



ØVRE EIKER
KOMMUNE

Kommunedelplan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv 2022-2025



*«Sammen skaper vi et livskraftig Øvre Eiker
- med flere aktive eikværingar – lengst mulig – og helt innafor!»*

Forord

I Øvre Eiker er frivilligheten, lag og foreninger svært aktive og mangfoldige. Idrettsrådet driftes som et av landets beste. Ski- og løypeutvalget bidrar med en uvurderlig innsats for at de fleste innbyggerne i kommunen har nærhet til skiløyper av høy standard.

Grunneiere viser stort engasjement, er pådrivere og bidrar positivt til å tilrettelegge for friluftslivsaktivitet året rundt for hele befolkningen. Næringslivet støtter opp lag og foreninger og arrangement, og er en viktig bidragsyter i arbeidet med å styrke folkehelsen.

Kommunen har lenge satset på stedsutvikling og samhandling med nærmiljøene, og har inngått samarbeidsavtaler og by- og grendeutvalgserklæringer for å sammen gjøre Øvre Eiker til et godt sted å bo.

Øvre Eiker kommune jobber for at tjenestetilbud, infrastruktur, fysiske omgivelser og rammevilkår for fysisk aktivitet skal være best mulig slik at individer og lokalsamfunnet enklest mulig kan ta helsefremmende valg. Det starter med at vi som kommune bevisst velger de løsninger som styrker folkehelsen. De viktigste bærekraftmålene for denne perioden er Mål 3 - god helse og Mål 10 - mindre ulikhet.

Et av kommunens mål er en dreining fra sykdomsperspektivet over i et forebyggende perspektiv. I den sammenheng er fysisk aktivitet et av de viktigste virkemidlene, for alle aldersgrupper. Denne kommunedelplanen gir innspill til tiltak og prioriteringer i kommende budsjett og handlingsplaner/virksomhetsplaner. Det skal være enkelt å være i fysisk aktivitet i Øvre Eiker.

Kommunedelplan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv 2022-2025 erstatter kommunedelplan for idrett og fysisk aktivitet 2015-2019 (prolongert til 2021). Det er en tematisk plan, og den er ikke juridisk bindende når det gjelder disponering av arealer. Måloppnåelse er avhengig av tilgjengelige ressurser, forankring i øvrige kommunale styringsdokumenter som kommuneplan og økonomiplan, reguleringsplaner, byggesøknader og økonomiske rammer.





Strategi- og handlingsdel

Innhold

Forord	1
1.0. Visjon og ambisjoner.....	4
2.0. Utviklingstrekk og barrierer for fysisk aktivitet	6
3.0. Kommunens mål, delmål og strategier	9
3.1. <i>Aktiviteter</i>	9
Mål 1: I Øvre Eiker er flest mulig – lengst mulig - i fysisk aktivitet.....	9
3.2. <i>Anlegg</i>	11
Mål 2: I Øvre Eiker har vi et mangfold av anlegg for egenorganisert aktivitet, friluftsliv og idrett	11
3.3. <i>Tilgjengelighet og samarbeid</i>	14
Mål 3: <i>Idrett- og folkehelsearbeidet i Øvre Eiker er tett sammenkoblet og vi er gode på kommunikasjon om fysisk aktivitet</i>	14
3.4. <i>Hvordan lykkes med planen?</i>	17
4.0. Vedlegg.....	17
4.1. Kunnskapsdel med sentrale føringer	17
4.2. Handlingsplan for etablering og rehabilitering av anlegg for idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet - Prioritert anleggsliste.....	17
4.3. Handlingsplan for etablering og rehabilitering av anlegg for idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet – Uprioritert anleggsliste.....	17
4.4. Kartlegging og verdsetting av friluftslivsområder i Øvre Eiker kommune	17
4.5. Anleggsoversikt	17
4.6. Kart over skiløyper.....	17
4.7. Kortversjon.....	17

1.0. Visjon og ambisjoner

Visjon

**«Sammen skaper vi et livskraftig Øvre Eiker
- med flere aktive eikværing - lengst mulig - og helt innafor!»**

Visjonen beskriver et Øvre Eiker samfunn slik vi ønsker det. *Sammen skaper vi et livskraftig Øvre Eiker* er hele kommunens visjon og gir oss retning for hvordan vi i fellesskap, gjennom medvirkning og samskaping skal være med på å identifisere kommunens floker, og bidra med innsikt og løsninger til det beste for lokalsamfunnene i Øvre Eiker.

Visjonen handler også om at enkeltindivider skal føle mestring, trygghet og ha et godt liv – og at dette er lettere å få til sammen. Vi må bidra til at frivilligheten og de som ønsker å tilrettelegge og utvikle nye aktiviteter og anlegg har gode vilkår, og vi må møte nye trender og aktiviteter med nysgjerrighet.

