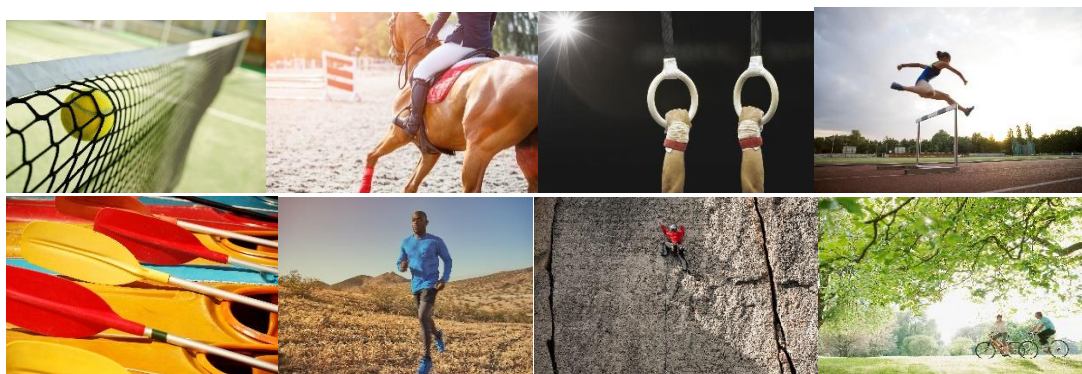




Grimstad



Temaplan for idrett og fysisk aktivitet

2025-2028

Vedtatt K-sak 25/15, 06.02.2025

Innhold

Innledning	3
Bakgrunn og formål	3
Sammenheng med overordnede planer og strategier	3
Målsettinger	6
Situasjonsanalyse	9
Anbefalinger om fysisk aktivitet per aldersgruppe:	9
Folkehelsetilstanden i Grimstad	9
Innspill til planarbeidet	10
Anlegg og aktivitet i Grimstad	11
Prioritert anleggsprogram for utbygging av anlegg for idrett og fysisk aktivitet	15
Ordinære idretts- og friluftslivsanlegg	15

Innledning

Bakgrunn og formål

Planen bygger på tilsvarende plan for 2021-2024 og er et styringsverktøy for kommunens håndtering av ulike saker innen idrett, anlegg, fysisk aktivitet og friluftsliv. Kulturdepartementet stiller som krav at kommunen må ha en plan som skal danne grunnlag for prioritering av søknader om spillemidler til idrett og fysisk aktivitet.

Formålet er å sikre en langsiktig utvikling og prioritering av idrettsanlegg og anlegg for fysisk aktivitet, og å fremme fysisk aktivitet for innbyggerne i Grimstad kommune. Planen kan også bidra til å styrke samhandlingen mellom kommunen og frivillig sektor, og dermed også legge til rette for bedre måloppnåelse. Både kommunen og idrettslagene eier mange anlegg for idrett og fysisk aktivitet, og et godt samarbeid kan legge til rette for bedre tilbud til innbyggerne.

Det er en stor samfunnsgevinst at flere innbyggere blir fysisk aktive. Det er bra både for den enkeltes fysiske og psykiske helse, men økt fysisk aktivitet vil også begrense økningen i behov for helse- og omsorgstjenester. Fysisk aktivitet kan forebygge og behandle ca 30 sykdommer, og kan ha bedre effekt på psykiske plager enn samtaleterapi og medisiner.

Det kan være ulike barrierer for hvorfor flere ikke er fysisk aktive; økonomi, tilgjengelighet, manglende tilrettelegging, informasjon, kunnskap, mm. Samfunnsutviklingen med mer stillesittende arbeid og lavere terskel for å ta bilen også på korte turer gjør at den enkelte må ta aktive valg for å være mer fysisk aktiv.

Planen er forankret i flere nasjonale og regionale føringer, blant annet to nasjonale handlingsplaner; *Handlingsplan for friluftsliv: Natur som kilde til helse og livskvalitet* (2018), og *Handlingsplan for fysisk aktivitet 2020-2029: Sammen om aktive liv* og i *Regional plan for fysisk aktive liv i Agder 2024-2034*. Grimstad kommune er i slutfasen av arbeidet med utarbeidelse av *Plan for friluftslivets ferdselsårer* som også er relevant i denne sammenhengen.

Sammenheng med overordnede planer og strategier

Kommuneplanens samfunnsdel 2035 inneholder fire satsingsområder: *Grønnere hverdag, Livsmestring i alle faser, Kompetansebyen* og *Næringsutvikling*.

For temaplanen for idrett og fysisk aktivitet 2025-2028, er satsingsområdene livsmestring i alle faser og kompetansebyen de mest relevante. Planen følger opp følgende strategier:

Livsmestring i alle faser:

Grimstad skal være et trygt og inkluderende samfunn for alle

- Være et levende, likestilt, inkluderende og mangfoldig lokalsamfunn
- Tilrettelegge for at så mange som mulig kan bo trygt hjemme

