5 Prioritert tiltaksdel for å fremme fysisk aktivitet

Tiltak	Kommentar	Tidsramme	Ansvar	Kostnad
Frisklivsentral	For barn, voksne og eldre	Planlegging vår og høst 2014, oppstart 2015	Folkehelse-koordinator/enhetsleder helse	Tiltaket støttes fra fylkesmannen og fylkeskommunen, men krever kommunal egeninnsats, bl. annet til fysioterapeut.
Helsefremmende barnehager	1.5t. fysisk aktivitet hver dag.	Vedtatt 2012 – arbeidet med å være helsefremmende pågår kontinuerlig.	Styrere Sømna barnehage og Bakketun barnehage	Tiltaket støttes fra fylkeskommunen og kommunal egeninnsats.
Helsefremmende skoler	1t. fysisk aktivitet hver dag	Oppstart 2015	Rector/Kommunalsjef oppvekst	Tiltaket støttes fra fylkeskommunen og kommunal egeninnsats.
Gang- og sykkelvei gjennom Sømna	Forarbeidet er ferdig. Arbeides med finansieringen.	Oppstart 2016	Kommunalsjef teknisk	Finansieres via prosjektmidler og tilskudd.
Kartlegging av friluftsområder	Turstier, sykkelstier, fjellturer, padling osv.	Ferdig våren 2014	Kommunalsjef teknisk	Finansieres via fylkeskommunale tilskudd og kommunal egeninnsats.
Turkart Helgeland	Kartportal	Ferdig høsten 2014	Kultursjef	Kartdel delfinansieres via fylkeskommunen. Resterende basert på kommunal egeninnsats.

Skilting	Et samarbeid med Sør-Helgeland reiseliv.	2014/2015	Kultursjef	Finansieres av fylkeskommunale tilskudd og kommunal egeninnsats.
Lys ved idrettsanleggene	Anleggene bør være opplyste til kl. 22 alle dager	2015	Kommunalsjef teknisk	Legges inn i budsjettet for 2015
Utstyrbase	Utleie av utstyr som f.eks. ski og skøyter.	Høsten 2014	NAV Frivillighetssentralen	Prosjektmidler
Flyktningeinkludering	Veiledning i bruk av utstyr som sykkel/ski osv. «Turopplæring»	Høsten 2014	Flyktingetjenesten, frivillige lag/foreninger	Midler kan søkes om fra blant annet Norges idrettsforbund.
Kompetanseheving/utdannelse		2014	Enhetsledere Rådmann	Prosjektmidler og kommunale midler
Offentlig bading i helgene og utvidet tilbud til gruppeleie	Gjelder for månedene september t.o.m april	2015	Kultursjef	Utgifter til offentlig bading dekkes delvis av inntektene. Resten legges inni budsjett for 2015. Utgiftene til leie av timer dekkes av gruppebetaling.
Åpen hall i helger/ferier	Allbrukshallen og Sømna hallen	2015	Kultursjef i samarbeid med frivillige lag/foreninger	Legges inn i budsjettet for 2015
«Feriecamp» for barn/ungdom	Tilbud i feriene hvor blant annet friluft og fysisk aktivitet er i fokus. Samarbeid mellom frivillige	2015	Rektor, kommunalsjef oppvekst	Tilbudet skal erstatte SFO-tilbudet om sommeren. Kan søkes om tilskuddsmidler i tillegg til at det må legges inni budsjettet for 2015

	lag/foreninger og kommunen.			
Markedsføring av tilbud	Samarbeid mellom aktuelle lag/foreninger og kommunen. Bruke sosiale medier som blant annet facebook.	Vår 2014	Teknisk avdeling /IT-ansvarlig/leder idrettslaget, frivillighetssentralen.	Fylkeskommunale tilskudd og kommunal egeninnsats.
Helsefremmende arbeidsplasser	Godt arbeidsmiljø, fysisk aktivitet og sunnere kosthold.	Høsten 2014	Næringssjef, folkehelse-koordinator, personalsjef, NAV.	
Økt samarbeid mellom kommunen og frivillige lag/organisasjoner	Utvikle »retningslinjer» for samarbeidet for bedre måloppnåelse og større medvirkning.	2014	Kultursjef, folkehelsekoordinator, leder idrettslaget.	
Babysvømming		Tilbudet startet 2013 - videreføres	Kultursjef	Kursavgift dekker utgifter ifb. med svømmehallbruk.
Postkassetrim	Lavterskeltilbud og alternativ til fjelltrim osv.	Våren 2014	Frivillighetssentralen	Utgiftene til postkasser og div. småmateriell dekkes av kommunen
Sykeltrim	Forskjellige poster hvor både barn,	Våren 2014	Sømna Sykkelklubb	