Begrepet livskraftig betyr i denne sammenhengen at lokalsamfunnsutviklingen skal stå seg over tid, at de kommende generasjoner også skal kunne leve gode liv. Med en aldrende befolkning vil behovene for kommunale tjenester øke, og dermed må de kommunale ressursene prioriteres til de som trenger det aller mest. Aktive eikværing som tar vare på egen helse og livsmestring er derfor også en nødvendig strategi for framtidig bærekraft.

Ambisjoner

Flere aktive - Vi blir stadig flere innbyggere i Øvre Eiker, og det er et mål at flest mulig finner bevegelsesglede og er i fysisk aktivitet ut ifra sine ønsker og behov. Et samfunn som legger til rette for et mangfold av aktiviteter, anlegg og fysiske omgivelser - som gir rom for alle, er lett tilgjengelig, rimelig og krever lite utstyr, og som er attraktive - har stor betydning for folkehelsen.

Kunnskap om hva som gir motivasjon til fysisk aktivitet og fokus på helsefremmende arbeid rettet mot enkeltindividet er viktig for å oppnå et livskraftig Øvre Eiker. Grunnlaget for aktivitetsvaner og -glede, samt fysiske funksjoner legges i barne – og ungdomsårene, og tidlig innsats som favner alle barn og unge er viktig. Samtidig er det aldri for sent å starte med fysisk aktivitet – det gir uansett individuelle og samfunnsmessige gevinster.

Lengst mulig – Aktivitetsnivået synker gjennom livet. Barn og unge er mest i fysisk aktivitet, i ungdomsårene synker aktivitetsnivået drastisk. Og jo eldre man blir, jo mindre fysisk aktiv er man. Å være fysisk aktiv kan gi glede, mestring, opplevelser, tilhørighet, sosialt samvær, frihet og mulighet til utfoldelse ut fra egne forutsetninger. Fysisk aktivitet kan gi bedre livskvalitet og helse.

Fokus på tiltak som hindrer frafall fra fysisk aktivitet bør ha fokus. Det må være et mål for idretten å tilby tilbud til både bredde og topp. Befolkningsprognoser for Øvre Eiker viser at andelen eldre i befolkningen vokser. For samfunnet kan flere eikværing i aktivitet lenger i livet, bidra til at vi kan stå lenger i arbeid, være mer selvhjulpne og redusere behovet for helse- og omsorgstjenester. Vi må ha målrettet fokus på fysisk aktivitet gjennom hele livsløpet.

Helt innafor er kommunens arbeid mot utenforskap, og vårt folkehelsefokus. Kommunens fire satsingsområder “Ett lag for god oppvekst”, “Sammen om hverdagsmestring”, “Livskraftige lokalsamfunn” og “Medarbeidere som mestrer” har alle et folkehelseperspektiv og er viktige føringer for arbeidet med idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet.

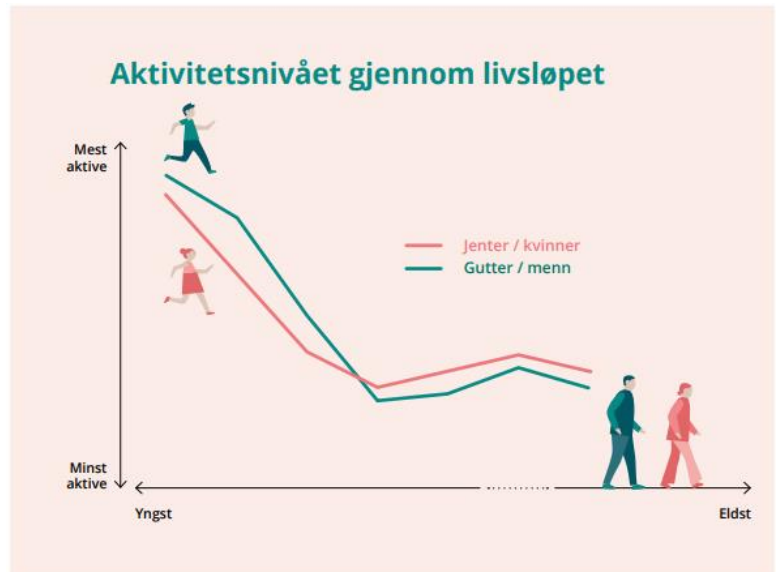
I Øvre Eiker skal alle barn og unge ha mulighet til å delta jevnlig i minst én organisert fritidsaktivitet sammen med andre, uten økonomiske, sosiale eller kulturelle barrierer som hindrer deltakelse. Vi skal styrke samhandling på tvers og utfordre hverandre på holdninger og handlinger som gjennom langsiktig samarbeid fører til måloppnåelse.