Flest mulig skal klare å stå i arbeidslivet

- Bidra til å redusere utenforskap
- Tilrettelegge for gode levekår

Kompetansebyen

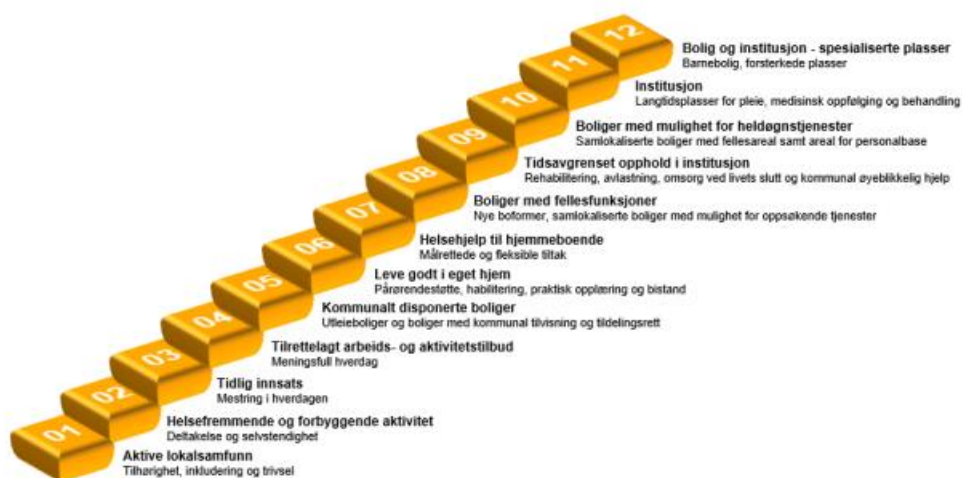
Grimstad skal ha barn og unge som mestrer livet

- Jobbe med tidlig innsats og forebyggende arbeid
- Tilrettelegge for at unge skal ha en aktiv og medvirkende hverdag

Kommunens plan for forebyggende arbeid – særlig rettet mot risikoutsatte barn og unge er en tverrfaglig plan der hovedhensikten er å forebygge omsorgssvikt og utvikling av adferdsvansker hos barn og unge. Forebyggende arbeid og tidlig innsats er viktig for å lykkes. Deltakelse i fritidsaktiviteter der en opplever tilhørighet og hjelpes til venner er en viktig beskyttelsesfaktor. Den organiserte idretten i Grimstad kan være en viktig arena for å bidra til måloppnåelse;

- Alle barn i alderen 7-18 deltar i minst en fritidsaktivitet.
 - Vi skal bidra til at alle barn kan delta på minst et gratis fritidstilbud (aktivitet)
 - Vi skal bidra til holdningsskapende kampanjer i hensiktsmessige kanaler
 - Vi skal bidra til å tilrettelegge for bred involvering av frivilligheten

Sammenheng med innsatstrappen



Innsatstrappen er en metode som skal bidra til at kommunen satser mer på forebyggende tiltak, og høster gevinst i form av redusert behov for omfattende helse- og omsorgstjenester. Tverrfaglig samarbeid mellom ulike kommunale instanser, frivillige organisasjoner og idrettslag er avgjørende for å øke befolkningens aktivitetsnivå.

Plan for idrett og fysisk aktivitet har en strukturert tilnærming til folkehelse. Idrett og annen fysisk aktivitet er forebyggende tiltak som kommunen kan bruke for å nå målene i innsatstrappen, både ved å tilby generelle lavterskeltilbud for hele befolkningen og mer målrettede tiltak for de som trenger det mest. Dette kan inkludere alt fra å skape tilgjengelige treningsarenaer og aktivitetsmuligheter i offentlige rom, til spesifikke opplegg for barn, unge eller voksne med helseutfordringer som inaktivitet, overvekt og andre kroniske sykdommer. På denne måten kan innsatstrappen sikre at alle får muligheten til å delta i fysisk aktivitet på sitt nivå, uavhengig av alder, helse eller sosial bakgrunn.

FNs bærekraftsmål

Temaplanen for idrett og fysisk aktivitet kan relatere til flere av FNs bærekraftsmål, spesielt de som fremmer helse, sosial inkludering og bærekraftige lokalsamfunn. Her er de mest relevante målene:

Mål 3: God helse og livskvalitet



Fremme fysisk aktivitet støtter folkehelsen og bidrar til å forebygge sykdommer. Ved å legge til rette for at flere innbyggere, inkludert barn, ungdom, eldre og personer med nedsatt funksjonsevne, kan være aktive, støtter planen dette målet.

Mål 4: God utdanning



Tilrettelegging for aktivitet i nærmiljøet kan støtte utviklingen av barn og unges fysiske og mentale helse. Fysisk aktivitet har en positiv effekt på læring, konsentrasjon og sosial inkludering.

Mål 10: Mindre ulikhet



Planen kan bidra til sosial inkludering ved å sikre at idrett og fysisk aktivitet er tilgjengelig for alle, uavhengig av økonomi, funksjonsevne eller bakgrunn. Dette kan motvirke ulikhet og fremme inkludering i lokalsamfunnet.

Mål 11: Bærekraftige byer og lokalsamfunn



Gjennom tilrettelegging av idrettsanlegg og områder som stimulerer til egenorganisert aktivitet, støtter planen utviklingen av et bærekraftig og attraktivt nærmiljø. Dette bidrar også til å redusere behovet for transport og oppmuntrer til lokal aktivitet.

Mål 17: Samarbeid for å nå målene



Planen for idrett og fysisk aktivitet involverer samarbeid med lokale idrettslag, frivillige organisasjoner og andre aktører, noe som fremmer mål 17 ved å styrke partnerskap på lokalt nivå.

Målsettinger

Grimstad er et aktivitetsvennlig samfunn der alle har mulighet til å være fysisk aktive

Planen har som overordnet mål å gi alle innbyggerne i Grimstad gode muligheter til å delta i idrett og være fysisk aktive, tilpasset ulike behov og interesser. Med et mål om å styrke folkehelsen og fremme trivsel, skal planen sikre at fysisk aktivitet blir en naturlig og tilgjengelig del av hverdagen.