	voksne, familier og eldre kan delta.			
Sikre lekeplasser	Jevnlige kontroller av lekeplasser/ barnehager/skoler	Våren/Høsten 2014 skal alle være sjekket. Deretter hvert tredje år.	Teknisk, forum for miljørettet helsevern.	
Markering av folkehelseuka og verdens aktivitetsdag	Lag/foreninger, barnehager/skoler, frivillighetssentralen m. flere setter fokus på fysisk aktivitet.	Februar/mars hvert år er folkehelseuka. 10. mai er verdens aktivitetsdag.	Folkehelsekoordinator/ leder idrettslaget	
Aktiviteter for eldre	Seniordans m.m	Eksisterende tilbud som videreføres.	LHL, sanitetsforeningen.	
Turgrupper		Eksisterende tilbud som videreføres.	Frivillighets-sentralen, sanitetsforeningen m. flere	
Øke kommunens innbyggere sin kunnskap slik at de er i stand til å ta ansvar for egen helse.	Informasjon og holdningsskapende arbeid	2014	Enhetsleder helse	Prosjektmidler
Interkommunalt friluftsråd	Samarbeid om definerte friluftsoppgaver på	2015	Rådmann/ordfører	Kommunale utgifter tilknyttet innbyggeravgift.

	tvers av kommunegrensene. Rådet sikrer kommunen kompetanse innen friluftsliv.			
5 om dagen idrett	Gjennomprøvd verktøy for idrettslag og andre foreninger som ønsker å tilby spiseklar frukt og grønt.	Høsten 2014	Leder idrettslaget	Oppstartspakke dekkes av Bama. Rabatt på innkjøpt av sunne matvarer i butikkene. Det er rapportert om økende salg etter innføring av sunnere alternativer ellers i landet og det er derfor muligheter for større inntjening til idrettslaget.

6.5.1 Beskrivelse av tiltakene

Frisklivsentral

Samhandlingsreformen forplikter alle kommuner til å ha et godt sekundærforebyggende tiltak til sine innbyggere slik at de som ønsker det kan få hjelp til å endre livsstil. En frisklivsentral skal gi et tilbud innen fysisk aktivitet, kosthold, depresjonsmestring, røykeslutt og mange andre tilbud som må stå i samsvar til kommunens utfordringer (blant annet et tilbud til flyktningene, forebyggende prosjekt knyttet til barn med overvekt, reduksjon av sykefravær). Målgruppen er alle fra 0-100 år og det kan også omfatte primærforebyggende tiltak, det vil si at det kan være et tilbud til alle, ikke bare de som er i risikoen for å utvikle sykdom. Fylkeskommunen oppfordrer oss til opprette en frisklivsentral.

Helsefremmende barnehage

Høsten 2012 ble det vedtatt at Sømna barnehage skal arbeide helsefremmende utfra 5 kriterier, blant annet at alle barn skal få opp pulsen minimum 1 time hver dag. Våren 2013 ble retningslinjene til kriteriene vedtatt. Nasjonale kriterier for helsefremmende barnehager vil komme våren 2014 og vil kriteriet til fysisk aktivitet være at alle barn skal få opp pulsen minimum 1.5 time hver dag. Kriteriesett og retningslinjer må vedtas på nytt høsten 2014.

Helsefremmende skole

Våren 2014 kommer nasjonale retningslinjer for helsefremmende skoler. Fokuset vil blant annet være på fysisk aktivitet og et av kriteriene er at alle elever skal få opp pulsen minimum 1t. hver dag. Fysisk aktivitet må være en del av det integrerte undervisningsopplegget og de ansatte må få økt kompetanse på temaet. Uteområdene må være attraktivt utformet slik at de ligger til rette for aktivitet og sikkerhet, både i hverdagen og i fritiden. Det skal også være et fokus på involvering av foreldrene. Det må gis kurs til alle lærere som har kroppsøvfingsfag på skolen. Dette er viktig for at alle skal trives i kroppsøvfingsfaget og få et positivt forhold til fysisk aktivitet, samtidig som man får økt kompetanse på hvordan man kan utøve fysisk aktivitet i ulike grupper, blant annet til barn med funksjonsnedsettelse.

Helsefremmende barnehage og skole er to viktige primærforebyggende tiltak, det vil si at de når alle, ikke bare de som er i risikoen for å utvikle sykdommer. Å være helsefremmende vil bidra til sosial utjevning, da alle får et likt tilbud.

Gang- og sykkelvei gjennom Sømna

Et viktig folkehelseiltak som kan bidra til at flere kan gå og sykle på trygge veier. 4km. grensen i tilknytning til skolene vil ha første prioritert. Deretter er det viktig å få gang- og sykkelvei fra Vik til Berg slik at flere barn lettere kan møtes (innspill fra ungdomsrådet).