I tillegg til ordinære anlegg for idrett, må vi prioritere aktiviteter og anlegg for egenorganisert aktivitet som er lett tilgjengelige, krever lite utstyr og er attraktive for alle aldersgrupper.



2.0. Utviklingstrekk og barrierer for fysisk aktivitet

Forskning viser at hverdagsaktiviteten synker. I følge Helsedirektoratet vil over halvparten av voksne og eldre oppfylle helsemessige anbefalinger, dersom de er i aktivitet 10 minutter mer hver dag. Kun tre av ti er i dag aktive nok, og bare halvparten av 15-åringene. Ungdom og eldre bruker også mer tid i ro. De fleste barn er aktive nok, men det er et fall i aktivitetsnivået fra niårsalderen sammenlignet med tidligere. Personer med høy utdanning er mest fysisk aktive. De som er fysisk aktive gjennom livet har langt bedre fysisk og psykisk helse enn fysisk inaktive (HDIR, 2020). I følge folkehelsebarometeret for Øvre Eiker er det blant annet en høyere andel enn landsnivået som ikke fullfører videregående utdanning, flere har psykiske symptomer/lidelser, muskel- og skjelettplager og flere har hjerte- og karsykdom.



Aktivitetsnivået varierer gjennom livsløpet, og det synker betraktelig gjennom barne- og ungdomsårene og videre gjennom voksenlivet. Figuren baserer seg på en modell fra FHI.

Det er et stort potensial for økt fysisk aktivitet i det å gå for eksempel – all aktivitet hjelper, uavhengig av tid og type aktivitet. Litt er bedre enn ingenting. I en uformell spørreundersøkelse publisert på kommunens hjemmeside svarte omtrent 90 % at de ønsket å bli mer fysisk aktive. Omtrent 60 % oppga at motivasjon var et hinder for å være mer i fysisk aktivitet, mens på landsbasis er det tidsklemme som fortsatt ligger på topp. Flere enn tidligere i aldersgruppa 15-39 år oppgir at «for slitsomt/krever for mye/orker ikke» er et hinder. Hvordan kan vi som kommune tilrettelegge for og stimulere til at flere oppnår en indre motivasjon til å være i fysisk aktivitet? Å oppleve tidlig mestring og bevegelsesglede bør være i fokus i barnehage, skole, idrett, tjenestetilbud, på arbeidsplasser, i planprosesser for infrastruktur, grønt- og friluftsområder og anleggsutvikling.

Gjennom dette planarbeidet er det stilt spørsmål om barrierer for fysisk aktivitet. Noen innspill gikk igjen: ønsket om flere lavterskeltilbud, bedre tilgjengelig transportmuligheter, felles oversikt over aktivitetstilbud og muligheter, skilting og merking av flere tur- og skiløyper. Mange ønsker seg treningsparker/apparater sentralt i nærmiljøet og langs turstier, samt en kombinert park med treningsapparater og leke/nærmiljøanlegg i Hokksund sentrum. For idretten er ordningen med rentefritt lån, herunder forskuttering av spillemidler og momskompensasjon viktig at fortsetter, i tillegg til gode rammevilkår for sambruk og drift av anlegg.

Det er flere som uttrykker at det kan være utfordrende å rekruttere nye frivillige til styrer og verv. Forskning viser at motivasjonen for å drive frivillig arbeid er til dels ulik avhengig av alder og interesser. Arbeidserfaring er for eksempel viktig for de yngste, mens det sosiale er

viktigere for de eldre. God rådgivning og veiledning fra kommunen i blant annet søknadsprosesser og minst mulig byråkrati, er også elementer som trekkes fram som viktig fra flere.

En utfordring er å sikre et mangfold av aktivitetstilbud og anlegg. Det er en økt etterspørsel etter anlegg og aktivitetsmuligheter for egenorganisert aktivitet. Blant ungdom trener 49 % på egenhånd, og for voksne og eldre er tallet enda høyere. Ungdomstiden, spesielt overgangen fra ungdomsskolen til videregående skole, er en kritisk tid hvor mange faller fra organisert aktivitet og flere blir inaktive.



Det er viktig at vi har et system som fanger opp behovene og ønskene til ungdommene og at de aktivt er med i planleggingsprosesser og utvikling av nye aktivitetstilbud. For aldersgruppe 15-25 år er også barrierer som «for dyrt» «mangler utstyr» og «vanskelig å komme til treningsanlegg» større hindre enn for befolkningen for øvrig.

I Øvre Eiker har vi nærhet til natur og gode turområder på alle steder. Det er et stort potensiale i å gjøre eksisterende områder enda mer attraktive og tilgjengelige ved å oppgradere med treningsapparater, nærmiljøanlegg, informasjon og andre fasiliteter som vil øke motivasjonen til å bli mer fysisk aktiv.



