

Planering och förvaltning av friluftsliv i skyddade områden

En handledning med utgångspunkt i Conservation Standards

VERSION 1.0



Om handledningen

Planering och förvaltning av friluftsliv i skyddade områden – En handledning med utgångspunkt i *Conservation Standards* är resultatet av ett samarbete mellan FOS Europe och experter från svenska myndigheter med ansvar för förvaltning av skyddade områden. Gruppen sammankallades av Naturvårdsverket i syfte att harmonisera naturvården och friluftslivsförvaltningen i Sveriges skyddade områden.

Metoden har utvecklats utifrån exempel från olika naturreservat och nationalparker i Sverige, och bygger på existerande förvaltningsplaner och erfarenheter från arbetet med att infoga friluftsliv i förvaltningen. Den har utsatts för omfattande fältförsök under etableringen av två nationalparker i Sverige (Bästräsk och Nämdö). Lärdomar från detta har införlivats i handledningen. Koncepten som presenteras har använts i planeringen och förvaltningen av flera andra skyddade områden.

Författare: Nicolas Boenisch, Vladimir Milushev och Daniel Wolf-Watz (alla FOS Europe)

Särskilt tack till de experter som bidragit med kunskap och tankar: Evelina Selander, Erik Hellberg-Meschaks (båda Naturvårdsverket), Anita Tullrot (Länsstyrelsen Västra Götaland), Mattias Vejlens (Länsstyrelsen Gotland), Jenny Hertzman (Länsstyrelsen Blekinge) and Henny Sahlin (Länsstyrelsen Dalarna).

FOS Europe är en del av [Foundations of Success Collective](#), som strävar efter att öka verkningsgraden av naturskydd och naturvård världen över. FOS strävar efter att göra förvaltningen av skyddade områden mer effektiv, såväl för enskilda områden som på nätverksnivå. Författarna vill tacka hela teamet på FOS Europe för att de bidragit med konstruktiva synpunkter och testat metoden under arbetets gång: Daniela Aschenbrenner, Lauriane Besse, Xavier Escuté, Sara Estlander, Lisa Magnin, Katya Milusheva, Annette Olsson, Ilke Tilders, Linnea Wängdahl.

Rekommenderad källhänvisning: Foundations of Success (2023). *Planering och förvaltning av friluftsliv i skyddade områden*.

Hur du kan använda materialet i detta dokument:

Detta arbete är kan användas under licensen [Creative Commons Attribution – Share Alike 4.0 International License](#). Under denna licens kan du anpassa och modifiera innehållet som du finner lämpligt, under förutsättning att du:



- hänvisar till originaldokumentet (men inte på något sätt som tyder på att författarna eller involverade organisationer stöder detta härledda arbete), och
- publicerar det nya dokumentet under en Creative Commons-licens eller motsvarande.

Omslagsfoto: Nicolas Boenisch

Sammanfattning

Denna handledning är avsedd att stötta dem som arbetar med förvaltning av skyddade områden. Dess syfte är att områdena ska kunna förvaltas på ett strategiskt sätt som medverkar till ett givande och hållbart friluftsliv. Den visar hur naturvård och friluftslivsförvaltning kan vara till ömsesidigt stöd för varandra.

Metoden som presenteras utgår från förvaltningsverktyget Conservation Standards¹. Den sammanfattar de justeringar och tillägg till det första och andra steget i Conservation Standards – *Kartlägg* och *Planera* – som utkristalliserats utifrån under flera års diskussioner och försök ute på fältet i svenska nationalparker och naturreservat.

Handledningen beskriver hur man kan genomföra en analys av friluftslivssituationen i ett särskilt område. Vidare introducerar den begreppet **upplevelsevärden** – de möjligheter till friluftsliv i det skyddade området som förvaltningen väljer att upprätthålla eller befrämja. Upplevelsevärden är en särskild typ av kulturella ekosystemtjänster som är kopplade till ekologiska bevarandevärden.

Med upplevelsevärden som utgångspunkt kan friluftslivet införlivas i arbetet med planering och uppföljning i det skyddade området. På så vis kan möjligheterna till friluftsliv förbättras samtidigt som negativ påverkan på områdets naturvärden kan hanteras.

Genom att luta sig mot det beprövade tillvägagångssätt som Conservation Standards erbjuder kan förvaltningen ta välgrundade beslut, kontinuerligt utvärdera dem och anpassa sina åtgärder efter hand. Handledningen är utformad så att den är möjlig att ta till sig utan tidigare kännedom om Conservation Standards. För en djupare förståelse kan det dock vara värdefullt att ha Conservation Standards till hands, särskilt som stöd för de steg som inte beskrivs utförligt här.

¹ Conservation Measures Partnership, 2020: Open Standards for the Practice of Conservation, Version 4.0. <https://conservationstandards.org/>



FOTO: SARA ESTLANDER

Innehåll

Inledning	8
Definition av friluftsliv	12
Friluftsliv som del av Conservation Standards	15
Kartlägg situationen	18
Områdets friluftssammanhang	23
Förvaltningens förutsättningar	24
Besökare	25
Aktiviteter	26
Värden	30
Ekologiska bevarandevärden, upplevelsevärden och värden för människors välbefinnande	32
Att välja upplevelsevärden	34
Negativa påverkansfaktorer och påverkansanalys	39
Komplett nulägesmodell	42
Planera och följa upp	44
Mål för olika värden	46
Att sätta mål	46
Strategier	50
Områdesförvaltning	50
Besöksförvaltning	51
Information och naturvägledning	52
Att välja strategier	54
Förändringsteorier	56
Praktiska arrangemang	60
Uppföljning	64
Att sluta cirkeln	68
Källförteckning	72
BILAGA 1. Offentliga dokument som styr och vägleder besöksförvaltningen i Sveriges skyddade områden	76
BILAGA 2. Vanliga friluftslivsaktiviteter i Sverige	78

Inledning

FOTO: TOA HEFTIBA/UNSPLASH

Friluftsliv är en av de många tjänster som naturens mångfald erbjuder människan. Att kunna ägna sig åt friluftsliv är en central del av många människors liv och viktigt för livskvaliteten. Forskning visar att i de flesta i Sverige ägnar sig åt friluftsliv i någon utsträckning, och att många gör det ofta, särskilt under helger och längre ledigheter.² En betydande del av friluftslivet tar plats i skyddade områden och områdenas popularitet ökar stadigt.

Ett ökat antal besökare medför en risk för ett ökat tryck på naturmiljön, liksom för konflikter mellan besökare och andra som eventuellt nyttjar området. Därför ses friluftsliv ofta som en faktor som kräver tillräcklig reglering. Samtidigt kan friluftsliv i skyddade områden bidra till en ökad förståelse och stöd för just naturskydd och naturvård. Friluftslivet kan även utgöra grund för andra sociala nyttor, såsom hälsa, social gemenskap och arbetstillfällen. Därför är det angeläget att i förvaltningen skydda och vårda naturen och samtidigt erbjuda möjligheter till berikande friluftsupplevelser.

Att värna om möjligheten till friluftsliv har på senare år lyfts som en nationell prioritet i många länder. Detta berör också skyddade områden. Centrala styrdokument för förvaltningen av skyddade områden i Sverige är Förordning om områdesskydd och Miljöbalken, och sedan 2012 också de nationella målen för friluftsliv, som betonar skyddade områden som en resurs för friluftsliv.³ Områdesförvaltningen behöver även förhålla sig till allemansrätten och så långt som möjligt undvika eventuella inskränkningar i denna rätt.

Sammantaget finns ett behov av ett synsätt där naturvård och friluftsliv utgör delar i ett koordinerat förvaltningsarbete. Denna handledning visar hur friluftsliv kan utgöra en väsentlig del av planeringen och förvaltningen av skyddade områden. Handledningen bygger på det väl etablerade förvaltningsverktyget The Open Standards for the Practice of Conservation⁴ (hädanefter "Conservation Standards"), som är det ledande ramverket för adaptiv förvaltning inom naturvård. Handledningen fokuserar främst på planering och förvaltning av enskilda områden, men kan också appliceras på nätverk eller system av skyddade områden.

2 Se exempelvis Fredman, Ankre, & Chekalina, 2018..

3 Regeringens skrivelse 2012/13:51. Mål för friluftspolitiken.

4 CMP, 2020: Open Standards for the Practice of Conservation, Version 4.0. <https://conservationstandards.org/download-cs/>

Definition av friluftsliv

Handledningen utgår från den officiella svenska definitionen av friluftsliv: "... vistelse utomhus i natur- och kulturlandskap för välbefinnande och naturupplevelse utan krav på tävling".⁵ Denna breda förståelse av friluftsliv omfattar alla utomhusaktiviteter som är ämnade för välbefinnande och naturupplevelser, förutom aktiviteter i tävlingssammanhang. Den utgår inte från att friluftsliv idkas endast på fritiden utan innefattar även till exempel pedagogiska aktiviteter.

Definitionen gör ingen skillnad på friluftsliv och turism – när friluftsliv sker utanför individens hemmiljö är det också turism (se figur 1). Eftersom definitionen hänvisar till såväl natur- som kulturlandskap kan friluftsliv utövas i princip var som helst utomhus. Därför ser denna handledning friluftsliv som ett omfattande fenomen som kan uttrycka sig på många sätt.

Trots denna breda definition idkas friluftsliv ofta i sammanhang som på olika sätt begränsar dess uttryck. Det kan handla om såväl biofysiska som sociala, ekonomiska eller juridiska begränsningar. I ett skyddat område avgränsas friluftslivet av områdets syfte, förutsättningar och styrdokument. Denna handledning hjälper dem som arbetar med förvaltning av skyddade områden att utveckla hållbara möjligheter till friluftsliv som är lämpliga i sammanhanget.

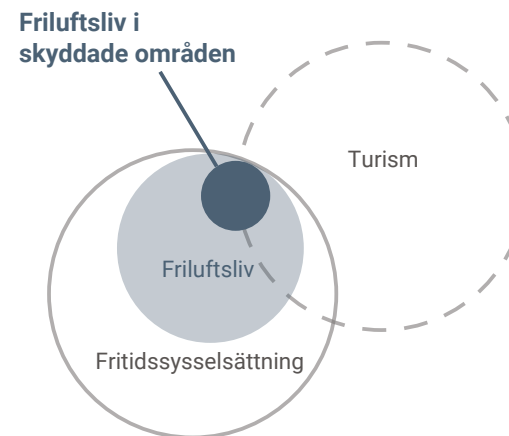
⁵ Förordning SFS 2003:133

DEFINITIONER

Fritidssysselsättning: Aktivitet som utförs på fritiden för nöjes skull eller för avslappning.

Friluftsliv: Vistelse utomhus i natur- och kulturlandskap för välbefinnande och naturupplevelse utan krav på tävling.

Turism: Att förflytta sig utanför sin vanliga miljö för personliga eller yrkesmässiga ändamål.

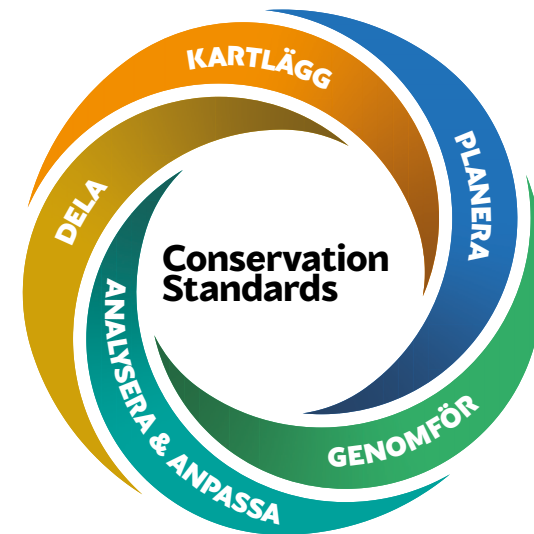


Figur 1. Friluftsliv i skyddade områden, i relation to fritidssysselsättning, friluftsliv i allmänhet och turism. Modifierad efter Emmelin et al., 2010.