Kartlegging av friluftsområder

Tilrettelegging av stier og løyper i nærmiljøet virker! Det får folk opp av godstolen og ut i marka. Og det er gratis for alle! Friluftsliv er sentralt i folkehelsearbeidet i Nordland. Det pågår et arbeide med å kartlegge turer i kommunen.

Turkart Helgeland

Dette er en kartportal på nett hvor fjellturer, sykkelturner, padleturer osv. skal legges inn. Alle turene merkes etter vanskelighetsgrad og det legges ut bilder av turene. På sikt vil det komme en telefon applikasjon. Dette er et samarbeidsprosjekt med Sør-Helgeland reiseliv.

Skilting

Tiltaket med å skilte og merke turstier- og løyper i alle fylkets kommuner er både forebyggende, utviklende, aktivitetsskapende og samfunnsbyggende. Det foregår et regionalt prosjekt for merking av stier. Parkeringsmuligheter må vurderes i samarbeid med grunneierne og det kan evt. søkes midler til utbedring av parkeringsplasser.

Lys ved idrettsanleggene

Det er et ønske fra flere ungdommer og idrettslaget at idrettsarenaene er opplyste som et viktig virkemiddel for å øke aktivitetsnivået.

Utstyrbase

En utstyrbase som kan leie ut utstyr på for eksempel årsbasis og som også skoler/barnehager kan ta kontakt med dersom det skal arrangeres ulike aktiviteter. Det er mange som ikke har råd til alt som kreves av utstyr og derfor må stå over aktiviteter. Det er søkt om midler til å kjøpe inn utstyr. I tillegg er det tenkt en innsamling av brukt utstyr i kommunen.

Integrering av flyktninger

Flesteparten av de flyktningene som bosetter seg i Sømna har mangelfulle kunnskaper når det gjelder å utøve forskjellige idretter/aktiviteter. Mange kan verken svømme eller sykle og de trenger informasjon om hvordan man skal gå i fjellet osv. Det er viktig å dele opplæringen inn i rene manne- og kvinnetimer.

Kompetanseheving/utdannelse

Folkehelseperspektivet bør inngå som en del av politikeropplæringen. Kurse alle støttekontakter i forhold til fysisk aktivitet.

Kurs i motiverende intervju og endringsfokusert fokus for helsesøstre, leger og fysioterapeuter for å øke kompetansen i møtet med brukere av kommunens tjenester. Se beskrivelse av helsefremmende barnehager og skoler.

Offentlig bading i helgene og utvidet tilbud til gruppeleie.

Det er mange som benytter seg av bassenget og som ønsker et utvidet tilbud. På onsdager når det er offentlig svømming er det også skikarusell som har mange deltakere. Offentlig svømming lørdag eller søndag fra september til og med april kan bidra til at flere er i aktivitet.

Åpen hall i helger og ferier

Det har lenge vært etterspurt et tilbud i feriene. Det er mange barn/ungdom som ikke reiser bort og for de er det viktig å ha et tilbud. Tilbudet har eksistert før uten at det var vellykket, men den gang var det uten organisering. Et samarbeid med frivillige lag/foreninger, FAU og kommunen for å inneha en idrettsvakt kan sikre at vi har gode tilbud også i helgene/feriene.

«Feriecamp for barn/ungdom»

Dette er et tilbud til barn og ungdom i Sømna på sommeren, som en del av SFO tilbudet. Sommeren er lang og det er også en del som ikke reiser bort (blant annet på grunn av økonomi). Å ha et tilbud til barn og unge på sommeren hvor den flotte naturen i Sømna kan utforskes, vennskap kan skapes og aktiviteten holdes oppe er viktig. Det må leies inn en ferievikar og det bør også være noen fra barnehage eller skole tilstede. Samarbeid med frivillige lag/foreninger vil gi et bredere tilbud.

Markedsføring av tilbud

Oversikt over alle fritidsaktiviteter legges ut på kommunens hjemmeside og sosiale medier hvor de enkelte lag og foreninger er ansvarlig for informasjon om oppdateringer til kommunen. Utvikling av applikasjoner kan være aktuelt.

Helsefremmende arbeidsplasser

En helsefremmende arbeidsplass har fokus på det sosiale, på aktiviteter og kosthold. Arbeidsgivere kan legge til rette for at flere sykler/går til jobben ved for eksempel innstallering av dusj. Arbeidsgivere må se hensikten av at de ansatte er i aktivitet og kan evt. dekke utgifter til trening, utstyr osv.

Økt samarbeid mellom kommunen og frivillige lag/organisasjoner.

I Folkehelseloven § 4 er kommunen pålagt å legge til rette for samarbeid med frivillig sektor. Økt samarbeid og medvirkning der alle kan dra nytte av hverandre gjør at man bedre lykkes med tiltak. Frivillige lag og foreninger er veldig viktig for kommunens forebyggende arbeid.