Uteområdene ved skolene har varierende grad av leke- og nærmiljøanlegg. Her er det også et stort potensiale til å være kreativ og stimulere til økt fysisk aktivitet, gjerne utenfor den tradisjonelle boksen. Med befolkningsvekst og boligutbygging er det også viktig at vi sikrer nok areal til grøntområder og anlegg for fysisk aktivitet.

Forskning viser at man er mer fysisk aktiv i hverdagen hvis nærheten fra bolig eller oppholdssted er maks 200 m til små grønne områder og maks 500 m til større grønne områder. Videre at merkede og tilrettelagte turstier/veier påvirker deltakelse i friluftsliv.

Vi må også sikre at alle har like muligheter til å være i fysisk aktivitet i hverdagen uavhengig av bosted, økonomi og sosiale forhold. Hvilken rolle idrett spiller i familien, betyr mye for hvorvidt ungdom driver med

og blir værende i organisert idrett. Å styrke samarbeidet mellom kommunale tjenester og frivilligheten om inkludering av sårbare barn og unge i fritidsaktivitet, og fjerne barrierer for deltakelse for alle aldersgrupper er viktig for å ivareta like muligheter for fysisk aktivitet.

I Øvre Eiker er det også en positiv utvikling på en rekke områder. Generelt har barn og unge gode oppvekstvilkår, høy grad av trivsel og lite mobbing. Det er lavere inntektsforskjeller enn landet for øvrig og andelen som bor i husholdninger med lav inntekt, er lavere enn i landet som helhet. Vi har god anleggsdekning og tall viser at folk generelt er fornøyd med anleggstilbudet i kommunen.

Det er etablert et godt samarbeid mellom kommunen og idrettslagene/ interesseorganisasjonene. Vi har gode turområder i alle tettstedene, tilgang til et variert kultur- og naturlandskap med skog, fjell og vann og en rik kulturhistorie.

Det er mange ildsjeler i vårt lokalsamfunn og det utføres en stor dugnadsinnsats for å tilrettelegge for økt fysisk aktivitet. Det er 248 frivillige organisasjoner registrert i kommunen. Frivillighetsarbeidet er den aller største positive bidragsyter til folkehelsen i kommunen.

Viken idrettskrets sin modell for livslang idretts- og aktivitetsglede, inspirert av en Canadisk modell:



Modellen illustrerer at fysisk aktivitet utøves på mange ulike arenaer og med ulik motivasjon gjennom hele livet. Idrettens aktivitet er hovedsakelig konsentrert rundt det røde og blå feltet, men den viser også idrettens samspill med resten av samfunnet, gjennom blant annet skoleidrett samarbeid og anleggsutvikling. Modellen viser viktigheten av at kommunen legger til rette for et variert og mangfoldig tilbud innen fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv. Det skal være enkelt og fornøydlig å være i fysisk aktivitet for alle aldersgrupper i Øvre Eiker.



3.0. Kommunens mål, delmål og strategier

Bakgrunnen for de mål som er satt er utviklingstrekkene som er beskrevet i kapittel 2 og i kunnskapsdelen (vedlegg 4.1.) Her har vi omtalt nåsituasjonen i Øvre Eiker, identifisert hva som er viktige barrierer for at folk er fysisk aktive og redegjør for viktige føringer for arbeidet med fysisk aktivitet. Vi har også oppsummert mål og delmålene i en strategimatrise.

Basert på denne kunnskapen beskriver vi her hva Øvre Eiker kommune skal gjøre for å redusere barrierene for fysisk aktivitet og for å nå det **overordnede målet om økt fysisk aktivitet** i Øvre Eiker.

3.1. Aktiviteter

Mål 1: I Øvre Eiker er flest mulig – lengst mulig - i fysisk aktivitet

Hvorfor er dette målet viktig?

Barn som er fysisk aktive, vil få en rekke helsefordeler - mange av disse fordelene kan det være vanskelig å ta igjen senere i livet. Grunnlaget for bevegelsesglede, aktivitetsvaner og fysiske funksjoner legges i barne – og ungdomsårene, og tidlig innsats med tiltak på arenaer som favner alle barn og unge blir vesentlig. Samtidig er det aldri for sent å starte med fysisk aktivitet – det gir uansett store gevinster både på individnivå og på samfunnsnivå.

Hva er det viktigste vi skal få til?

Gjennom å tilby et mangfold av aktiviteter med lav terskel for deltakelse skal de som ikke er fysisk aktive eller er lite aktive i dag, finne attraktive og tilgjengelige aktivitetstilbud. Det er etterspørsel etter flere lavterskeltilbud både for egenorganisert og organisert idrett, for både ungdom, voksne og eldre.

Skolene er en viktig arena for folkehelsearbeid hvor vi når alle, uavhengig av blant annet sosioøkonomisk bakgrunn. Samhandling med frivilligheten og lokale ressurser er vesentlig for å få til varige aktivitetstilbud for flest mulig.