Friluftsliv som del av Conservation Standards

Conservation Standards erbjuder en evidensbaserad ram för att utforma, hantera och utvärdera naturskydd och naturvård. Verktuget utgår från idén om en adaptiv förvaltning och består i sin helhet av följande fem steg: 1. kartlägg, 2. planera, 3. genomför, 4. analysera & anpassa och 5. dela (se figur 2).

I takt med att besökarantalen ökar i skyddsområden världen över, växer också den dubbla utmaningen att skydda ett områdes naturvärden och samtidigt erbjuda möjligheter till friluftsliv. Uppgiften engagerar såväl forskare som praktiker. Under de senaste decennierna har ett flertal olika förvaltningsverktyg utvecklats, till exempel Recreation Opportunity Spectrum (ROS)⁶, Limits of Acceptable Change (LAC)⁷ och Visitor Impact Management Framework (VIMP)⁸. Ramverken har många gemensamma drag sinsemellan, och på samma sätt har metoden som presenteras i denna handledning också beröringspunkter med dem (och andra ramverk). Fördelen med denna metod är att den infogar planering och förvaltning för friluftsliv i ett redan existerande och vida använt verktyg för naturvård och naturskydd – Conservation Standards.



Figur 2. Den adaptiva förvaltningscykeln i Conservation Standards.

6 T.ex. Driver & Brown, 1978.

7 T.ex. Stankey et al., 1985.

8 T.ex. Graefe, 1990.

Denna handledning föreslår hur friluftsliv kan införlivas i Conservation Standards-processen, särskilt i form av tillägg och justeringar till steg 1 och 2. I steg 1 beskrivs hur friluftslivssituationen i ett skyddat område kan analyseras och kartläggas. Steget inkluderar en analys av förvaltningens förutsättningar i området, av besökare och aktiviteter, av befintlig infrastruktur och anläggningar samt av pågående informations- och naturvägledningsinsatser. Vidare introduceras konceptet *upplevelsevärden*.

	Standardsteg i CS	Tillägg i denna handledning
K A R T L Ä G G	Syfte & team	
	Avgränsning & vision	
	Bevarandevärden & status	Upplevelsevärden
	Påverkansfaktorer	Faktorer som påverkar upplevelsevärden negativt Negativ påverkan från friluftslivsaktiviteter och konflikter
P L A N E R A	Nulägesanalys	Friluftslivssituationen <ul style="list-style-type: none"> • Områdets friluftslivssammanhang • Förvaltningens förutsättningar • Besökare och aktiviteter
	Mål för bevarandevärden	Mål för upplevelsevärden
	Strategier	Strategier för friluftsliv
	Förändringsteorier	
	Uppföljning	Uppföljning av friluftsliv och utfall
	Genomförandeplan	

Figur 3. Tillägg och justeringar för att infoga friluftsliv i Conservation Standards.

Steg 2 skiljer sig från hur det beskrivs i Conservation Standards i och med att friluftsliv tas som ett perspektiv när man utformar strategier. Då trycket från besökare ökar blir det ibland oundvikligt att reglera nyttjandet av känsliga områden. Upplevelsevärden kan dock utformas på ett sådant sätt att påverkan på känsliga bevarandevärden minskar och konflikter mellan olika besökargrupper undviks. Med hjälp av metoden som presenteras i denna handledning kan man upptäcka möjligheter som gynnar alla parter, så att ekologiska bevarandemål kan uppnås samtidigt som möjligheterna till friluftsliv förbättras (se [figur 3](#)).

Arbetet med att beakta friluftsperspektiv kan påbörjas var som helst i cykeln för adaptiv förvaltning (se [figur 2](#)). De olika delarna av handledningen kan vara relevanta i olika hög grad beroende på situationen, t.ex. om:

- det skyddade området har förvaltats aktivt i flera år, och ambitionen är att uppdatera förvaltningsplanen med friluftsliv i åtanke
- ambitionen att etablera ett nytt skyddat område med syfte att erbjuda goda möjligheter för friluftsliv
- trycket från besökare är högt och det finns ett behov av samverkan mellan olika intressenter
- området ligger nära bebyggelse och är lättillgängligt för många människor
- området ingår i ett nätverk av skyddade områden och har där en viktig roll gällande bevarandevärden och/eller friluftsliv.

FOTO: KAUR MARTIN / UNSPLASH

Kartlägg situationen



Enligt Conservation Standards inleds ett naturvårdsprojekt med att fastställa dess övergripande syfte, sätta samman ett team, slå fast arbetets avgränsning och formulera en vision. Friluftslivet kan med fördel beaktas redan i dessa inledande skeden. När teamet sätts ihop bör man säkra kompetens inom både naturvård och friluftsliv. Om det inte är möjligt att ta med personer med expertis inom friluftsliv kan man till exempel erbjuda vidareutbildning till en eller flera av medlemmarna. Detta skede erbjuder också en möjlighet till samverkan med andra intressenter och till att lösa eller undvika konflikter mellan myndigheter, lokalbefolkning och andra användargrupper i ett område.

Ett skyddat område har en geografisk avgränsning. Avgränsningen ramar in såväl de naturvärden som området ska skydda som de möjligheter till friluftsliv som det erbjuder. Då ett skyddat område är avsett för både friluftsliv och naturskydd är en tydlig, gemensam vision till hjälp. Visionen syftar ihop förvaltningens olika delar och ambitioner och inbegriper både naturvård, friluftsliv och människors välbefinnande (se exempel i [ruta 1](#)).

RUTA 1. EXEMPEL PÅ EN VISION SOM SAMMANFÖR MÅNGA FAKTORER

Naturskyddsområdet bevarar kalkbarrskogen med dess karaktäristiska artrikedom och erbjuder goda möjligheter för besökare att uppleva skogen och lära sig om platsens unika geologi. Förbättrade möjligheter till friluftsliv gynnar besökare såväl som lokalbefolkning och bidrar till att undvika skador på den biologiska mångfalden.

En god kartläggning av nuläget synliggör vilka möjligheter och begränsningar förvaltningen har och lägger grunden för det adaptiva förvaltningsarbetet. Kartläggningen bör bygga på bästa tillgängliga kunskap. Då det gäller friluftsliv används ofta enkäter för att samla in information från och om besökare. Besöksräknare, observationer samt intervjuer med besökare, experter och intressenter är andra vanliga sätt att samla data (se avsnittet [Uppföljning](#)).⁹ Man kan också överväga att fånga upp besökares rörelser genom smartklockor och telefoner (t.ex. Strava). Därutöver är litteratur om förvaltning av friluftsliv en viktig generell informationskälla. Förslagsvis sker kartläggningen enligt följande delsteg:

- Analysera områdets friluftssammanhang, med fokus på förvaltningens kontext, besökarna, pågående friluftaktiviteter och eventuella konflikter.
- Fastställa värden, inklusive ekologiska bevarandevärden, upplevelsevärden och värden för människors välbefinnande.
- Slå fast vilka faktorer som påverkar bevarandevärden och upplevelsevärden negativt samt de konflikter mellan friluftsutövare och andra besökare som kan kräva förvaltning.

Utifrån delstegen ovan kan en nulägesbild successivt byggas. När nulägesbilden är fullständig åskådliggör den friluftslivet i det skyddade området samt hur de centrala faktorer som kartläggningen fastställt förhåller sig till varandra (se avsnittet [Komplett nulägesmodell](#)).

⁹ För vidare läsning om besökarmätning i skyddade områden, se exempelvis Griffin et al., 2010.



Områdets friluftssammanhang

En förutsättning för att kunna förvalta friluftslivet i ett skyddat område är att man har god kunskap om detta friluftsliv. Därför är det logiskt att börja kartläggningsarbetet med att analysera friluftslivet i sitt sammanhang:

- förvaltningens förutsättningar (inklusive befintlig infrastruktur och anläggningar samt information och naturvägledning);
- de besökare som nyttjar området för friluftsliv;
- de friluftslivsaktiviteter som för närvarande bedrivs och i vilken utsträckning de påverkar den biologiska mångfalden negativt, och
- tidpunkter och platser för aktiviteterna, liksom eventuella tidsrumsliga krockar eller andra konflikter mellan olika besöksgrupper.

FÖRVALTNINGENS FÖRUTSÄTTNINGAR

Då man analyserar förvaltningens förutsättningar bör fokus ligga på hur områdets friluftsliv förvaltas i nuläget samt på de lagar och riktlinjer som styr arbetet med såväl naturvård som friluftsliv (en lista med för Sverige relevanta dokument finns i [bilaga 1](#)). De sistnämnda kan exempelvis omfatta riktlinjer för tillgänglighet och för hur friluftslivet bör förvaltas så att det främjar människans välbefinnande – t.ex. i form av folkhälsa, regional utveckling, ökad kunskap och miljömedvetenhet eller social sammanhållning och integration.

Till förvaltningens förutsättningar hör också de ekonomiska och personella resurser som finns tillgängliga. En inblick i dessa kan visa på behov av att prioritera arbete inom och mellan olika skyddade områden. I allmänhet ska kartläggningen av förvaltningens förutsättningar tydliggöra de möjligheter och begränsningar för förvaltning av friluftslivet som finns för det skyddade området.

Därutöver bör kartläggningen innefatta befintlig infrastruktur och faciliteter, såsom:

- Vägar, stigar, plattformar osv.
- Toaletter, bänkar, grillplatser, entréer osv.
- Övriga anläggningar relaterade till friluftsliv

Befintlig infrastruktur och faciliteter kan med fördel ritas in på en karta. Tillsammans med den kartläggning av befintliga friluftslivsaktiviteter som föreslås nedan (se avsnittet [Tidsmässig och rumslig analys](#)) kan det ge en bra överblick över situationen.

Kartläggningen bör också innefatta befintlig naturvägledning, det vill säga de kommunikativa insatser som är ämnade att förmedla

en djupare kunskap om och känsla för området (se avsnittet [Strategier](#)). Till stöd för detta rekommenderas att göra en översikt över all områdesrelaterad information, såsom skyltar, kartor, ledmarkeringar, broschyrer och webbsidor. I detta sammanhang är det även mycket angeläget att uppmärksamma lokalbefolkningens perspektiv på, och berättelser om, området. Sådan information från allmänheten är viktig särskilt i planeringen av nya skyddade områden.

Till sist är det viktigt att se det enskilda områdets del i ett större förvaltningssystem av naturskydd och naturvård. Detta sammanhang kan påverka beslut kring förvaltningen av det enskilda området.

BESÖKARE

Kännedom om det skyddade områdets besökare och vad de ägnar sig åt i området är en avgörande byggsten för att planera och förvalta området. Ambitionen bör vara att få en tydlig bild av:

- besökarnas motiv för att ägna sig åt friluftsliv i området;
- antal besökare;
- besökarnas preferenser och behov vad gäller tillgänglighet, faciliteter och tjänster;
- besökarnas farhågor (t.ex. konflikter, trängsel).

Kännedom om besökarnas ursprung och deras sociodemografiska profil är också viktigt, liksom om vilka eventuella samhällsgrupper som inte besöker området i nuläget.

AKTIVITETER

För en komplett bild av situationen krävs information om de aktiviteter besökarna ägnar sig åt. Friluftsliv är ett brett fenomen som omfattar ett stort antal möjliga aktiviteter, och nya aktiviteter och varianter utvecklas kontinuerligt. I [bilaga 2](#) återges en lista över 45 vanligt förekommande friluftaktiviteter i Sverige. Listan kan användas som startpunkt då man analyserar vad besökarna ägnar sig åt i det skyddade området och hur intensiv användningen i friluftssyfte är.