Planens målsetninger retter seg særlig mot to prioriterte grupper:

- Barn og ungdom: Disse gruppene er grunnleggende for å etablere varige vaner for fysisk aktivitet. Grimstad kommune skal jobbe for å gi barn og ungdom trygge og inkluderende muligheter til å utforske ulike aktiviteter og idretter.
- Inaktive innbyggere: For personer som av ulike årsaker er lite fysisk aktive i dag, skal det arbeides for å legge til rette for økt hverdagsaktivitet, lett tilgjengelige og tilpassede aktiviteter som kan øke motivasjonen til å komme i gang med fysisk aktivitet.

Gjennom planen skal Grimstad kommune fremme både organiserte og egenorganiserte aktiviteter, slik at alle kan finne et tilbud som passer dem, uavhengig av ferdighetsnivå, livssituasjon eller hvor de bor. Målet er å bidra til et mer aktivt og helsefremmede samfunn som inkluderer alle innbyggere. Fysisk aktivitet gir bedre helse for både kropp og sjel, sosialt fellesskap og gode opplevelser.

Agder fylkeskommune vedtok i desember 2024 *Regional plan for fysisk aktive liv i Agder 2024-2034* med et eget handlingsprogram. Flere av målene og tiltakene påvirker kommunene i regionen, og en del av dem er innarbeidet i dette plandokumentet.

Målsettingene i planen følger opp det som anses som de største helseutfordringene i Grimstad; flere må bli mer fysisk aktive, barn og unges psykiske helse, sosial ulikhet påvirker helse og levealder, levevaner og overvekt, og flere eldre vil ha behov for helsetjenester. Målene støtter også opp om en god del av innspillene som kom til planarbeidet om økt fokus på forebygging og folkehelse, egenorganisert aktivitet og å redusere barrierer for deltakelse i idrett/fysisk aktivitet.

Delmål 1 – Bedre muligheter for egenorganisert fysisk aktivitet

Dette er aktuelt for alle innbyggere, og vil kreve både fysisk tilrettelegging og holdningsskapende arbeid.

Dette vil vi:

- Oppfordre og legge til rette for økt hverdagsaktivitet som sykling og gåing
- Etablere gode nærmiljø-/aktivitetsanlegg for ulike målgrupper, f.eks. trimparker, frisbeegolfbane, lysløyper, mm
- Tilrettelegge turstier/løyper fra boligområder til naturområder/friområder
- Kartlegge hvor stor andel av befolkningen som bor lengre enn 500m fra tursti, turvei eller friluftslivsområder i samarbeid med fylket

Delmål 2 – Grimstad skal ha gode anlegg for idrett og fysisk aktivitet

Breddeidretten i Grimstad når mange innbyggere, og er avhengig av anlegg for å tilby aktiviteter. Anleggsdekning, tilrettelagte friluftslivsanlegg og tilgjengelighet er viktig for å opprettholde og øke aktiviteten.

Dette vil vi:

- Prioritere rehabilitering og bygging av nye anlegg med høyt brukerpotensial og flerbruksmuligheter (spesielt for barn/unge og egenorganiserte), behovsprøvde anlegg med lav dekning lokalt/regionalt og mulige interkommunale anlegg
- Arbeide for å sikre areal til fremtidige idrettsanlegg, friluftslivsområder og nærmiljøer som stimulerer til fysisk aktivitet
- Legge til rette for turmuligheter, lysløype og tilførselsstier ved de store boligområdene i kommuneplanen.
- Kartlegge om idrettsanlegg i Grimstad er tilgjengelig for alle i samarbeid med anleggseiere
- Årlig oppdatering av anleggsregisteret

Delmål 3 – Skape gode rammebetingelser for den organiserte idretten, slik at de kan videreutvikle sine aktiviteter

Grimstad idrettsråd er en viktig samarbeidspart for Grimstad kommune, og vi må ha dialog om hvordan vi kan legge til rette for at aktivitetstilbudene i Grimstad kan opprettholdes og utvikles.

Dette vil vi:

- Prioritere aktivitetsstøtte til organisasjoner for barn og unge for å bidra til at mest mulig frivillig arbeid går til aktivitet
- Utrede gratisprinsipp for bruk av kommunale anlegg til breddeidretten, inkl. kommunale tilskuddsordninger til idrettens egne anlegg
- Videreføre og utvikle samarbeidet med Grimstad idrettsråd
- Gjennomføre en kartlegging av fremtidige anleggsbehov i samarbeid med Grimstad Idrettsråd

Delmål 4 – Øke innsatsen for å nå inaktive

Mange vil ha stort helsegevinst av selv en liten økning av regelmessig fysisk aktivitet. Tilrettelegging og informasjon vil være viktig for å nå målet.

Dette vil vi:

- Kartlegge idrettslagenes lavterskeltilbud og tilrettelagte aktivitetstilbud
- Legge til rette for at flere eldre motiveres til å være fysisk aktive
- Formidle betydningen av fysisk aktivitet, inkludert hverdagsaktivitet som gåing og sykling, for aktuelle målgrupper
- Bedre informasjon om mulighetene til å være fysisk aktiv; aktivitetstilbud, anlegg for fysisk aktivitet, friluftsområder, mm
- Økt tilrettelegging av friluftslivsområder for å skape økt aktivitet

Delmål 5 – Øke aktiviteten hos barn og unge

Det er viktig å etablere gode vaner tidlig. Selv om en del etter hvert slutter i organisert idrett, er det flere som fortsetter å være fysisk aktive på andre arenaer dersom de ikke vender tilbake til idretten.