Hvordan vet vi om vi får det til?

Vi skal følge med på

- statistikken fra blant annet Ungdata på andelen lite fysisk aktiv ungdom.
- antall timer idretten søker husleiestøtte til, antall medlemmer i idrettslagene, skytterlagene og friluftslivsorganisasjoner.
- antall og type aktivitetstilbud som tilbys i kommunen.
- antall deltakere på Åpen hall og tilsvarende aktivitetstilbud.
- antall lån og antall personer som benytter seg av lånemuligheten for aktivitetsutstyr fra BUA.



Delmål 1.1: Andelen lite fysisk aktiv ungdom er under 10 %

Dette skal vi gjøre for å nå målet

- Prioritere tilbudet til eldre barn og ungdom om Åpen hall og videreutvikle tiltaket sammen med ungdom og frivilligheten
- Gjennomføre minimum 1-2 nettverksmøter/workshop i året mellom kroppsøvingslærere/andre lærere i kommunen. Hensikten er kunnskap- og erfaringsutveksling, og å muliggjøre et samarbeid med idretten og andre aktuelle friluftslivsorganisasjoner
- Se på muligheten for at et minimum antall timer av 9.klasse-valgfaget «innsats for andre» skal fremme fysisk aktivitet. For eksempel gjennom tiltak i nærliggende barnehager, for grupper med eldre, Åpen hall, etter skoletid aktivitet, allidrett for ungdom osv.
- Vurdere om aksjonen «aktiv på skoleveien» skal bli obligatorisk og hvordan dette kan gjennomføres i samarbeid med Buskerudbyen
- Utrede om det skal innføres 1 – times fysisk aktivitet hver dag i skolen og hvordan denne timen kan gjennomføres

Delmål 1.2: Øvre Eiker er et aktivt lokalsamfunn med varierte og attraktive aktivitetstilbud

Dette skal vi gjøre for å nå målet

- Søke eksterne prosjektmidler/tilskuddsordninger sammen med frivilligheten, med formål å skape økt fysisk aktivitet
- Prøve ut Åpen hall for flere målgrupper, slik som for eksempel barnefamilier, psykisk utviklingshemmede og eldre
- Fasilitere og gjennomføre pop up aktiviteter, og minst en aktivitetskonkurranse i året, som er gratis og åpen for alle. Samarbeid på tvers av kommunale tjenester og frivilligheten. Vurdere både etter skoletid-, ferie- og dagtilbud
- Være nysgjerrig, søke og dele kunnskap om nye aktivitetstrender som for eksempel tur apper, e-sport og andre digitale aktivitetsformer
- Tilby stolpejakt i kommunen, i samarbeid med grendeutvalgene
- Vurdere om mestringscenteret kan være mer åpent for andre innbyggere
- Samle inn og produsere turtips og aktivitetstips, og synliggjøre disse i kommunens og grendeutvalgets kanaler. Lage egne tips for ungdom i samarbeid med Ungdomsrådet. Lage egne tur- og aktivitetstips for eldre i samarbeid med Eldrerådet

Delmål 1.3: I Øvre Eiker skal alle være inkludert

Dette skal vi gjøre for å nå målet

- Ta initiativ til samarbeid mellom kommunale tjenestetilbud og frivilligheten i forkant av aktuelle søknadsfrister, for eksempel «Nasjonal tilskuddsordning for å inkludere barn og unge», for å samordne tilbud/søknader og ivareta et helhetlig og systematisk arbeid for å inkludere sårbare barn og unge



- Søke om prosjektmidler fra «Nasjonal tilskuddsordning for å inkludere barn og unge» til koordinering av aktivitetstilbud til målgruppen
- Søke om aktivitetskortordningen
- Delta i «ALLE MED» med mål om å fjerne barrierer for fysisk aktivitet og deltakelse i fritidsaktiviteter
- Styrke samarbeidet med idretten med fokus på barrierer for fysisk aktivitet i regi av introduksjonsprogrammet for nyankomne innvandrere
- For å imøtekomme en voksende eldregruppe skal vi utvikle gå- og aktivitetsvennlige nærmiljøer
- Energipause/tøy & bøy aktivitetspause skal bli et fast tilbud til alle ansatte i Øvre Eiker kommune. Det bør gjennomføres en gang i uken, for eksempel via digital plattform
- Øvre Eiker kommune skal være en foregangskommune og delta i aktivitetskampanjer som for eksempel aksjonen «sykle til jobben»
- Oppmuntre og tilrettelegge for at ansatte går sammen om tiltak som gir økt fysisk aktivitet i forbindelse med arbeidsdagen. Som trening og felles aktiviteter i nær tilknytning til arbeidstid
- Utfordre fastlegene til å sette mål for mer fysisk aktivitet for sine pasienter, mer grønn resept, mindre sykemelding
- Sammen med NAV, familiesenteret og seksjon Kultur og livskraft skal vi sørge for at informasjon om mulige støtteordninger for barn og unges deltakelse i fysisk aktivitet (som medlemskontingent) er lett tilgjengelig

3.2. Anlegg

Mål 2: I Øvre Eiker har vi et mangfold av anlegg for egenorganisert aktivitet, friluftsliv og idrett

Hvorfor er dette målet viktig?