En angelägen förvaltningsfråga i detta sammanhang är vilka av de pågående aktiviteterna som kräver aktiv förvaltning eller reglering. En viktig aspekt i bedömningen är huruvida aktiviteterna på något sätt påverkar områdets ekologiska bevarandevärden negativt. Besökarnas farhågor är också viktigt att uppmärksamma. Resultaten av denna analys ger viktiga inspel till arbetet med att [fastställa och klassificera påverkansfaktorer](#).

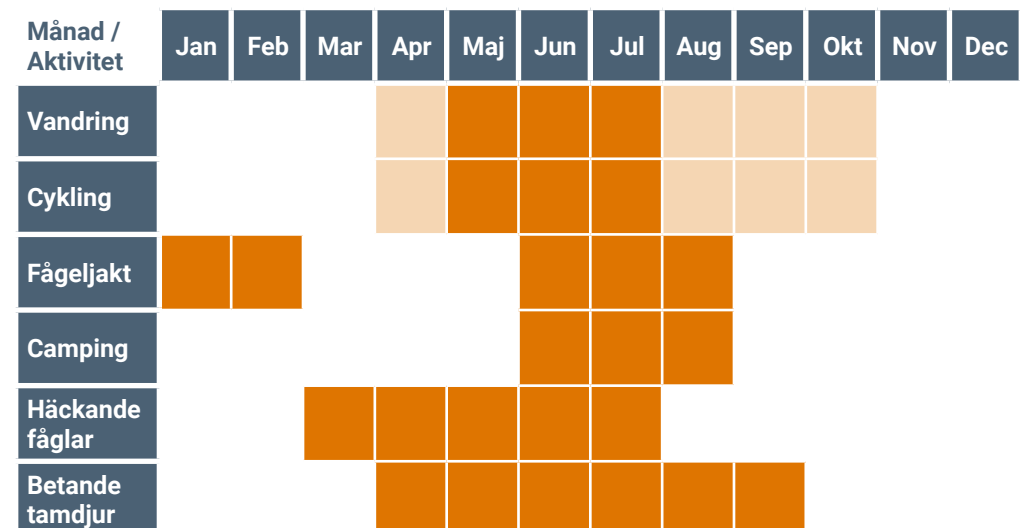
Tidsmässig och rumslig analys

Förutom att kartlägga vad besökarna gör, är det centralt att fastställa när och var de utövar friluftsliv i området. En [säsongskalender](#) (se [figur 4](#)) kan vara ett stöd i detta arbete, eftersom den åskådliggör när aktiviteterna pågår och visar hur de överlappar med händelser och företeelser i landskapet, såsom exempelvis häckning av fåglar. Den stöttar också jämförelse med annan mänsklig aktivitet i område och dess intensitet.¹⁰

På samma sätt är det angeläget att ringa in var aktiviteterna sker. En karta är ett enkelt sätt att göra rumsliga mönster synliga, even-

tuellt i kombination med den information som samlats in om områdets infrastruktur och anläggningar (se avsnittet [Förvaltningens förutsättningar](#)).

Den tidsmässiga och rumsliga analysen kan underlätta hanteringen av eventuella konflikter mellan olika typer av nyttjande eller faktorer som har (eller kan komma att ha) negativ påverkan på områdets värden (se avsnitten [Konfliktanalys](#) och [Värden](#)). Om reglering krävs kan den skräddarsys så att den riktas mot potentiella problem. Det är vanligtvis inte nödvändigt att reglera eller förbjuda vissa aktiviteter under hela året eller över hela området. En klok fördelning av aktiviteter i tid och rum kan förebygga negativ påverkan och konflikter mellan olika typer av användning.



Figur 4. Förenklad säsongskalender med friluftslivsaktiviteter och andra tidsbundna händelser och företeelser i området. Ljus markering indikerar mindre intensivt användande..

¹⁰ I ett svenskt sammanhang bör framför allt renkötseln nämnas, som i kraft av renkötselrätten får bedrivas i skyddade områden.

Konfliktanalys

Den tidsmässiga och rumsliga analysen ger förutsättningar att fånga upp potentiella konflikter mellan olika besöksgrupper liksom mellan besökare och andra markanvändare och intressen. Aktiviteter som överlappar i tid och rum löper särskild risk för konflikter. Vissa konflikter är dock asymmetriska, på så vis att aktivitet A kan vara ett problem för aktivitet B, men inte vice versa. Dessutom kan en konflikt mellan besökare uppstå inom grupper där samma aktivitet utövas. Den analys av besökarnas farhågor som föreslås ovan (se avsnittet [Besökare](#)) ger information om vilka konflikter besökarna upplever i nuläget.

För att tydliggöra konflikternas karaktär föreslås att en konfliktmatris skapas (se [figur 5](#)). Svåra konflikter mellan grupper kan kräva insatser av förvaltningen, även om de inte direkt påverkar det skyddade områdets värden negativt. Dessa konflikter kan med fördel inkluderas i nulägesanalysen och beaktas då man väljer strategier (se [figur 8](#)).

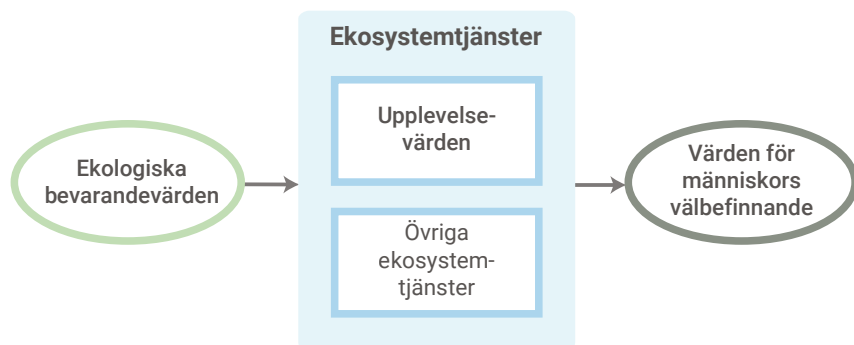
Aktiviteter	Vandring	Cykling	Fågeljakt	Camping
Vandring	Trängsel		Störning från vandring utanför leder	
Cykling	Risk för olyckor	Trängsel		
Fågeljakt	Oljud, skrämsel	Oljud, skrämsel		Oljud, skrämsel
Camping				

Färgtolkning: Kategorisering av konflikter			
Allvarlig konflikt	Konflikt	Viss konflikt	Ingen konflikt

Figur 5. Förenklat exempel på en konfliktmatris. Matrisen ska läsas så att aktiviteten till vänster påverkar aktiviteten i den översta raden. Cykling påverkar exempelvis vandring betydligt mer än vandring påverkar cykling.

Värden

Efter att analysen av områdets friluftssammanhang är klar är det dags att slå fast områdets värden. I en bredare bemärkelse är värden *de attribut i området som förvaltningen vill skydda eller befrämja*. De värden som parterna i arbetet gemensamt kommer överens om att fokusera på utgör startpunkten för alla återstående steg i denna handledning. De ger arbetet fokus och styr fördelningen av resurser. Nedan beskrivs de olika värdena i Conservation Standards – ekologiska bevarandevärden och värden för mänskligt välbefinnande – och introduceras *upplevelsevärden* som bärande idé. Likaså tydliggörs värdenas förhållande till varandra (se figur 6).



Figur 6. Illustration över de olika typerna av värden och hur de förhåller sig till varandra. Eftersom Miradi-programvaran¹¹ inte erbjuder en särskild symbol för upplevelsevärden föreslås i stället den grågröna oval som annars används för värden för människors välbefinnande.

11 Miradi Adaptive Management Software: miradi.org Miradi är ett datorprogram, skapat av och för personer som arbetar med naturvård, för hantering av naturvårdsprojekt. Miradi sammanför olika verktyg för att analysera, åskådliggöra och rapportera projektdata. Det innehåller också typiska exempel – "byggstenar" – som är till hjälp för den som vill arbeta evidensbaserat, vare sig det gäller ett lokalt naturvårdsprojekt eller en större helhet. Miradi tillhandahåller vägledning och verktyg för att använda Conservation Standards.

DEFINITIONER

Värde (bredare definition): Ett attribut som ett projekt har valt att skydda eller befrämja.

Ekologiskt bevarandevärde (kort: Bevarandevärde): En komponent av biologisk mångfald (kan vara en art, ett habitat eller ett ekologiskt system) som ett projekt väljer att fokusera på. Tillsammans ska de utvalda bevarandevärdena representera den biologiska mångfalden på platsen där projektet verkar.

Upplevelsetjänster: De möjligheter till friluftsliv och upplevelser som ett områdes bevarandevärden tillhandahåller. Upplevelsetjänster är en typ av ekosystemtjänster.

Upplevelsevärde: En upplevelsetjänst som svarar mot människors friluftsintrassen, som beror på ett eller flera ekologiska bevarandevärden och som förvaltningen väljer att upprätthålla eller befrämja.

Värde för människors välbefinnande: De aspekter av människors välbefinnande som påverkas av hur projektets ekologiska bevarandevärden mår och som förvaltningen väljer att fokusera på.

EKOLOGISKA BEVARANDEVÄRDEN, UPPLEVELSEVÄRDEN OCH VÄRDEN FÖR MÄNNISKORS VÄLBEFINNANDE

Ekologiska bevarandevärden

I Conservation Standards föreslås att förvaltningen av skyddade områden ska utgå från ett begränsat antal **ekologiska bevarandevärden** (kort: bevarandevärden) som tillsammans speglar ett områdes hela utbud av biologisk mångfald. Dessa bevarandevärden – skyddsvärda arter, processer eller ekosystem – bidrar med olika ekosystemtjänster, inklusive kulturella sådana. En viktig typ av kulturella ekosystemtjänster är upplevelsetjänster, vilka här definieras som *de möjligheter till friluftsliv och upplevelser som ett områdes bevarandevärden tillhandahåller*.¹²

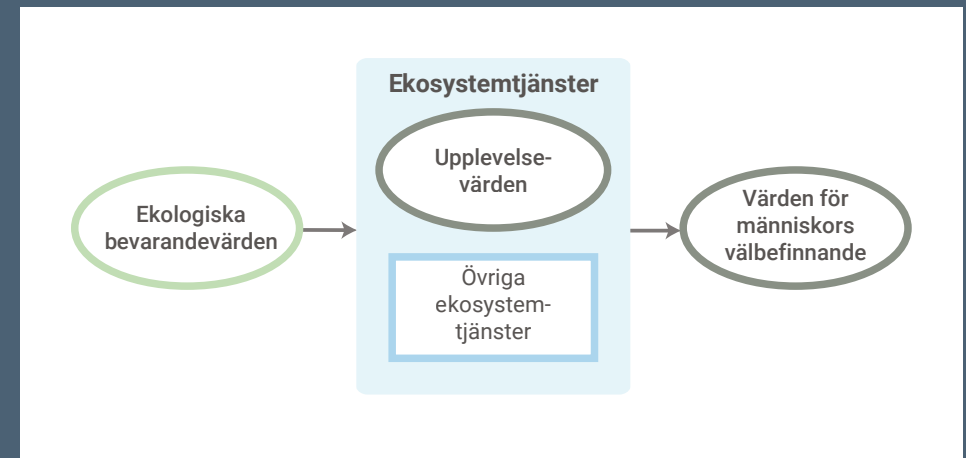
Upplevelsevärden

Eftersom ett skyddat område kan erbjuda ett stort antal möjligheter till friluftsliv är det klokt att fokusera på ett urval. **Upplevelsevärden** definieras som *de möjligheter till friluftsliv i det skyddade området som svarar mot människors friluftssintressen, som beror på ett eller flera bevarandevärden och som förvaltningen väljer att upprätthålla eller befrämja*. Tillsammans ska dessa värden representera det utbud av möjligheter som området erbjuder och som speglar områdets karaktär och originalitet.

¹² Jmf. Hermes et al., 2018.