Dette vil vi:

- Ha gode aktivitetsanlegg på alle skoler og barnehager som bidrar til mer fysisk aktivitet og lek, og der barn og unge har tatt aktivt del i planleggingen
- Arbeide for å øke andelen som går og sykler til skolen og fritidsaktiviteter
- Legge til rette for at både de som vil konkurrere og de som legger mest vekt på være i en form for aktivitet kan finne et tilbud som passer
- Legge til rette for at alle barn og unge kan delta likeverdig i kultur- og fritidsaktiviteter ved å redusere barrierer for deltakelse og ved å bidra til flere gratisaktiviteter
- Øke bruken av BUA utstyrssentral
- Alle barn og unge mestrer livet; Vi skal tilrettelegge for helsefremmende møteplasser og aktiviteter

Delmål 6 - Initiativ til anlegg og tiltak

Grimstad idrettsråd ønsker bedre forutsigbarhet og mer midler til investering og drift av idrettsanlegg som eies av klubbene.

Dette vil vi:

- Arbeide for å øke budsjettposten for tilskudd til drift og vedlikehold av anlegg eid av idrettslag
- Etablere en ordning med kommunal mellomfinansiering av spillemidler til lagseide anlegg, og på sikt egen tilskuddsordning/anleggsfond for nyetableringer.
- Vurdere OPS-løsninger for å sikre tilgang til nødvendige anlegg
- Utforske tilskudd fra klimafond for bærekraftige idrettsanlegg, som solcelledrevne fasiliteter eller miljøvennlige byggematerialer o.l
- Sikre at idrettens behov ivaretas i kommunale arealplanprosesser.

Situasjonsanalyse

Anbefalinger om fysisk aktivitet per aldersgruppe:

Det er godt dokumentert at fysisk aktivitet fremmer god helse, og kan medvirke til å forebygge og behandle over 30 ulike sykdommer og tilstander. Variert fysisk aktivitet er avgjørende for både den fysiske og psykiske helsen, og for å utvikle motorikk, muskelstyrke og kondisjon hos barn og unge.

1. Barn og ungdom (5 – 17 år)

Anbefaling: Minst 60 minutter med moderat til høy intensitet fysisk aktivitet daglig.

Størstedelen av denne aktiviteten bør være aerob (fysisk aktivitet som øker pulsen og får kroppen til å bruke mer oksygen over en lengre periode, eksempelvis løping, svømming og rask gange).

2. Voksne (18-64 år)

Anbefaling: Minst 150-300 minutter moderat intensitet eller 75-150 minutter med høy intensitet fysisk aktivitet i uken, eller en kombinasjon. Muskelstyrkende øvelser som involverer store muskelgrupper anbefales minst to ganger i uken.

3. Eldre (65 år og eldre)

Anbefaling: Samme som for voksne, men det bør også inkluderes aktiviteter som bedrer balansen for å redusere risikoen for fall. Dette er spesielt viktig for eldre som har redusert bevegelighet eller risiko for fall.

Kilde: Helsedirektoratet

Folkehelsetilstanden i Grimstad

De største helseutfordringene i Grimstad er:

- *Fysisk aktivitet:* Andelen av befolkningen som er fysisk aktive synker med økende alder. 90% av 6-åringene er aktive 60 minutter om dagen, mens 50% av ungdomsskoleelevene er. Tendensen er at fallet i aktivitetsnivå skjer tidligere, og er tydelig allerede fra 9-årsalderen. Det er flere gutter enn jenter som oppfyller anbefalt nivå. Kun 1/3 av den voksne befolkningen og studenter oppfyller anbefalingen om moderat fysisk aktivitet i minst 150 minutter ukentlig. Av de voksne er det flere kvinner enn menn som når målet. Gruppen med høyest utdanning har dobbelt så stor sannsynlighet for å oppfylle målet som de med lavest utdanning. Personer med flerkulturell bakgrunn er mindre fysisk aktive enn majoritetsbefolkningen.
- *Psykisk helse blant barn og unge:* Grimstad har en økende andel barn og unge med psykiske helseplager. Ungdata-undersøkelsen viser at ungdomsskoleelevene i kommunen rapporterer om mindre framtidstro, lavere forventninger om høyere utdanning, og høyere nivå av ensomhet og psykiske plager enn tidligere. Grimstad skiller seg ut negativt i nasjonal sammenheng. Denne trenden ser en også hos studenter i kommunen, der spesielt unge kvinner rapporterer høyere nivåer av psykiske plager.
- *Økende sosial ulikhet:* Sosial ulikhet er et voksende problem i Grimstad, spesielt knyttet til utdanning og inntekt. Andelen barn i lavinntektsfamilier har økt, og disse familiene har høyere risiko for både psykisk og fysisk uhelse. Det er ofte sammenheng mellom lavt

utdanningsnivå og dårligere levevaner og helse, noe som påvirker barnas sjanser for en god helse og trygg oppvekst. Dette gir også utslag i levealder, med en forventet forskjell på 5,5 år mellom ulike sosioøkonomiske grupper i kommunen.

- *Levevaner og overvekt:* For mange innbyggere i Grimstad er fysisk inaktive og har et kosthold med høyt energiinnhold og lavt næringsinnhold. Andelen overvektige og stillesittende barn og unge øker, og dette ser ut til å være en vedvarende trend. 73% av ungdomsskoleelevene bruker mer enn tre timer daglig på skjerm utenom skoletid. Blant voksne er også overvekt utbredt, og en stadig større andel gravide starter svangerskapet som overvektige. Blant studentene i Grimstad rapporterer om lag halvparten om overvekt eller fedme, hvilket gir økt risiko for fremtidige helseutfordringer.
- *Demografiendringer:* Grimstad står overfor en aldrende befolkning, noe som vil øke behovet for helsetjenester samtidig som andelen yrkesaktive synker. Det blir viktig for kommunen å opprettholde helsen til de eldre for å håndtere den økende sykdomsbyrden som følger av høyere levealder.