Gode anlegg skaper aktivitet. Nærhet til og tilgjengelige anlegg for idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet senker terskelen for å bruke anleggene og gir dermed økt fysisk aktivitet. Nærfriluftslivet, grønnkorridorer og grøntområder er med på å øke hverdagsaktiviteten. Nærhet til slike områder gir også mulighet for rekreasjon og er ifølge forskning med på å gi økt livskvalitet. Det er økt etterspørsel etter anlegg for egenorganiserte aktiviteter, skilting og merking av friluftslivsmuligheter.

Hva er det viktigste vi skal få til?

Vi skal styrke tilretteleggingen for egenorganisert aktivitet og friluftsliv. Det skal være enkelt for folk å være i fysisk aktivitet i hverdagen og innbyggerne skal ha mulighet og være motiverte for å ta gode valg for sin egen helse. Vi skal ha fokus på fysisk aktivitet og fysiske omgivelser i arealplanlegging og reguleringsaker. Vi skal tørre å skape kreative og nyskapende sosiale møteplasser som stimulerer til økt fysisk aktivitet, og vi skal satse på helsefremmende og forebyggende tiltak sammen med lokale ressurser.



Hvordan vet vi om vi får det til?

Vi skal følge med på type anlegg registrert i anleggsregisteret i Øvre Eiker. Vi skal øke andelen spillemiddelsøknader til nærmiljø- og friluftslivsanlegg. Antall ferdselsårer som er skiltet og merket skal øke. Vi skal også vektlegge fysisk aktivitet og fysiske omgivelser i reguleringsplaner, stille krav til og se på muligheten for å samarbeide med utbyggere i å utvikle nærmiljøparker i tilknytning til nye boligområder. Gode gang- og sykkelveier i alle tettsteder og mellom tettstedene er viktig. Vi skal følge med på tall fra relevante undersøkelser som Ungdata om ungdoms tilfredshet med treffsteder i kommunen, andel lite fysisk aktiv ungdom, samt deltakelse og aktivitetsnivå i aksjoner for fysisk aktivitet.

Delmål 2.1: Barnehager og skoler har uteområder som inspirerer til fysisk aktivitet og bevegelse

Dette skal vi gjøre for å nå målet

- Kartlegge uteområdene og synliggjøre behov for utbedring
- Gjøre en behovsvurdering og utvikle nærmiljøparker sammen med lokalmiljøene, slik som grendeutvalg, FAU, kroppsøvingslærere, elever, innbyggere og frivilligheten, inkludert idrettslag. Anleggene skal kunne brukes både i fritiden og i skoletiden

Delmål 2.2: Kommunens friluftslivsområder er kartlagt og vi har trappet opp utbedring og videreutvikling av friluftslivets ferdselsårer

Dette skal vi gjøre for å nå målet

- Ferdigstille kartlegging av allerede tilrettelagte ferdselsårer, i samarbeid med frivilligheten
- Lage en plan for friluftslivets ferdselsårer
- Gjennomføre tiltak, tilrettelegging, skilting og merking for å stimulere til friluftslivsaktiviteter. I samarbeid med grendeutvalgene og lokale interesseorganisasjoner. For eksempel å videreutvikle rundturer/toppturer/turmål på hvert tettsted, samt vurdere muligheten for å etablere enkle styrke- og treningsapparater/anlegg tilpasset mosjonister i tilknytning til turstier/veier
- Kommunen skal etablere minst tre labbeløyper (turløyper vinterstid for gående/syklende)

Delmål 2.3: Det skal være lett å komme seg til jobb, tjenester og tilbud, anlegg og friluftslivsområder på fysisk aktive måter

Dette skal vi gjøre for å nå målet

- Planlegge for gode snarveier som stimulerer til å gå og sykle til jobb og skole
- Utvikle gang- og sykkelveinettet i kommunen, via blant annet regionalt samarbeid som Buskerudbyen
- Gi god nok informasjon, skilting og merking av gang- og sykkelruter, utfartsparkeringer og universelt tilrettelagte områder for friluftsliv og fysisk aktivitet



Delmål 2.4: I Øvre Eiker har vi gode møteplasser som oppmuntrer til bevegelsesglede, fellesskap og mestring

Dette skal vi gjøre for å nå målet

- Utvikle nærmiljøparker rundt allerede eksisterende aktivitetsområder i lokalsamfunnet, slik som skøytebaner, treningsparker, statlig sikret friluftsområder og i tilknytning til populære turområder