RUTA 2. TIPS TILL ANVÄNDARE AV CONSERVATION STANDARDS OCH MIRADI: VÄRDEN VS. EKOSYSTEMTJÄNSTER

Valet att tänka på och visualisera möjligheter till friluftsliv som en sorts värden har fördelen att det betonar friluftslivets betydelse. Det är dock inte nödvändigt att göra så, utan det går också bra att i stället beskriva upplevelsetjänster bland övriga ekosystemtjänster, i form av rektanglar snarare än ovaler, och i övrigt följa rekommendationerna i denna handledning. Märk att i detta fall behandlas målen för upplevelsevärdena (goals) i stället som resultatmål (objectives) i Miradi. Miradi illustrerar ekosystemtjänster som orange rektanglar i situationsmodellen och som blå rektanglar i förändringsteorin.



Värden för människors välbefinnande

Med värden för människors välbefinnande avses *de aspekter av människors välbefinnande som förvaltningen väljer att fokusera på*. Inom naturvårdsarbetet är dessa värden kopplade till ekologiska bevarandevärden genom dessas ekosystemtjänster. I naturvårdssammanhang är människors välbefinnande – såväl för individer, grupper som samhället i stort – ofta knutet till vistelse utomhus. Friluftsliv bidrar till folkhälsa, regional utveckling, ökad kunskap och miljömedvetenhet samt social sammanhållning och integration. En särskilt framtagen handledning¹³ ger närmare råd kring värden för människors välbefinnande.

ATT VÄLJA UPPLEVELSEVÄRDEN

Det finns flera skillnader mellan upplevelsevärden och ekologiska bevarandevärden. Upplevelsevärden är exempel på kulturella ekosystemtjänster och därför knutna till sociala och kulturella kontexter. De är också utgångspunkten för att stärka möjligheterna till friluftsliv, minimera konflikter mellan besökare, hantera faktorer som påverkar bevarandevärdena negativt och bidra till värdena för människors välbefinnande. Genom att aktivt reflektera kring och utveckla de miljörelaterade, sociala och förvaltningsmässiga förutsättningarna¹⁴ för varje upplevelsevärde kan förvaltningen uppnå allt detta (se avsnittet Mål för olika värden).

¹³ Conservation Measures Partnership, 2016: Incorporating Social Aspects and Human Wellbeing in Biodiversity Conservation Projects. Version 2.0. <https://conservationstandards.org/library-item/addressing-human-wellbeing/>

¹⁴ Dessa förutsättningar kan i princip utgöra grunden för det som i Conservation Standards benämns statusbedömning av bevarandevärden (se Define Viability Assessment i FOS vägledning Planning for Conservation: <https://express.adobe.com/page/Gctq6QNC7QbpP/>). Eftersom utformningen av upplevelsevärdena beror på situationsanalysen i sin helhet, rekommenderas dock att återkomma till en statusbedömning av upplevelsevärdena i ett senare skede.

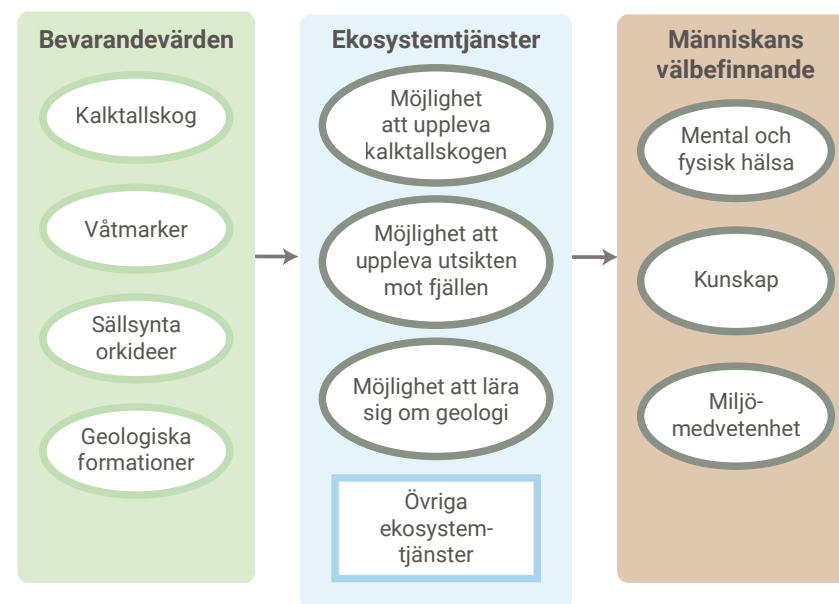


Valet av upplevelsevärden behöver således göras med omsorg och kräver god kännedom om sammanhanget kring det friluftsliv som idkas i området (se avsnittet [Områdets friluftssammanhang](#)). Urvalsprocessen utgår från en lista på alla de upplevelsetjänster som det skyddade området erbjuder. Sedan besvarar man frågorna nedan för varje upplevelsetjänst. Om svaret på alla frågor är **JA** kan det vara fråga om ett lämpligt upplevelsevärde. Om svaret på någon fråga är **NEJ** rekommenderas att i stället välja en annan upplevelsetjänst.

- Är upplevelsetjänsten unik och/eller speglar den områdets särdrag?
- Kan upplevelsetjänsten nyttjas för friluftsliv utan att skada ekologiska bevarandevärden?
- Skulle upplevelsevärdet svara på (befintlig eller tänkt) efterfrågan från besökare (se avsnittet [Besökare](#))?
- Skulle upplevelsevärdet bidra till värdena för människors välbefinnande?
- Skulle en god förvaltning av upplevelsevärdet kunna bidra till att reducera negativa påverkansfaktorer och/eller konflikter?

Valet av upplevelsevärden styrs också av tillgången på resurser. Mindre områden med begränsade resurser kanske bara kan fokusera på ett eller ett fåtal upplevelsevärden, medan urvalet förväntas vara större där resurser och besökarantal är större. Man kan också välja ett brett utbud av upplevelsevärden men rikta förvaltningsarbetet mot bara ett eller två (se avsnittet [Planera och följa upp](#)).

[Figur 7](#) utgår från ett område i norra Sverige som hädanefter kommer att tjäna som exempel i denna handledning. I figuren visas områdets upplevelsevärden samt relaterade ekologiska bevarandevärden och värden för människors välbefinnande. De är alla realistiska för området och regionen i fråga. I andra regioner och andra delar av världen kan värdena se helt annorlunda ut.



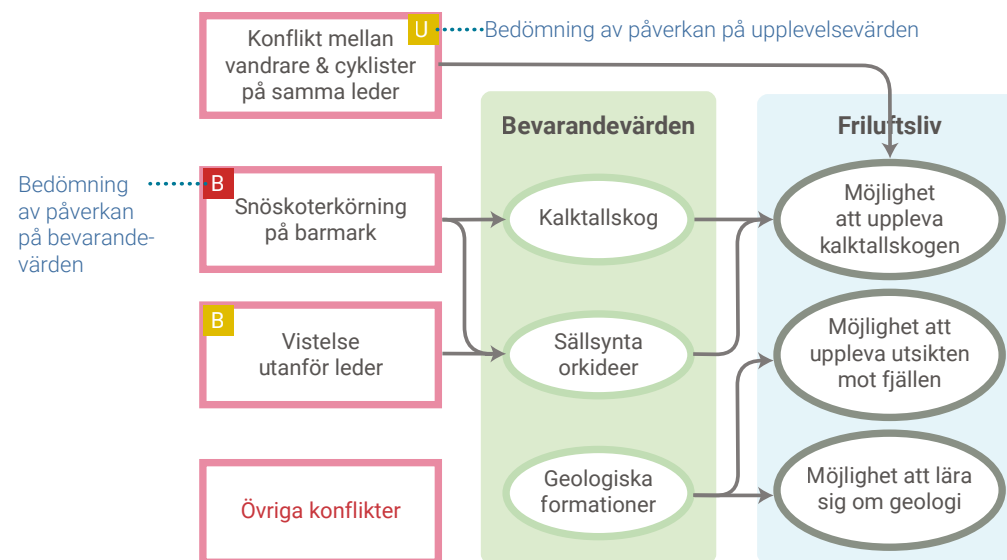
Figur 7. Exempel på upplevelsevärden (grågröna ovaler i den blå rutan) och de ekologiska bevarandevärden (gröna ovaler) och värden för människors välbefinnande (grågröna ovaler i den bruna rutan) som de hör ihop med.

Negativa påverkansfaktorer och påverkansanalys

Med värdena på plats är det dags att slå fast de faktorer som påverkar dem negativt. Negativa påverkansfaktorer är sådana mänskliga aktiviteter eller företeelser orsakade av människan som direkt försämrar ett eller flera värden. De faktorer som påverkar bevarandevärdena negativt kan också innebära en indirekt negativ påverkan på möjligheterna till friluftsliv (se figur 8). Samtidigt kan utövande av friluftaktiviteter i vissa fall medföra en negativ påverkan på bevarandevärdena. Ibland krävs reglering eller förbud, men många negativa påverkansfaktorer kan hanteras genom mjukare förvaltningsåtgärder (se avsnittet [Strategier](#)).

Det finns också faktorer som påverkar upplevelsevärden direkt, dvs. företeelser som begränsar möjligheterna till friluftsliv eller till och med omintetgör dem. Analysen av besökarnas farhågor kan bidra med information om möjliga negativa påverkansfaktorer mot upplevelsevärden (se avsnitten [Besökare](#) och [Aktiviteter](#)). En vanlig faktor i dessa sammanhang är konflikter mellan olika besökargrupper. Svårare konflikter bör inkluderas i nulägesmodellen så att de kan hanteras med väl valda strategier.

Figur 8 visar exempel på direkta och indirekta negativa påverkansfaktorer mot olika värden. Påverkansfaktorn uppe till vänster berör ett upplevelsevärde direkt. Två andra påverkansfaktorer påverkar upplevelsevärdet genom att de försämrar status hos bevarandevärdena. Figuren visar också ett förslag på hur bedömning av påverkansfaktorerna kan åskådliggöras: bedömning av påverkan på bevarandevärden uppe till höger i rektangeln och på upplevelsevärden uppe till vänster.¹⁵ Påverkansfaktorn längst ner till vänster i figuren visar konflikter mellan besökargrupper. Det är bra att i situationsmodellen



Figur 8. Exempel på negativa påverkansfaktorer mot olika värden. Figuren visar både direkta påverkansfaktorer och indirekta sådana, vilka påverkar upplevelsevärdena via ett eller flera bevarandevärden.

ta med de konflikter som enligt konfliktanalysen kräver hantering, även om de inte direkt påverkar något bevarandevärde.

När de negativa påverkansfaktorerna har fastställts är nästa steg att bedöma hur allvarliga de är. Detta är viktigt för att rätt kunna prioritera användningen av begränsade resurser. I förvaltningen av skyddade områden bör mest uppmärksamhet ges till de faktorer som har direkt negativ påverkan på ekologiska bevarandevärden. I skyddade områden med ett högt besökarantal kan också friluftaktiviteter påverka (eller komma att påverka) bevarandevärden negativt. Därför är en möjlighet att inrikta sig enbart på dessa typiska påverkansfaktorer och inte separat bedöma de faktorer som påverkar

¹⁵ Bedömning av påverkansfaktorer mot upplevelsevärden kan för närvarande inte göras i Miradi.

upplevelsevärden. I så fall kan den process och de kriterier som föreslås i Conservation Standards tillämpas direkt. För närmare information gällande bedömning av påverkansfaktorer, se övrig handledning kring Conservation Standards.