Kilde: Oversikt over helsetilstand og påvirkningsfaktorer

Et av målene i *Regional plan for fysisk aktive liv i Agder 2024-2034* er at andelen av befolkningen som oppfyller de helsemessige anbefalingene om fysisk aktivitet er økt med 15 prosentpoeng. Nasjonal kartlegging viser at det egentlig er lite som skal til for at en skal nå målene; 10-15 min daglig aktivitet vil gjøre store utslag i andelen som vil oppfylle anbefalingene om fysisk aktivitet.

Samfunnsutviklingen med mer stillesittende arbeid og lav terskel for å bruke bil har ført til at mange må ta aktive valg for å bli mer fysisk aktive. Hovedintensjonen med Plan for idrett og fysisk aktivitet er at innbyggerne skal bli mer fysisk aktive, fordi det er bra for den enkeltes fysiske og psykiske helse, folkehelsen i befolkningen, og for opplevelsen av fellesskap og samhold. En befolkning med god helse vil i tillegg kunne redusere behovet for offentlige helsetjenester. For å lykkes er det nødvendig med ulike typer anlegg for fysisk aktivitet, og et godt utvalg av aktiviteter for ulike målgrupper slik at det skal bli enklere å gjøre gode valg.

Innspill til planarbeidet

Ved oppstarten av planarbeidet ble politiske råd og utvalg invitert til å komme med innspill til planarbeidet. Underveis i arbeidet ble det invitert bredt både internt i kommuneorganisasjonen og åpent ut mot innbyggere, lag og foreninger. Det kom 13 innspill der 10 var fra idrettslag, to fra privatpersoner og ett innspill fra en annen type organisasjon.

Blant råd og utvalg er det mange som trekker frem det forebyggende perspektivet og tiltak for å bedre folkehelsen;

- flere lavterskeltilbud
- fysisk aktivitet for ungdom for å forebygge psykiske utfordringer
- aktivitetstilbud for studentene
- tilrettelagte tilbud for kvinner med hijab
- forebyggende aktivitet og tilrettelagte tilbud for eldre
- utplassering av flere benker for å senke terskelen for å benytte kommunens friområder og turområder
- utvide utstyrstilbudet i BUA, og vurdere enklere aktivitetshjelpemidler for personer med funksjonsnedsettelser
- tiltak som kan bidra til bedre inkludering, tilbud til barn, unge og inaktive.

Det kom også flere innspill om å legge til rette for egenorganiserte aktiviteter.

- skolegårdene må legges bedre til rette for fysisk aktivitet
- fokus på å bygge flere nærmiljøanlegg/anlegg for egenorganisert fysisk aktivitet som pumtrack, skating, stisykling, isbane, balløkker, sykkelbane og treningsapparater
- aktivitetsanlegg som kan brukes av flere aldersgrupper, gjerne samtidig
- idrettslag ønsker å bygge nærmiljøanlegg; frisbeegolfbane og egentrening/tuftepark.

Både ungdomsrådet, kommuneplanutvalget og idretten trekker frem at det bør jobbes med å redusere barrierer for å delta i fysisk aktivitet;

- bedre busstilbud for å komme til aktivitetene
- kostnaden for å delta må ned for barn, ungdom og studenter
- tilrettelegge for at alle skal ha mulighet til å delta i aktiviteter, ved etablering av f.eks. fritidskort el.l.

Mange idrettslag i Grimstad eier og driver egne anlegg. De får tilskudd fra kommunen, men det dekker ikke kostnadene deres for å drifte anleggene. Særlig klubber som har store idrettshaller og kunstgressbaner har høye utgifter til drift. Det er ønsket om at kommunen bidrar med bedre tilskudd og rammebetingelser til de klubbene som driver egne anlegg slik at frivilligheten kan konsentrere seg om å utvikle aktivitetene.

Det har kommet innspill om etablering av nye anlegg, og disse er innarbeidet i anleggsprogrammet.

Anlegg og aktivitet i Grimstad

Aktivitet

Det finnes mange tilbud om fysisk aktivitet til innbyggerne på ulike ferdighetsnivå, og det er en stor variasjon i typer idrettsanlegg og anlegg for egenorganiserte aktiviteter. En av utfordringene kan være å nå ut til ulike målgrupper med informasjon om mulighetene. Grimstad kommune har samlet en del på sine nettsider om [tur og fritidsaktiviteter](#), oversikt over [lag og foreninger](#), og [kommunale idrettsanlegg](#) som er til leie, men det er mulig å gjøre mer informasjon lettere tilgjengelig.

[ViFritid](#) er en nettside med oversikt over kontaktinformasjon til lag og foreninger i Grimstad og en beskrivelse av aktiviteten (f.eks. fotball, håndball, ridning, mm) på flere ulike språk. Det er Grimstad idrettsråd som har tatt initiativ til dette, og inngått avtale med leverandør. Nettsiden ble lansert høsten 2024 og er under utvikling. Det er stort behov for en slik oversikt, og den vil gjøre det enklere å finne aktuelle tilbud om fysisk aktivitet for de som ønsker det.

De 33 idrettslagene i Grimstad har til sammen tilbud innen 51 ulike idrettsgrener, så tilbudet til innbyggerne er variert. Det er også god variasjon i tilbud både innen breddeidrett og de som vil delta mer aktivt i ulike konkurransegrener.