Delmål 2.5: Idretten og øvrig frivillighet har gode rammevilkår for etablering og drift av anlegg for idrett og fysisk aktivitet

Dette skal vi gjøre for å nå målet

- Fortsette å tilby frivilligheten rentefrie lån, herunder forskuttering av spillemidler og rentefritt lån ved etablering og rehabilitering av anlegg for idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet
- Der det er hensiktsmessig skal det vurderes sambruk og flerfunksjonalitet i anlegg og idrettsparker
- Vi skal involvere bredt og tidlig i anleggsutviklingsprosesser med aktuelle frivillige, private og offentlige interessenter

Delmål 2.6: Øvre Eiker skal foretrekke bærekraftige løsninger ved etablering og rehabilitering av anlegg for fysisk aktivitet

Dette skal vi gjøre for å nå målet

- Ved etablering av ordinære idrettsanlegg skal lokasjon og samarbeid mellom idrettslag og mellom idrettslag og kommune vurderes
- Vi skal vurdere muligheter for interkommunale anlegg, spesielt med tanke på større kostnadskrevende anlegg og sær-idrettsanlegg
- Anskaffelsesprosesser skal fremme klimavennlige løsninger
- Kartlegge behov for tiltak på kunstgressbaner i forbindelse med ny forskrift om gummigranulat, samt holde oss oppdaterte og vurdere andre løsninger ved rehabilitering av kunstgressbaner med gummigranulat



3.3. Tilgjengelighet og samarbeid

Mål 3: Idrett- og folkehelsearbeidet i Øvre Eiker er tett sammenkoblet og vi er gode på kommunikasjon om fysisk aktivitet

Hvorfor er dette målet viktig?

Et av kommunens mål er en dreining fra sykdomsperspektivet over i et forebyggende perspektiv. I den sammenheng er fysisk aktivitet et av de viktigste virkemidlene, for alle aldersgrupper. Det jobbes for at tjenestetilbud, infrastruktur, fysiske omgivelser og rammevilkår for fysisk aktivitet skal være best mulig slik at individer og lokalsamfunnet enklest mulig kan ta helsefremmende valg. Da er det viktig at aktivitetstilbud og muligheter, og oversikt over anlegg er lett tilgjengelig og synlig.

Hva er det viktigste vi skal få til?

Alle innbyggere skal vite hvor de finner god informasjon om aktivitetstilbud og anlegg. Informasjonen skal også nå folk der de er å være til inspirasjon og gi ett dult til folk slik at de motiveres til fysisk aktivitet. Aktivitetstilbudene og anlegge må gjenspeile de ønsker og behov innbyggerne i kommunen vår har.

Hvordan vet vi om vi får det til?

Vi skal finne alle lag og foreninger i Øvre Eiker og deres organiserte aktivitetstilbud representert på Ungfritid.no. Kommunens hjemmeside skal inneholde informasjon om alle aktivitetsanlegg i kommunen og man skal finne aktivitetstips der. Antall turtips i Øvre Eiker på ut.no skal øke. Vi skal følge med på om antall samarbeid for å fremme fysisk aktivitet mellom aktører i kommunen øker i perioden.

Delmål 3.1: Vi har lett tilgjengelig informasjon om muligheter for å være fysisk aktiv i Øvre Eiker

Dette skal vi gjøre for å nå målet:

- Etablere en egnet plattform med oversikt over alle aktivitetstilbud i kommunen. Alle frivillige lag og foreninger oppfordres til å registrere sine aktiviteter på plattformen. Kommunen skal synliggjøre og markedsføre nettsiden, og bistå frivilligheten.
- Kommunens hjemmeside skal ha god informasjon om muligheter for å være fysisk aktiv i Øvre Eiker
- Kommunen, i samarbeid med frivilligheten skal samordne informasjon om aktivitetstilbud som kan distribueres ut via alle skolene
- Det skal være god informasjon om hvordan frivillige lag og foreninger kan søke om støtte via tilskuddsordninger, og vi skal prioritere rådgivning og veiledning til søknadsprosesser



Delmål 3.2: Vi er gode på samarbeid med andre om å få flere lengst mulig i fysiske aktiviteter

Dette skal vi gjøre for å nå målet:

- Etablere et nettverk, samarbeidsforum eller aktivitetsråd, sammensatt av ulike store og små interessenter og ressurspersoner for å komme med ideer om hvordan det skal bli enklere for folk å være fysisk aktive i hverdagen.
- Delta i regionale og interkommunale samarbeid om anleggsutvikling og fysisk aktivitet
- Fremme arbeidet med fysisk aktivitet og samhandle på tvers via kommunens folkehelseforum



Strategimatrise 2022-2025

Her har vi sammenstilt mål og delmål under kategoriene idrett, friluftsliv og egenorganisert fysisk aktivitet. Delmålene er lagt til den eller de kategoriene hvor hovedfokusset ligger. Flere av delmålene passer i mer eller mindre grad i flere av kategoriene.