Om det är relevant att bedöma direkt negativ påverkan på upplevelsevärden (se figur 8), så bedöms varje koppling mellan påverkansfaktor och upplevelsevärde på samma sätt som mellan påverkansfaktor och ekologiskt bevarandevärde. Bedömningskriterierna från Conservation Standards kan förslagsvis anpassas på liknande sätt som i Climate-Smart Conservation Practice¹⁶ och i Conservation Standards Applied to Ecosystem-Based Adaptation (se bedömningskalan i tabell 1):¹⁷

- **Omfattning:** hur stor andel av upplevelsevärdet som berörs av påverkansfaktorn (rumsligt, tidsmässigt, andel besökare).
- **Allvarlighetsgrad:** i vilken utsträckning som påverkansfaktorn reducerar upplevelsevärdet för de besökare som önskar nyttja det.
- **Utmaning för förvaltningen:**¹⁸ den grad av utmaning som förvaltningen möter i hanteringen av påverkansfaktorn och för att upprätthålla ett fungerande upplevelsevärde.

Det är viktigt att notera att faktorer som påverkar ekologiska bevarandevärden bör väga tyngre och prioriteras högre än sådana som påverkar upplevelsevärden. Detta eftersom upplevelsevärdena är beroende av att bevarandevärdena har god status.

16 GIZ & CMP, 2020: Climate Smart Conservation Practice. <https://conservationstandards.org/library-item/climate-smart-conservation-practice/>

17 GIZ & CMP, 2020: Conservation Standards applied to Ecosystem-based Adaptation. <https://conservationstandards.org/library-item/conservation-standards-applied-to-ecosystem-based-adaptation/>

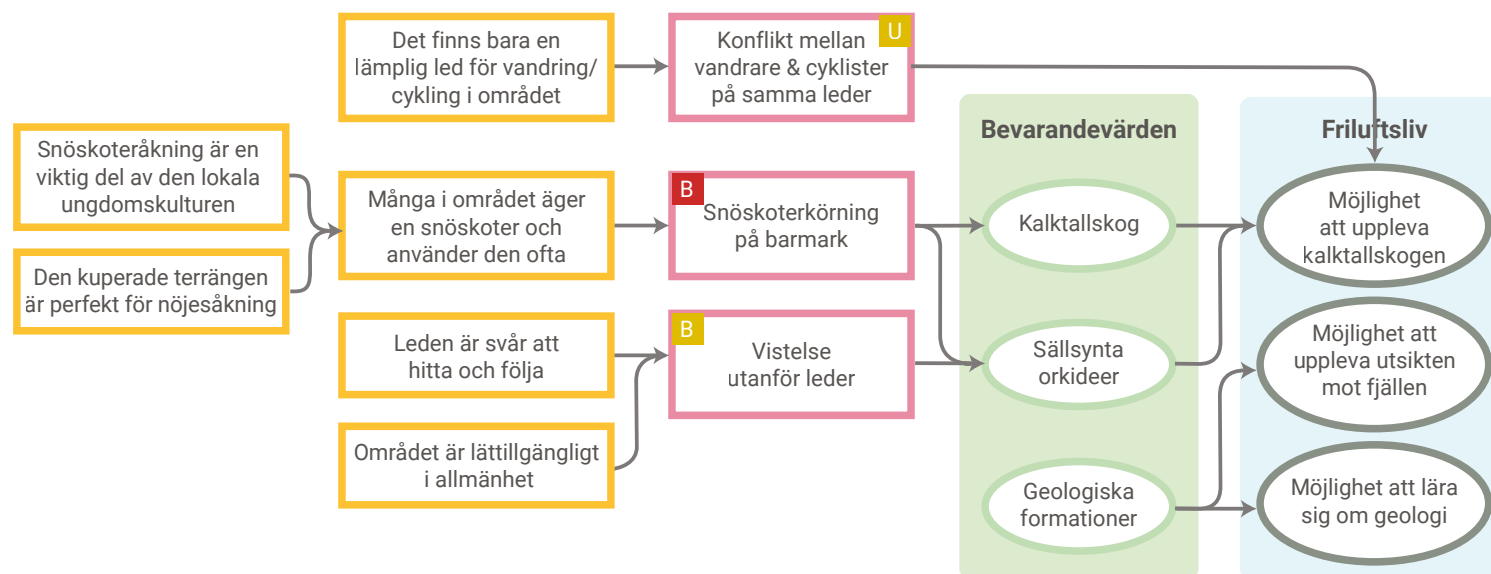
18 Då det handlar om påverkan på upplevelsevärden rekommenderas att använda kriteriet "utmaning för förvaltningen" i stället för "irreversibilitet", som i Conservation Standards används för att bedöma påverkan på ekologiska bevarandevärden.

Tabell 1. Kriterier med bedömningsnivåer.

Omfattning – hur stor andel av upplevelsevärdet som berörs av påverkansfaktorn (rumsligt, tidsmässigt, andel besökare)	Låg – Påverkansfaktorn kan antas vara mycket begränsad i sin omfattning och påverka upplevelsevärdet för en liten del (1–10 %) av de besökarna.
	Måttlig – Påverkansfaktorn kan antas vara begränsad i sin omfattning och påverka upplevelsevärdet för en del (11–30 %) av besökarna.
	Hög – Påverkansfaktorn kan antas vara allmänt spridd i sin omfattning och påverka upplevelsevärdet för en stor del (31–70 %) av besökarna
	Mycket hög – Påverkansfaktorn kan antas vara genomgripande i sin omfattning och påverka upplevelsevärdet för alla eller de flesta av besökarna (71–100%).
Allvarlighetsgrad – i vilken utsträckning som påverkansfaktorn reducerar upplevelsevärdet för de besökare som önskar nyttja det.	Låg – Påverkansfaktorn kan antas att i mindre utsträckning reducera eller försämra upplevelsevärdet.
	Måttlig – Påverkansfaktorn kan antas att måttligt försämra/reducera upplevelsevärdet.
	Hög – Påverkansfaktorn kan antas att i hög grad reducera eller försämra upplevelsevärdet.
	Mycket hög – Påverkansfaktorn kan antas att förstöra upplevelsevärdet.
Utmaning för förvaltningen – den grad av utmaning som förvaltningen möter i hanteringen av påverkansfaktorn och för att upprätthålla ett fungerande upplevelsevärde.	Låg – Det finns sannolikt lämpliga strategier för att upprätthålla upplevelsevärdet och dessa kräver relativt små resurser.
	Måttlig – Det finns någon möjlighet att hantera påverkansfaktorns effekter och dessa åtgärder kan genomföras med måttliga resurser.
	Hög – Det finns någon möjlighet att upprätthålla upplevelsevärdet, men åtgärderna är resurskrävande eller innebär utmaningar socialt, politiskt eller tekniskt.
	Mycket hög – Det är mycket osannolikt att det finns fungerande eller lämpliga åtgärder för att upprätthålla upplevelsevärdet, eftersom de kräver för stora resurser eller innebär stora sociala, politiska eller tekniska utmaningar.

Komplett nulägesmodell

Efter att värdena och de faktorer som påverkar dem negativt har fastställts följer det sista steget i kartläggningen: att klarlägga vad som ligger bakom de negativa påverkansfaktorerna. Dessa orsaker utgör de sista pusselbitarna i områdets nulägesbild. Beskrivningen av situationen i det skyddade området är därmed komplett. [Figur 9](#) visar en förenklad nulägesmodell för exempelområdet, med upplevelsevärden, negativa påverkansfaktorer och orsakerna bakom dem. Om en nulägesmodell för området finns sedan tidigare, rekommenderas att uppdatera den genom att lägga till upplevelsevärden snarare än att börja om från början. För mer information om nulägesmodeller och hur de arbetas fram, se Conservation Standards.



Figur 9. Förenklad nulägesbild med värden, negativa påverkansfaktorer och orsakerna bakom dem (orange rektanglar).

Planera och
följa upp



FOTO: DAN KECK / PIXABAY

Då situationen är kartlagd är nästa steg att planera hur arbetet ska göras och följas upp. I denna handledning rekommenderas att komplettera reglering av friluftaktiviteter med mjukare åtgärder som både minskar negativ påverkan från besökare och förbättrar möjligheterna till friluftsliv. Med de valda upplevelsevärdena som utgångspunkt är det lättare för förvaltningen att hitta strategier som samtidigt främjar berikande upplevelser, reducerar negativa påverkansfaktorer och bidrar till människors välbefinnande. Med detta bredare grepp kan förvaltningens mål för *både* naturvård *och* friluftsliv uppnås på ett mer effektivt sätt.

Mål för olika värden

Ett mål är en tydligt utformad beskrivning av det tillstånd förvaltningen önskar att ett värde ska ha. Det bidrar därmed till att förtydliga förvaltningsarbetets syften. De mål som relaterar till friluftsliv bör medverka till att förbättra eller upprätthålla naturens mångfald, och bör samtidigt tydliggöra de möjligheter till friluftsliv som erbjuds och som bidrar till människans välbefinnande.

ATT SÄTTA MÅL

När man sätter mål behövs all den information som samlats in då situationen kartlagts. Det är vanligt att målen ses över flera gånger

under processen. Många olika aspekter bör tas i beaktande, bland annat huruvida de ekologiska bevarandevärdena är i tillräckligt gott skick för att tillhandahålla möjligheter för friluftsliv, eventuellt behov av regleringar för att undvika olämpligt bruk, liksom huruvida friluftslivet kan leda till människans välbefinnande på det sätt som förvaltningen eftersträvar.

Man bör också beakta vilka negativa påverkansfaktorer som behöver hanteras genom en god utformning av upplevelsevärden, liksom vilka friluftaktiviteter besökarna vill ägna sig åt, krav gällande området samt hur upplevelsevärdet används vid olika tidpunkter.

För att bringa reda i detta kan det vara fruktbart att tänka på de olika typer av förutsättningar som upplevelsevärden har sin grund i:

- **Miljörelaterade förutsättningar** handlar om statusen hos de bevarandevärden som utgör grunden för upplevelsevärdena samt övriga ekologiska eller landskapsrelaterade förutsättningar.
- **Sociala förutsättningar** avser t.ex. antal besökare, antal möten mellan besökare samt på vilket sätt och i vilken utsträckning besökarna interagerar med varandra.
- **Förvaltningsrelaterade förutsättningar** omfattar infrastruktur och faciliteter samt information och naturvägledning:
 - ▶ den infrastruktur och de faciliteter som krävs för önskad nivå av säkerhet och tillgänglighet samt för ett hållbart nyttjande, samt
 - ▶ den information som krävs för att besökare ska känna till upplevelsevärdet och kunna hitta det, liksom den naturvägledning som krävs för att förmedla en djupare mening kring upplevelsevärdet.

Det är viktigt att reflektera kring människors önskemål och behov när man sätter mål för upplevelsevärden. Människor ägnar sig åt friluftsliv av olika skäl och har olika preferenser gällande miljö och sociala förutsättningar. Tabell 2 nedan presenterar traditioner i svenskt friluftsliv utifrån tre element: praktik, arena och motiv. Dessa traditioner utesluter inte varandra: samma aktivitet kan utövas av olika motiv och kan rymmas inom olika traditioner. Det är också vanligt att ett och samma besök anknyter till fler än en tradition.

Tabell 2. Friluftstraditioner i Sverige. Modifierad från Lisberg Jensen & Ouis, 2014.