Folkehelse og lavterskeltilbud

Friluftsrådet sør har et bredt tilbud av lavterskelaktiviteter for innbyggerne i regionen; de har gratis friluftsskoler om sommeren, utendørs fritidsklubb for ungdom, gratis tilbud i skoleferier på kunstisbanen og skianlegget på Vegårshei, samarbeid med kvalifiseringstjenesten om friluftsliv som del av introduksjonsprogrammet for flyktninger, utarbeider diverse kart og informasjonsmateriell, Naturlos-brosjyre, TellTur-app med turmål, mm. De bidrar aktivt i utarbeidelse eller med innspill til kommunale planer mm innen friluftsliv. 2025 er Friluftslivets år, og det vil bli gjennomført flere aktiviteter og arrangement som følger av dette.

Den organiserte idretten i Grimstad har et bredt aktivitetstilbud. Det er 33 idrettslag i Grimstad som er organisert i Norges Idrettsforbund, og de har mer enn 8000 registrerte medlemskap. Statistikk fra Agder idrettskrets viser at det er flere menn enn kvinner som er medlemmer. Aldersfordelingen er relativt stabil, og viser at andelen 6-12 år er ca. 25%, og 13-19 år er ca. 17% og 20-25 år er ca. 10%. Ca. 45% av medlemmene er eldre enn 26 år. Det er veldig bra at så mange er medlem av idrettslag, og dermed har kjennskap til aktivitetstilbudene som finnes.

Nasjonal statistikk viser likevel at de fleste voksne som er aktive, er det utenfor den organiserte idretten; enten på egenhånd, eller på treningssenter. Med tanke på fremtidig demografiutvikling med stadig flere eldre, er det ekstra viktig at også voksne er fysisk aktive og tar vare på egen helse.

Eksempler på tilrettelagte tilbud og lavterskeltilbud om fysisk aktivitet:

- Imås IL har aktivitetstilbud til personer i alle aldre med funksjonsvariasjoner. De har for tiden allaktivitetsgruppe, håndball og fotball.
- Grimstad Friskis & Svettis har tilrettelagte tilbud som enkeljympa og spinning mm.
- Grimstad Helsesportlag har tilrettelagte lavterskeltilbud til voksne og eldre: trim, spinning, svømming, mm
- Innbyggere som har vedtak om fritidskontakt kan få følge til å komme seg på ulike fritidsaktiviteter
- Grimstad kommunes Frisklivssentral har tilbud om treningsgrupper, og livsstilsendring
- Aktiv på dagtid (i regi av Agder idrettskrets) har allsidig treningstilbud til de som står utenfor skole og arbeidsliv, i samarbeid med idrettslag, treningssenter, mm
- Sterk og stødig- trening for seniorer 65+ og Styrke & Balanse - for hjemmeboende eldre på Berge Gård

Egenorganisert aktivitet

Egenorganiserte aktiviteter er fysisk aktivitet som enkeltpersoner eller grupper utfører på egenhånd, uten en fast struktur eller instruktør. Eksempler på tradisjonell egenorganisert aktivitet er jogging, sykling, skiturer, turgåing, svømming, styrketrening eller ballspill med venner utenfor organisert trening. I tillegg vokser det frem stadig nye former for aktivitet som tricking, skating, yoga, stisykling, streetdance, parkour, buldring/klating, mm.

I dag driver ca. halvparten av norsk ungdom (13-19 år) med egenorganiserte aktiviteter, og ca. 20% er aktive innen ikke-tradisjonelle egenorganiserte aktiviteter. Av fysisk aktive voksne i landets befolkning er ca. 9% aktive i idrettslag, mens 80% driver med idrett og fysisk aktivitet på egenhånd.

Denne formen for aktivitet gir folk frihet til å være aktive på egne premisser, tilpasset deres tid, lyst og behov, og er derfor ofte lavterskel og tilgjengelig for alle. Egenorganisert aktivitet er et viktig supplement til organisert idrett, og det bør derfor tilrettelegges for slike aktiviteter gjennom blant annet nærmiljøanlegg og turstier, som er tilgjengelige for allmennheten.

Det er en nasjonal oversikt over idrettsanlegg, nærmiljøanlegg og kulturbygg som er finansiert med spillemidler; anleggsregisteret.no. Listen er ikke utfyllende, men gir en god oversikt over hva som finnes av anlegg. Det er 92 registrerte nærmiljøanlegg i Grimstad i dag; det er stor overvekt av anlegg for bruk av ball, og de aller fleste er lokalisert i tettstedene Grimstad og Fevik. Mange av anleggene er plassert på skoler og i boligområder. I det videre arbeidet bør en bidra til at en får en større bredde i anleggstyper, og at det også er anlegg som er tilpasset grupper som er mindre aktive; jenter, mennesker med minoritetsbakgrunn, studenter, voksne/eldre. Det bør jobbes for å få flere anlegg i områder hvor det er lav dekning.

I arealplansaker er det krav om tilrettelegging av friområder og arealer for lek. Det er viktig at områdene bygges ut med et godt og variert aktivitetstilbud for ulike aldersgrupper. Dersom det blir for langt til nærmeste anlegg, blir det mindre attraktivt å dra dit.

Skolenes uteområder blir benyttet etter skoletid og i ferier, og ligger ofte lett tilgjengelig i nærheten av bebyggelse. Ved planlegging av uteområdene bør en ha god brukervedvirkning, men også sørge for at det er stor variasjon i anleggstyper. Ved utbyggingen av Fevik skole for ca 10 år siden, og ved planlegging av nye skoler i Holviga og Fjære, er uteområdet en del av utbyggingsplanene.