Kommunedelplan Idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet - Strategimatrise 2022-2025			
	Idrett	Friluftsliv	Egenorganisert aktivitet
<u>Aktivitet</u> I Øvre Eiker er flest mulig – lengst mulig i fysisk aktivitet	Andelen lite fysisk aktiv ungdom er under 10% Øvre Eiker er et aktivt lokalsamfunn med varierte og attraktive aktivitetstilbud I Øvre Eiker skal alle være inkludert	Andelen lite fysisk aktiv ungdom er under 10% Øvre Eiker er et aktivt lokalsamfunn med varierte og attraktive aktivitetstilbud I Øvre Eiker skal alle være inkludert	Andelen lite fysisk aktiv ungdom er under 10% Øvre Eiker er et aktivt lokalsamfunn med varierte og attraktive aktivitetstilbud I Øvre Eiker skal alle være inkludert
<u>Anlegg og arenaer</u> I Øvre Eiker har vi et mangfold av anlegg for idrett, friluftsliv og egenorganisert aktivitet	Idretten og øvrig frivillighet har gode rammevilkår for etablering og drift av anlegg for idrett og fysisk aktivitet Øvre Eiker skal foretrekke bærekraftige løsninger ved etablering og rehabilitering av anlegg for fysisk aktivitet	Kommunens friluftslivsområder er kartlagt og vi har trappet opp utbedring og videreutvikling av friluftslivets ferdselsårer Øvre Eiker skal foretrekke bærekraftige løsninger ved etablering og rehabilitering av anlegg for fysisk aktivitet	Barnehager og skoler har uteområder som inspirerer til fysisk aktivitet og bevegelse Det skal være lett å komme seg til jobb, tjenester og tilbud, anlegg og friluftslivsområder på fysisk aktive måter I Øvre Eiker har vi gode møteplasser som oppmuntrer til bevegelsesglede, fellesskap og mestring Øvre Eiker skal foretrekke bærekraftige løsninger ved etablering og rehabilitering av anlegg for fysisk aktivitet
<u>Tilgjengelighet og samarbeid</u> Idrett- og folkehelsearbeidet er tett sammenkoblet og vi er gode på kommunikasjon om fysisk aktivitet	Vi har lett tilgjengelig informasjon om muligheter for å være fysisk aktiv i Øvre Eiker Vi er gode på samarbeid med andre om å få flere lengst mulig i fysiske aktiviteter	Vi har lett tilgjengelig informasjon om muligheter for å være fysisk aktiv i Øvre Eiker Vi er gode på samarbeid med andre om å få flere lengst mulig i fysiske aktiviteter	Vi har lett tilgjengelig informasjon om muligheter for å være fysisk aktiv i Øvre Eiker Vi er gode på samarbeid med andre om å få flere lengst mulig i fysiske aktiviteter

3.4. *Hvordan lykkes med planen?*

Hovedansvaret for oppfølging og måloppnåelse av de strategier og mål som er satt ligger hos Seksjon kultur & livskraft. Prioriteringer de neste årene skal ta utgangspunkt i plandokumentet. Det er viktig at planen er godt forankret i egen organisasjon, og at alle aktører på området er kjent med og har eierskap til de strategier og mål som er gitt.

Etter vedtak av kommunedelplanen skal vi gjøre planens innhold tilgjengelig for forskjellige brukergrupper og tjenesteytere som idretten, skoler, og innbyggere generelt. Formidling gjennom digitale plattformer og korte videosnutter er aktuelt.

For å nå målene er samhandling spesielt viktig, og frivilligheten er vår viktigste samarbeidspartner, i tillegg til god samhandling på tvers med folkehelsearbeidet i egen organisasjon. Grad av måloppnåelse vil blant annet være avhengig av de ressurser og økonomiske rammer som avsettes i planperioden.



4.0. Vedlegg

- 4.1. Kunnskapsdel med sentrale føringer
- 4.2. Handlingsplan for etablering og rehabilitering av anlegg for idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet - Prioritert anleggsliste
- 4.3. Handlingsplan for etablering og rehabilitering av anlegg for idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet – Uprioritert anleggsliste
- 4.4. Kartlegging og verdsetting av friluftslivsområder i Øvre Eiker kommune
- 4.5. Anleggsoversikt
- 4.6. Kart over skiløyper
- 4.7. Kortversjon



Holtefjell 2021 Foto: Kittil Teigen



ØVRE EIKER
KOMMUNE

Sammen skaper vi et livskraftig Øvre Eiker

-med flere aktive eikværingar – lengst mulig – og helt innafor!