	Praktik	Arena	Motiv
Romantisk	resa, vandra, ströva, förundra sig	”orörd” natur, gärna storslagen, på avstånd från staden	bort från civilisationen, personligt och andligt möte med naturen
Fysisk	fysisk utmanande aktiviteter, motion	naturen som plats för utövande av aktivitet	träna kroppen, kondition och uthållighet, äventyr, utmaning
Förknippad med kultur & historia	gruppaktiviteter, guideade turer, exkursioner	historiska platser, kulturmiljöer, friluftsmuséer	anknytning till gamla tider och traditioner
Nyttomotiverad	samla, plocka, jaga, fiska odla	välkända hämtplatser, trädgård eller koloniträdgård	nytta för hushållet, trivsel
Förknippad med naturvetenskap	artbestämna, räkna, jämföra, studera	intressant natur	kartlägga naturen, lära, ”kryssa”
Social	utevistelse i grupp, picknick	trivsamt, tillrättalagd, lättillgänglig	socialt umgänge, avkoppling, vila

Med stöd av de förutsättningar och traditioner som beskrivits ovan kan man utarbeta en formell beskrivning av vad man vill uppnå. Ruta 3 visar en målformulering för ett av upplevelsevärdena i vårt exempelområde, ”Möjlighet att uppleva kalktallskogen”. Målet tydliggör på vilket sätt man vill att besökaren ska kunna uppleva skogen och trivas i den. Vidare ringar det in hanteringen av konflikten mellan vandrare och cyklisterna och den påverkan på skogens arter som kan följa med att besökare vistas utanför stigarna. Samtidigt klargörs de värden för människors välbefinnande som eftersträvas: naturförståelse och miljöengagemang.

RUTA 3. EXEMPEL PÅ FÖRUTSÄTTNINGAR OCH MÅLFÖRMULERING FÖR UPPELSEVÄRDENET ”MÖJLIGHET ATT UPPELVA KALKTALLSKOGEN”

Önskade miljörelaterade förutsättningar: Orörd kalktallskog

Önskade sociala förutsättningar: Färre än 50 vandrare på stigen samtidigt. Minst 600 och färre än 3000 vandrare per år.

Önskade förvaltningsrelaterade förutsättningar: Orienteringsinformation på plats för enkelt tillträde, samt naturvägledning i syfte att uppmärksamma intressanta företeelser och för förståelse av skogens betydelse.

Upplevelserelaterat mål:

År 2024 finns en lättillgänglig, enkelriktad naturstig, fri från cykling och enkel att följa, genom den orörda kalktallskogen för ostörd, trygg och lärorik vandring under barmarksäsongen. Stigen används av minst 600 och färre än 3000 personer per år och möten med andra vandrare är begränsade till ett fåtal då max. 50 vandrare nyttjar leden samtidigt.

Strategier

När de upplevelserelaterade målen är satta är nästa steg att välja strategier. Den process som beskrivs nedan för att välja strategier, utarbeta förändringsteorier och utöva adaptiv förvaltning skiljer sig inte nämnvärt från vad som föreslås i Conservation Standards. För närmare vägledning om detta arbete hänvisas därför till Conservation Standards. Samtidigt tillförs en ny dimension till dessa processer då man införlivar de viktiga friluftsperspektiv som uppdragats under arbetet med att kartlägga situationen och sätta mål för värdena.

Utifrån nulägesmodellen kan man välja huvudsakliga insatspunkter, det vill säga de faktorer i situationen man vill påverka (se figur 9). Då man beaktar möjliga konflikter, negativa påverkansfaktorer och mål för såväl bevarandevärden, upplevelsevärden som värden för människors välbefinnande kan man formulera strategier för att uppnå den förändring man eftersträvar.

OMRÅDESFÖRVALTNING

En framgångsrik förvaltning av friluftsliv involverar ofta en kombination av åtgärder som rör området och åtgärder som rör besökarna. Områdesförvaltning omfattar vanligen åtgärder som upprätthåller eller förbättrar ett områdes infrastruktur och faciliteter, såsom vägar, leder, ramper, toaletter och andra nödvändiga faciliteter. Fysiska an-

ordningar av detta slag används dels för att skydda miljön, dels för att uppnå en viss nivå av tillgänglighet (se ruta 4). En god områdesförvaltning bibehåller eller ökar områdets ekologiska resiliens och förbättrar samtidigt möjligheterna till ett berikande friluftsliv.

BESÖKSFÖRVALTNING

Infrastrukturen och faciliteterna kompletteras ofta med åtgärder som mer direkt riktar sig mer direkt till besökarna. Vanligast är olika former av reglering, exempelvis begränsningar av besökarantal och tidsmässig eller rumslig kontroll över tillträdet till områden. Ofta förekommer förbud mot vissa friluftaktiviteter. Samtidigt bör man också i möjlig utsträckning inkludera strategier som förbättrar möjligheterna till friluftsliv och lotsar besökarna till bättre upplevelser. Reglering av friluftaktiviteter rekommenderas som åtgärd endast när bevarandevärden tillförs skada och när andra metoder inte är tillräckliga.¹⁹

I större skyddade områden kan zonerings användas för att säkerställa att de olika delarna av området får en lämplig nivå av naturskydd, tillgänglighet och nyttjande. För varje zon bör man ta i beaktande dess miljörelaterade, sociala och förvaltningsrelaterade förutsättningar då man väljer strategier.

¹⁹ För fler exempel på strategier för besöksförvaltning, se Manning, 2011.

INFORMATION OCH NATURVÄGLEDNING

Åtgärder kring information och naturvägledning har stor betydelse. Information i olika former – broschyrer, webbsidor och information delgiven på plats t.ex. i form av skyltar, kartor, ledmarkeringar och guider – är vanliga sätt att hjälpa besökarna att orientera sig. Information är också ett verktyg med stor potential att påverka antalet besökare och hur, när och var de nyttjar det skyddade området.

Naturvägledning är också en form av information, men skiljer sig genom sitt syfte att förmedla en djupare mening till besökare, antingen om ett specifikt upplevelsevärde eller om det skyddade området i stort. Naturvägledningen utgår med fördel från ett särskilt tema och presenterar olika budskap för besökarna att begrunda både under och efter besöket. Väglidningen kan i stor utsträckning bidra till värden för människans välbefinnande, såsom ökad kunskap hos besökarna, eller till att skapa förståelse för naturvårdsarbetet och för miljöfrågor. Den kan också framkalla känslor och glädje samt överlag göra friluftslivet mer berikande. Naturvägledning och andra strategier, såsom information och områdesförvaltning, kan även ömsesidigt stötta varandra t.ex. när faciliteter designas.

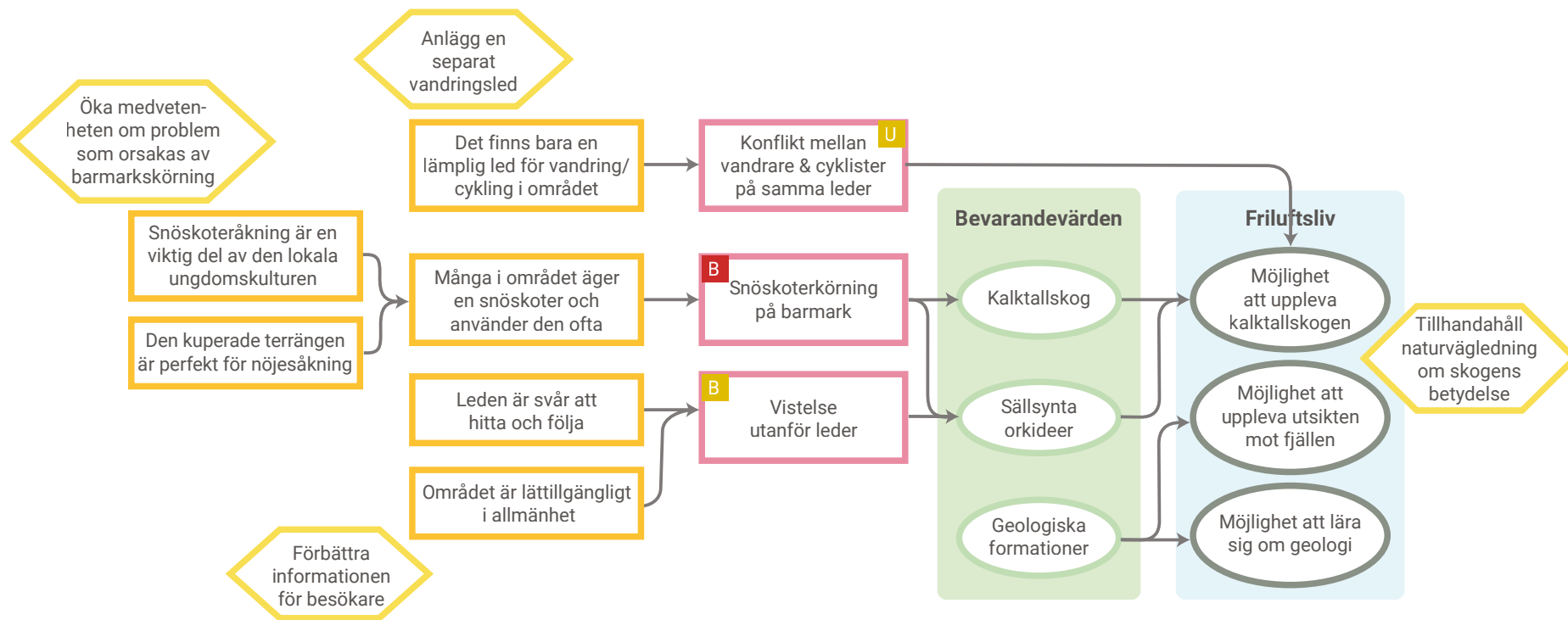
RUTA 4. TILLGÄNGLIGHET

I Sverige, liksom i många andra europeiska länder, finns en tydlig ambition att göra samhället mer tillgängligt. Detta gäller även skyddade områden. Särskilt fokus ligger på människor med funktionsnedsättningar, men även barn och människor med utländsk bakgrund kan uppleva hinder till att ta del av friluftslivet i skyddade områden. Man kan förbättra tillgängligheten genom en kombination av åtgärder kring infrastruktur, faciliteter och information, och på så vis bättre möta olika behov och efterfrågan. Alla skyddade områden kan dock inte göras tillgängliga för alla. Det är viktigt att tydliggöra vilken nivå av tillgänglighet som önskas i varje område, och då gärna ta i beaktande andra närliggande områden och vad de kan erbjuda. Större naturreservat och nationalparker kan använda zoner som ett sätt att erbjuda olika nivåer av tillgänglighet inom samma område.¹

¹ För ytterligare information, se World Tourism Organization, 2021 och Naturvårdsverket, 2018.

ATT VÄLJA STRATEGIER

Valet av strategier bör ske utifrån från nulägesbilden gällande infrastruktur, faciliteter, information och naturvägledning. Det bör även beakta de mål som satts. För att undvika att strategierna motverkar, motsäger eller duplicerar varandra är det viktigt att beakta vilka andra möjligheter till friluftsliv som finns i området. För att uppnå målen för upplevelsevärdena behövs vanligen en kombination av strategier för naturvård och strategier som bygger upp friluftslivet. Figur 10 visar ett exempel där strategierna är avsedda att uppnå målen för upplevelsevärdet "Möjlighet att uppleva kalktallskogen".