[Tverga](#) er en frivillig organisasjon opprettet av Ungdom og Fritid og Oslo skateboardforening på oppdrag fra Kultur- og likestillingsdepartementet. Foreningen veileder kommuner og frivillige i utviklingen av møteplasser for egenorganisert idrett og fysisk aktivitet, helt gratis. De har utviklet verktøy for å sikre medvirkning, og som kan brukes både i forbindelse med skoleområder og andre steder hvor en skal etablere anlegg for egenorganisert aktivitet. Denne kompetansen bør vi benytte oss av i Grimstad.

Tilgang på natur og mulighet for friluftsliv

Grimstad kommune får mange tilbakemeldinger på at det er behov for flere merkede stier og løyper. Få skiltede og merkede stier er en utfordring for de som ikke er lokalkjente, og kan virke bremsende på friluftslivsaktiviteten og bruken av friluftsområdene. Det ble i 2022-2023 merket ca 70 km med kyststi gjennom kommunen. Friluftsrådet Sør har plassert ut tellere i fire turløyper i Grimstad; Strandpromenaden/kyststien på Fevik, Fevik lysløype (fikk måler i 2020), Dømmesmoen lysløype og Hasseltangen. Ikke uventet var alle traseene - og friluftsområder - godt besøkt under pandemien i 2020-2021, men alle har hatt en kraftig nedgang i årene etterpå. Etablering av Dagsturhytta *Terje Vigen-stua* på Morvigpynten har bidratt til å øke ferdselen i Østerskogen.

Arbeidet med turløype m/lys i Morholtskogen er nå klar for neste fase; detaljplanlegging og deretter finansiering for å kunne utføre arbeidet. Inntil det er klart, kan en utbedre eksisterende stier med enkle tiltak.

Grimstad kommune jobber med plan for friluftslivets ferdselsårer. Målet med planen er å øke kunnskapsgrunnlaget om friluftsliv. Økt tilrettelegging og mer tilgjengelig informasjon vil kunne bidra til et mer aktivitetsvennlig samfunn. Et samfunn som bidrar til bedre levekår, folkehelse og bolyst i kommunen. Plan for friluftslivets ferdselsårer skal gi en systematisk og samlet oversikt over eksisterende merkede ferdselsårer i kommunen. Planen vil også gi en prioritert liste over forslag til nye merkede ruter og andre tiltak som kan bidra til økt utøvelse av friluftsliv i befolkningen. Et attraktivt friluftslivstilbud nært der folk bor i kommunen bidrar til bedre folkehelse, livskvalitet, bolyst og reiseliv.

Innbyggere i Grimstad rapporterer lavere tilgjengelighet til friluftsområder enn ellers i Agder (Folkehelseundersøkelsene i både 2020 og 2024). På kommunen nettside finnes det en oversikt over de viktigste [friluftsområdene](#).

Regjeringen vil at flere skal drive friluftsliv som en kilde til helse og livskvalitet. Dette er også i tråd med Regionplan Agder 2030 som har levekår, likestilling, inkludering og mangfold som et gjennomgående perspektiv. Et av målene er å skape attraktive byer, tettsteder og distrikter. Friluftsliv i nærmiljøet er viktig i denne sammenheng. Friluftsliv er et lavterskeltilbud som fanger flere grupper i samfunnet, og barn og unge er en viktig målgruppe. I *Regional plan for fysisk aktive liv 2024-2034* er et av tiltakene at en skal registrere hvor stor andel av regionens befolkning som bor mer enn 500m fra nærmeste tursti, turvei eller tilrettelagte friluftslivsområde. Dette vil gi en god oversikt over hvor det er behov for å bedre tilretteleggingen lokalt.

Hverdagssykling

Potensialet for økt hverdagssykling er stort i Grimstad kommune. Folkehelseundersøkelsen i Agder fra 2023 viser at innbyggere i Grimstad er ganske fornøyde med anleggene for sykkel og gange, bare slått av Evje og Hornes, Kristiansand og Valle. Til tross for dette viste reisevaneundersøkelsen 2019 og 2020 at bilen fortsatt er det vanligste framkomstmiddelet, også på kortere reiser blant voksne i Grimstad. 78 % av alle reiser som ender i Grimstad kommune starter også i Grimstad kommune.