Babysvømming

Tilbudet startet opp høsten 2013 og var vellykket med mange deltakere. Det er ønskelig å fortsette med dette tilbudet.

Postkassetrim

Det er ikke målet for alle å løpe fortest opp en fjelltopp. For mange kan en gåtur i nærområdet være et stort mål. Dette gjelder blant annet for eldre, personer med funksjonsnedsettelser osv. Initiativet om postkassetrim kommer fra en innbygger i kommunen som sammen med frivillighetssentralen har lyst å gjennomføre dette.

Sykeltrim

Sømna sykkelklubb har planer om å få i gang sykkeltrim med flere poster som skal passe for alle.

Paintballbane

Flere ungdommer har tatt initiativ til å utvikle og drifte en paintballbane. Utstyr kan oppbevares på Lime. Det er behov for areal.

Sikre lekeplasser

Det er viktig at lekeplasser har jevnlig kontroller for å forebygge ulykker. Forum for miljørettet helsevern utarbeider i 2014 en tilsynsplan som skal sikre at blant annet uteområder i barnehager/skoler får jevnlig tilsyn.

Markering av folkehelseuka og verdens aktivitetsdag

Det skjer mye godt og positivt folkehelsearbeid i Nordland. Folkehelseuka er en ekstra markering av dette arbeidet og en synliggjøring av de tilbud som eksisterer i kommunen og i lokalmiljøet.

Aktiviteter for eldre

Det eksisterer allerede en del tilbud til eldre i regi av LHL, sanitetsforeningen, frivillighetssentralen og kommunen. Det er viktig å fortsette dette arbeidet og at lag/foreninger og kommunen samarbeider.

Turgrupper

Flere turgrupper er allerede godt i gang, men flere rapporterer om manglende deltakelse. En synliggjøring og rekruttering av turgåere kan være et aktuelt samarbeid mellom kommunen og lag/foreninger.

Øke kommunens innbyggere sin kunnskap slik at de er i stand til å ta ansvar for egen helse.

Folkeopplysning om helsefordeler ved og være fysisk aktive slik at flere kan bli i stand til å ta ansvar for egen helse. Dette må kombineres med opplysninger om hvor og hvordan en kan gjøre det.

Interkommunalt friluftsråd

Mulighetene til å utøve friluftsliv som en helsefremmende, trivselsskapende og miljøvennlig fritidsaktivitet skal bevares og fremmes. Det fastslås i Friluftslovens formålsparagraf. Kommunene har et ansvar for å følge opp dette. Samhandlingsreformen setter fokus på forebygging framfor reparasjon i helsearbeidet, og viktige oppgaver er lagt til kommunene etter Folkehelseloven. Hovedargumentet for å samarbeide interkommunalt om friluftsliv er at det gir mer effektiv utnytting av ressursene. All erfaring viser at samling av kompetanse og økonomiske ressurser i et interkommunalt friluftsråd gir mer friluftsliv for pengene og utløser økte regionale og statlige midler til arbeidet. Friluftslivet kjenner ingen grenser, det drives uavhengig av kommune- og fylkesgrenser. For friluftsutøvere er det viktig at stier og skiløyper, merking og skilting, er ensarta og sammenhengende på tvers av kommunegrensene. Interkommunalt samarbeid styrker kompetansen. Et interkommunalt friluftsråd skal være et kompetansesenter for friluftsliv i regionen, og en faglig ressurs i arbeidet for medlemskommunene. Gjennom interkommunalt samarbeid kan ressursene samles slik at en får kraft og kompetanse i friluftsarbeidet.

5 om dagen-idrett.

For at kroppen skal fungere bra og at man opprettholder en optimal prestasjon gjennom kamper og turneringer, er det viktig å ta de gode valgene når det kommer til mat og drikke i løpet av idrettsarrangementet. Dessverre er fokuset på et sunt kosthold nærmest fraværende på de fleste idrettsarrangement. Det er et paradoks at det på en arena hvor fysisk aktivitet og helse er i søkelyset, ofte serveres usunn og næringsfattig mat. Idrettsarenaer bør fungere som en holdningsskapende arena, både når det kommer til fysisk aktivitet, kosthold og trivsel. Et idrettsarrangement innebærer som regel flere konkurranser i løpet av en dag eller en helg. Fokus bør derfor være på å spise godt før første konkurranse, i tillegg til at man inntar riktig mat og drikke både under, mellom og etter konkurransene. I 5 om dagen-idrett spiller økonomi og ernæring på lag. Økt tilgjengelighet av oppskåret frukt og grønt gir økt forbruk, som igjen gir penger i klubbkassen. I Norge er det 735 klubber som er medlem av fem om dagen – idrett. I Nordland er det 46 klubber.

De sunne og aktive valg må bli de enkle og naturlige valg