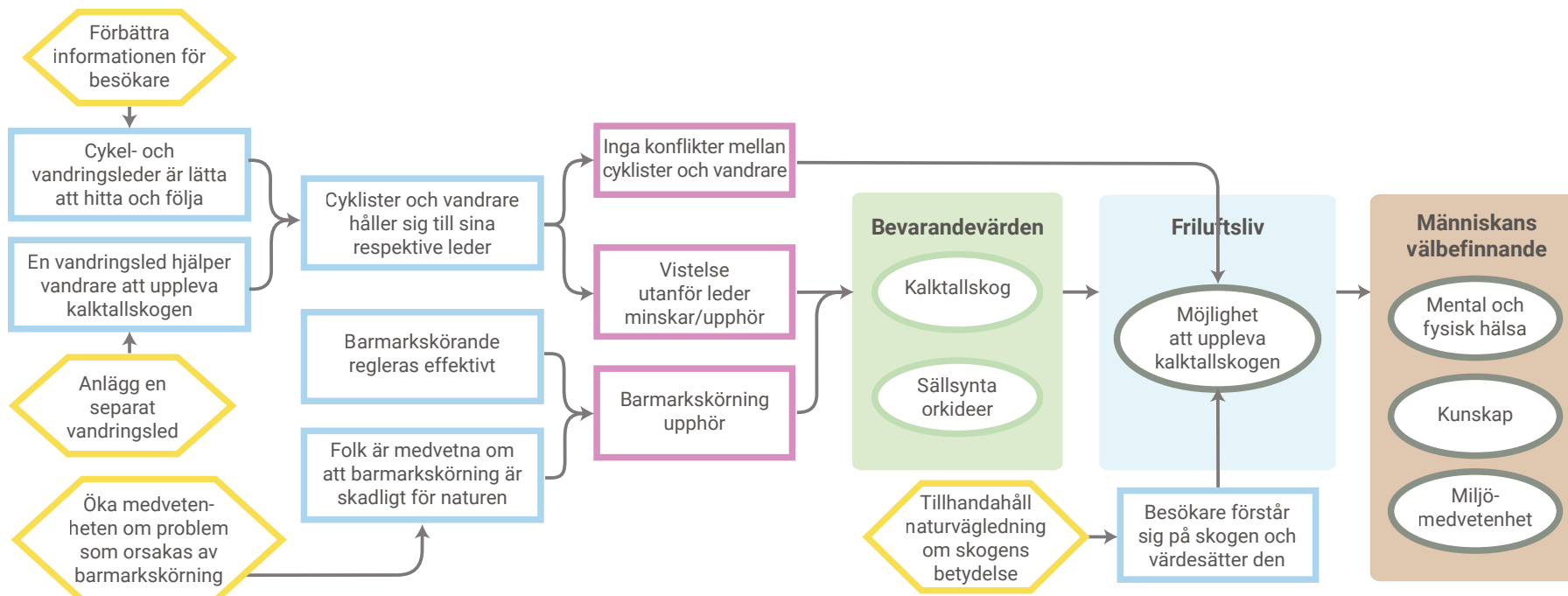


Figur 10. Exempel på strategier (gula hexagoner) utplacerade i lägesbilden.

Förändringsteorier

När lämpliga strategier har valts är det dags att vända på steken och fråga sig på vilket sätt de bidrar till den önskade förändringen. En förändringsteori, t.ex. i form av en resultatkedja, åskådliggör hur strategierna förväntas bidra till de utvalda värdena, till de resultat som behövs på vägen dit samt till de mål som är kopplade till dessa värden och resultat.

Figur 11 visar en förändringsteori som kombinerar strategier för att hantera påverkan på de utvalda värdena med strategier som stärker möjligheten att uppleva kalktallskogen. En satsning på information tillsammans med etablering av en led avsedd endast för vandring förväntas både minska på vistelse utanför leden och avstyra konflikter mellan vandrare och cyklister. Tillsammans bidrar strategierna till att bevara kalktallskogen, förbättra möjligheterna att uppleva den och öka tryggheten för besökarna. Dessutom bidrar naturvägledningsstrategier till ökad kunskap om skogens ekologi och betydelse.



Figur 11. Förenklad förändringsteori kopplad till upplevelsevärdet "Möjlighet att uppleva kalktallskogen". Kedjan omfattar förväntade delresultat (blå rektanglar) och resultat för minskad negativ påverkan (lila rektanglar).

Bortsett från ambitionen att förbättra möjligheterna till friluftsliv genom naturvägledning, så skiljer sig inte strategierna i exemplet nämnvärt från de strategier förvaltningen hade kunnat välja om den enbart strävat efter att minska negativ påverkan på de ekologiska bevarandevärdena. Erfarenheterna från olika försök med metoden i denna handledning har dock uppdagat en rad förvaltningsmässiga fördelar med att ha ett tydligare fokus på friluftsliv och upplevelsevärden då man väljer strategier:

1. Eventuell negativ påverkan från friluftsutövande blir enklare att hantera

Då man betraktar friluftaktiviteter som potentiella påverkansfaktorer kan man hantera dem på ett strategiskt sätt. Exemplet ovan visar hur en analys kan ringa in exakt vilket problemet är med vandring i området: att vistelse utanför lederna påverkar orkidéerna negativt.

2. Möjligheten för "mjukare" förvaltningsinsatser ökar

Med fokus på besökarnas upplevelser och friluftslivets bidrag till människors välbefinnande blir det enklare att konstruera mjukare strategier som ett komplement till, eller i stället för, reglering. I exemplet ovan hade det varit enkelt att avvärja påverkan från vistelse utanför lederna genom att helt stänga lederna. Väljer man i stället att beakta upplevelsevärdet, så kan man sannolikt nå motsvarande effekt genom att förbättra

vägledningen genom skyltning och information. Denna typ av strategier är endast tänkbara om det ekologiska bevarandevärdets status tillåter dem och om det finns tillräckliga resurser.

3. Hantering av konflikter införlivas i det strategiska arbetet på ett naturligt sätt

Konflikter mellan besökargrupper beskrivs i nulägesmodellen som negativa påverkansfaktorer, vilket gör det enklare att beakta konflikterna då man väljer strategier. I exemplet ovan hanteras konflikten mellan cyklister och vandrare genom att man etablerar en separat vandringsled. Strategin grundar sig på antagandet att cykling inte påverkar bevarandevärdena negativt och att resurser för att bygga vandringsleden finns.

4. Det blir enklare att öka besökarnas tillfredsställelse och människors välbefinnande

Om man inte tar upplevelsevärdena som utgångspunkt för arbetet riskerar man att glömma sådana strategier som stärker möjligheten för besökarna att idka friluftsliv. Exemplet ovan visar hur ett fokus på besökarnas upplevelser och på värden för människors välbefinnande riktar uppmärksamheten mot behovet av friluftslivsmöjligheter. Det blir då enklare att välja naturvägledning som strategi för att stärka besökarnas upplevelse av skogen och ge dem ökade möjligheter att lära sig om dess betydelse.²⁰

20 Som ovan nämns bör valet av strategier alltid förhålla sig till tillgängliga resurser. Dessutom bör strategier som hanterar negativa påverkansfaktorer mot ekologiska bevarandevärden ges företräde.

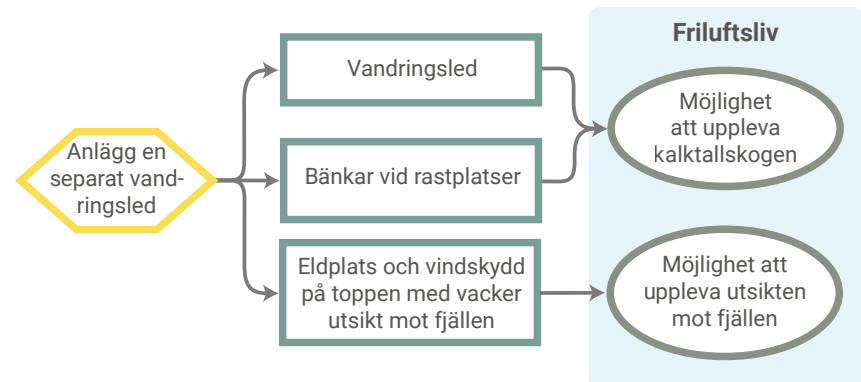
PRAKTISKA ARRANGEMANG

Strategier för friluftsliv omfattar ofta fysisk infrastruktur och anläggningar som kräver byggnation och underhåll. I skyddade områden behövs även nödvändig infrastruktur, som parkeringsplatser, toaletter, entréer och informationscenter, beroende på områdets storlek och sammanhang. För att säkerställa att strategier och aktiviteter som rör sådant byggande och underhåll införlivas i områdets arbetsplan kan det vara bra att antingen lyfta dessa strategier i en separat översikt, införliva dem i arbetsplanen eller skapa en separat förändringsteori för dem.

Tabell 3 ger ett exempel på en översikt över de tre olika typerna av strategier samt vilka aktiviteter, infrastruktur och anläggningar samt upplevelsevärden de kan vara kopplade till. Tabellen illustrerar att det finns typer av infrastruktur och anläggningar som INTE är relaterade till upplevelsevärden, utan representerar sådan allmän infrastruktur som krävs för att besökare överhuvudtaget ska kunna ha en bekväm vistelse. Tabellen visar också hur infrastruktur och anläggningar i vissa fall bidrar till flera upplevelsevärden. Om möjligt är det bra att välja sådana lösningar, eftersom det sparar på kostnader och ansträngningar. Vissa strategier och aktiviteter kan dessutom kopplas till fler än en typ av strategi.

RUTA 5. INFRASTRUKTUR OCH ANLÄGGNINGAR I MIRADI

Om man vill arbeta med infrastruktur och anläggningar i Miradi, antingen i en separat förändringsteori eller införlivade i en befintlig, är rekommendationen att åskådliggöra dem med mörkgröna rektanglar (*biophysical results*). Detta visar på att infrastruktur och anläggningar är en del av de förvaltningsresulterade förutsättningarna för upplevelsevärdena, på samma sätt som biofysiska resultat är en del av förutsättningarna för ekologiska bevarandevärden.



Tabell 3. Illustration av kopplingen mellan olika typer av strategier, specifika strategier och aktiviteter, praktiska arrangemang och upplevelsevärden.

Typ av strategi	Strategi	Aktivitet	Praktiska arrangemang (infrastruktur & anläggningar)	Upplevelsevärde
Områdesförvaltning	Anlägg en separat vandringsled	Fastställ den bästa sträckningen för vandringsleden	Vandringsled	1. Möjlighet att uppleva kalktallskogen
		Förstärk vandringsleden med trätrottoar		
		Bygg bänkar	Bänkar vid rastplatser	2. Möjlighet att uppleva utsikten mot fjällen
		Underhåll eldplats och vindskydd	Eldplats och vindskydd på toppen med vacker utsikt mot fjällen	
		Tillhandahåll ved		
	Underhåll existerande infrastruktur och anläggningar	Håll parkeringsplats tillgänglig året om	Parkeringsplats	
	Töm soptunnor regelbundet	Soptunnor vid parkeringsplats		
Besöksförvaltning	Öka medvetenheten om problem som orsakas av barmarkskörning	Sätt upp en skylt på parkeringsplatsen om problemen med barmarkskörning, med hänvisning till var man kan köra	Informationsskylt vid parkeringsplats om barmarkskörning	
	Reglera gångriktningen längs vandringsleden	Lägg till markeringar längs leden som indikerar vilken riktning man bör gå	Ledmarkeringar med pilar som visar riktning	1. Möjlighet att uppleva kalktallskogen
Information och naturvägledning	Förbättra informationen för besökare	Sätt upp en skylt på parkeringsplatsen som visar leder med färgkodning och symboler för vandring och cykling	Informationsskylt om leder på parkeringsplats	
	Tillhandahåll naturvägledning om skogens betydelse	Sammanfatta den viktigaste kunskapen om kalktallskogen och dess ekologi som besökarna bör få med sig efter ett besök	Skyltar och eventuellt andra hjälpmedel längs leden som hjälper till att visa på kalktallskogens betydelse och hur arterna som lever där är kopplade till de typiska geologiska förhållandena på platsen	
		Utforma naturvägledning som hjälper besökare i olika åldrar och med olika bakgrund att uppleva ekosystemets betydelse och speciella egenskaper		
	Välj platser längs med leden som visar exempel på skogens unika egenskaper och hjälper besökare uppleva den		3. Möjlighet att lära sig om geologi	
		Sätt upp skyltar och eventuellt andra hjälpmedel för naturvägledning		