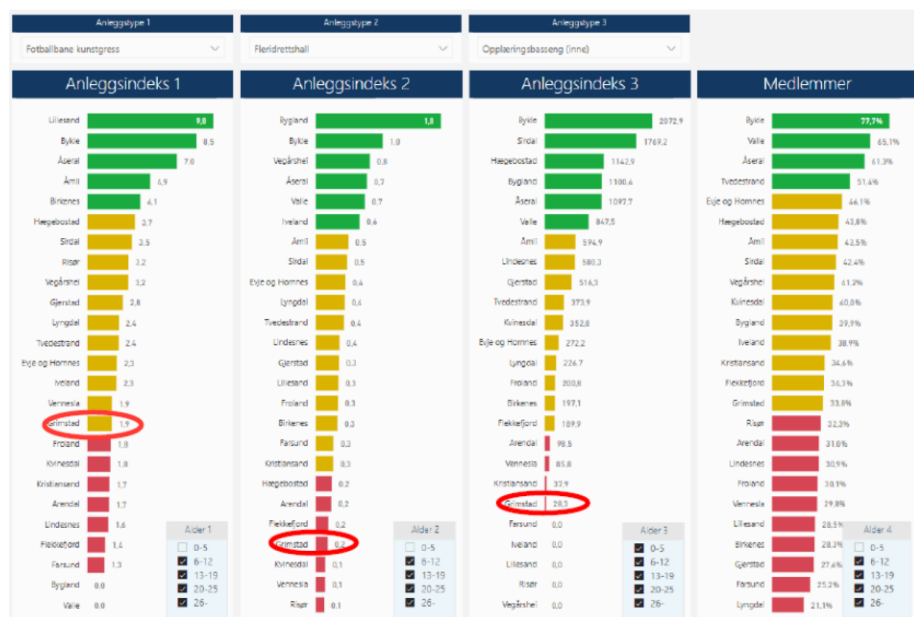
Det er stor samfunnsøkonomisk gevinst ved å få folk til å sykle eller gå. Grimstad kommune har en økende aldrende befolkning, og som mange andre kommuner mangler vi ressurser til å håndtere utfordringene. Helsedirektoratets samfunnsøkonomiske beregninger viser at innbyggere i Norge kan vinne drøyt 400 000 ekstra kvalitetsjusterte leveår hvert år dersom alle hadde oppfylt anbefalingene for fysisk aktivitet. Aktive innbyggere innebærer flere friske innbyggere og flere som lever lenger uten sykdom. Som sykkelby kan Grimstad kommune være med å tilrettelegge for at barn og unge sykler eller går til skolen og fritidsaktiviteter, og at voksne i større grad velger sykkel framfor bil til jobb og nærturer. Det kan være tiltak som trygge gang- og sykkelveier, lys, sikker sykkelparkering, garderobemulighet på arbeidsplassen, leasing av el-sykkel, mm.

Idrettsanlegg:

Anleggsregisteret.no gir en oversikt over alle anleggsenheter i Grimstad kommune. En anleggsenhet kan være en fotballbane, lager, garderobebygg, tennisbane, mm, og et anleggssted (f.eks. Fevik stadion og Sparebanken Sør Amfi) kan ha mange anleggsenheter. Det finnes anlegg i ulike anleggs kategorier; fotball, friidrett, friluftsliv, golf, hestesport, idretts- og aktivitetshaller, lager/servicebygg, klatreanlegg, trial, tennis, skateanlegg, skyteanlegg, svømming, seiling, mm.

Det er ca 25 anleggsenheter registrert på Grimstad kommune og 52 på idrettslag. I Grimstad har det vært en villet politikk i mange år at idrettslagene bygger egne store anlegg. Kommunen har bidratt med investeringstilskudd, tilskudd til å dekke kapitalutgifter, langsiktig leieavtale, årlige driftstilskudd, mm. En kan likevel ikke komme bort fra at det er et stort ansvar og en betydelig utgift for de klubbene som f.eks. eier og drifter egne kunstgressbaner eller idrettshaller.

Sammenlignet med andre kommuner på Agder, har Grimstad lav anleggsdekning (innbyggere pr anlegg) både av kunstgressbaner, flerbrukshaller og spesielt svømmeanlegg.



Prioritert anleggsprogram for utbygging av anlegg for idrett og fysisk aktivitet

Det er ikke krav om at nærmiljøanlegg skal være med i anleggsprogrammet i planen.

Ordinære idretts- og friluftslivsanlegg

Ordinære anlegg for idrett skal kunne brukes til trening og konkurranser av den organiserte idretten. Det er for en del anlegg fastsatt mål for størrelse og kvalitet. Tilskuddssatsene varierer for ulike anleggstyper/-kategorier, men er som regel begrenset til 1/3 av godkjent kostnad, inntil et fast beløp.

Nr	Anleggsnavn Utbygger	Kostnad 1000 kr	Egne midler	Spille- midler (anslag)
1	Holviga kunstgressbane, rehab., GK (allerede søkt)	5 750		1700
2	Rehab kunstgress Vik, Lia IL (allerede søkt)	6 000		1700
3	Rehabilitering paddock, lager, uteboxer (allerede søkt)	3 800		1 300
4	Lager/garasje Grimstad golfbane (allerede søkt)	729		243
5	Rehab. lysanlegg PS anlegg Arena, Imås IL	925		308
6	Lager (200m2) Fevik ridesenter	1 000		333
7	Rehabilitering friidrettsanlegg Fevik stadion, inkl. lys, Express	15 000		
8	Treningsløkke fotball, Fevik stadion, Express	2 250		
9	Flerbrukshall, Eidekameratene (2025-2026)	48 000		
10	2 stk lager maskiner og utstyr 100 og 60 m2, Imås IL			
11	Rehabilitering skytebane i Fevikhallen Grimstad pistolskyttere	1 000		333
12	Innbytterbu m medierom, toalett, lager på Fevik stadion, IL Express	7 000		
13	Klubbhus Fevik stadion, IL Express	40 000		
14	Morholt skogen turløype med lys, Grimstad kommune	16 000	0	
15	Rehab lys i Fevik lysløype, Grimstad kommune	300	0	
16	Levermyr stadion friidrett, rehab dekke, Grimstad kommune	2 500	0	875
17	Rehab lys i Dømmesmoen lysløype, GK	300	0	
18	Ny kunstgressbane Holviga		0	
19	Ny svømmehall, Grimstad kommune	390 000	0	
20	Skytehall/-anlegg, GJFF (leirduebane + riflebane)			

Langsiktig uprioritert liste:

1. 2 nye flerbrukshaller innen 2028, inkl. aktivitetshall på Fevik
2. 2 kunstgressbaner innen 2028, inkl. en i Holviga
3. Etablering av utendørs friidrettsbane ved friidrettshallen som erstatning for banen på Levermyr
4. Anlegg/tilrettelegging for stisykling/enduro
5. Nytt halldekke i Vikhallen
6. Anlegg for motorsport