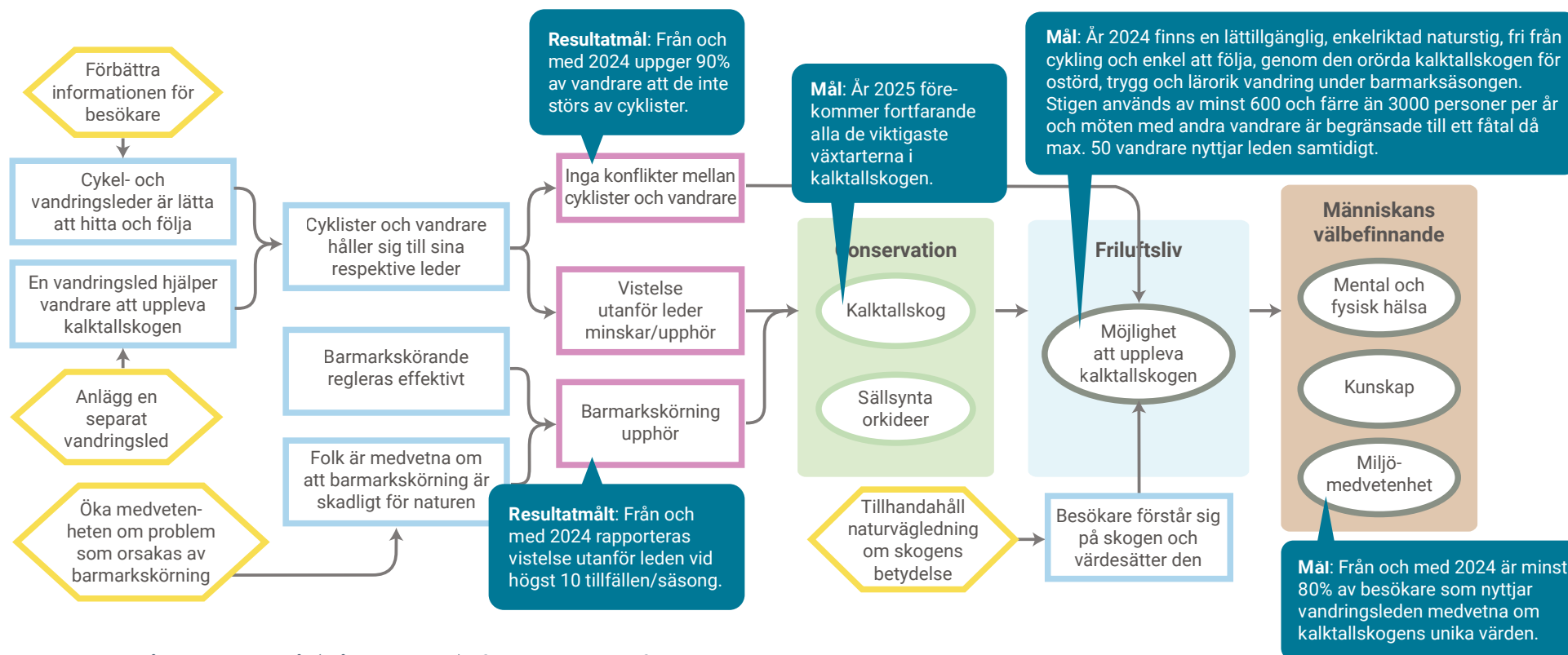
Uppföljning

Att mäta friluftslivet i ett skyddat område såväl som utfallet av åtgärderna är avgörande i arbetet för ett hållbart och berikande friluftsliv som bidrar till människors välbefinnande. Systematiskt insamlade data behövs därmed i förvaltningsarbetet och kan också vara av stort intresse för planering och beslutsfattande på lokal, regional och nationell nivå. Även besökare och allmänhet är i regel intresserade av denna typ av information.

Mätning krävs för att kunna kartlägga situationen i området, inklusive vilka aktiviteter som idkas, var och när de idkas, antal och typ av besö-

kare, deras eventuella preferenser och behov (se avsnittet Kartlägg situationen) samt konflikter. Denna kartläggning behöver upprepas regelbundet för att fånga eventuella förändringar och trender som kan ha betydelse för förvaltningen. I en adaptiv förvaltning är det också av största vikt att följa upp hur effektiva arbetsinsatserna är, exempelvis genom att utvärdera besökarnas upplevelser och i vilken utsträckning som målen för bevarande- och upplevelsevärdena uppnås.

I praktiken innebär detta en uppföljning av målen för värdena såväl som av de kompletterande resultatmål som placerats in vid nyckelresultaten i förändringsteorin. Detta gör det också möjligt att testa logiken i de antaganden som förändringsteorin utgår ifrån. Figur 12 visar ett exempel på detta.



Figur 12. Möjliga mål och resultatmål (blå pratbubblor) i förändringsteorin för upplevelsevärdet "Möjlighet att uppleva kalktallskogen".

Eftersom väl utformade mål och resultatmål är SMARTa²¹, så blir nästa steg att fastställa indikatorer som kan visa till vilken grad man lyckats nå målen, och därmed mäta resultatens förverkligande och värdenas status.

Vanliga mätmetoder i detta sammanhang är besöksräkning (automatiserad eller manuell), gästböcker, observationer osv. Effektiva sätt att få återkoppling från besökarna är intervjuer, fokusgrupper och enkäter, där svaren samlas in antingen på plats, per post eller elektroniskt. Valet av metod utgår från informationsbehovet och beror på områdets karaktär, typen av aktiviteter, och antalet och typen av besökare. Tillgången till resurser kan påverka både vilken metod som väljs och med vilka intervaller mätningen kan ske. En bra uppföljningsplan bör sträva efter data som är jämförbara och pålitliga såväl över ett längre tidsspann som mellan olika delar av området.²²

Tabell 4 visar ett exempel på en uppföljningsplan, med mål för de olika värdena, resultatmål, indikatorer och lämpliga metoder för insamling av data. Därutöver finns det ofta andra uppföljningsbehov än de som är direkt knutna till förändringsteorin. Dessa kan kräva ytterligare indikatorer.

21 Specifikt, Mätbart, Genomförbart (eng. *Achievable*), Resultatinriktat, Tidsbegränsat.

22 För mer information om besökarrelaterad uppföljning i skyddade områden, se exempelvis SEPA 2007 och Griffin et al., 2010.

Tabell 4. Del av en uppföljningsplan.

Vad (Indikator)	Hur (Metod)	När	Vem
Resultatmål: Från och med 2024 rapporteras vistelse utanför leden vid högst 10 tillfällen per säsong.			
Totalt antal rapporter om vistelse utanför leden (via naturbevakares observation, e-post, telefonsamtal, enkätundersökning osv.)	Granskning av inkomna rapporter	Till 10 december varje år	
Mål: År 2024 finns en lättillgänglig, enkelriktad naturstig, fri från cykling och enkel att följa, genom den orörda kalktallskogen för ostörd, trygg och lärorik vandring under barmarksäsongen. Stigen används av minst 600 och färre än 3000 personer per år och möten med andra vandrare är begränsade till ett fåtal då max. 50 vandrare nyttjar leden samtidigt.			
Antal skyltar med orienterande information i gott skick längs leden	Observationer av infrastruktur	Maj och oktober	
Antal tavlor med naturvägledning i gott skick längs leden	Observationer av infrastruktur	Maj och oktober	
Antal rapporterade fall av cyklister på leden (via naturbevakares observationer, e-post, telefonsamtal, besökarundersökning osv.)	Granskning av inkomna rapporter	Till 10 december varje år	
% av vandrare på leden som är nöjda med sin vandring	Månadsvisa besökarundersökningar	Varje månad under barmarksäsongen	
Antal vandrare på leden per år	Data från automatiska besöksräknare	Kontinuerlig mätning, 24 h/dygn	
Antal tillfällen då mer än 50 vandrare befunnit sig på leden samtidigt	Data from automatiska besöksräknare	Kontinuerlig mätning, 24 h/dygn	

A wide-angle landscape photograph showing a campsite on a rocky, grassy hillside. Two tents are pitched: a blue one on the left and a green one on the right. The background features rolling hills covered in dense evergreen forests, with a lake visible in the distance. The sky is filled with large, dramatic clouds, with a faint rainbow visible on the left side. The overall mood is serene and adventurous.

Att sluta cirkeln

FOTO: LINNEA WÄNGDAHL

Denna handledning utgår från det adaptiva förhållningssätt till naturvårdsarbete som föreslås i Conservation Standards. Metodens fokus ligger här på de första två stegen – 1. kartlägg och 2. planera – i cykeln, men alla fem steg är lika viktiga för en effektiv adaptiv förvaltning. Att samla och analysera data är avgörande för att kunna dra lärdomar av arbetet och göra de eventuella förändringar i genomförandet som krävs. På detta sätt kan man bygga på sina erfarenheter, undvika problem och uppnå sina mål mer effektivt.

Att införliva friluftsliv i planeringen och förvaltningen av skyddade områden handlar om att uppmärksamma vad besökarna efterfrågar, vad de upplever och hur friluftslivet kan bidra till mänskligt välbefinnande för såväl individer, familjer, grupper som samhället i stort. Vid sidan av att lära sig från de resultat som arbetet ger, innebär ett adaptivt förhållningssätt också att följa och förhålla sig aktivt till sådana trender och förändringar som anknyter till friluftslivet. Dessa kan handla om ändrade villkor inte bara inom det skyddade området, utan också i kommunen, regionen, landet eller världen. Nya aktiviteter, användande av ny teknologi, demografiska förändringar, nya sätt att förhålla sig till landskapet, och inte minst ett ändrat klimat är alla exempel på sådant som förvaltningen behöver förhålla sig till. De senaste årens händelser, och kanske särskilt Covid 19-pandemin, visar hur angeläget det är att man är flexibel i förvaltningen av skyddade områden och anammar ett adaptivt förhållningssätt som gör det möjligt att ta beslut på goda grunder.²³

23 Se exempelvis Hansen et al., 2023.



FOTO: SARA ESTLANDER

Källförteckning

Conservation Measures Partnership (CMP) (2016). *Incorporating Social Aspects and Human Wellbeing in Biodiversity Conservation Projects*. Version 2.0.

Conservation Measures Partnership (CMP) (2020). *Conservation Standards Version 4.0*.

Driver, B. & Brown, P. (1978). *The Opportunity Spectrum Concept in Outdoor Recreation Supply Inventories: A Rationale*. Proceedings of the Integrated Renewable Resource Inventories Workshop USDA Forest Service General Technical Report R55, 24–31.

Emmelin, L., Fredman, P., Lisberg Jensen, E & Sandell, K. (2010). *Planera för friluftsliv. Natur, samhälle, upplevelser*. Stockholm: Carlssons.

FOS (2021). *Planning for Conservation: A How-To Guide*.
<https://express.adobe.com/page/6XaDPKyVSjTfU/>

Fredman, P., Ankre, R. & Chekalina, T. (2019). *Friluftsliv 2018: Nationell undersökning av svenska folkets friluftsvanor*. Naturvårdsverket. Rapport 6887.

GIZ & CMP (2020). *Climate-Smart Conservation Practice: Using the Conservation Standards to Address Climate Change*. Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH, Bonn, Tyskland.

GIZ & CMP (2020). *Conservation Standards applied to Ecosystem-based Adaptation*. GIZ, Tyskland.

Graefe, A.R. (1990). Visitor impact management. I R. Graham and R. Lawrences (red.), *Towards serving visitors and managing our resources* (pp. 271–296). Waterloo: ON: Tourism Research and Education Centre, University of Waterloo and Canadian Parks Service, Environment Canada.

Griffin, T., Moore, S., Grilley, G., Darcy, S. & Schweinsberg, S. (2010). *Protected Area Management: Collection and Use of Visitor Data. Vol. 1: Summary and Recommendations*. Gold Coast, Queensland; Cooperative Research Centre for Sustainable Tourism, Griffith University.

Ham, S. H. (2013). *Interpretation: Making a difference on purpose*. Golden, Colorado: Fulcrum Publishing.

Hansen, A.S., Beery, T., Fredman, P. & Wolf-Watz, D. (2023). Outdoor recreation in Sweden during and after the COVID-19 pandemic – management and policy implications, *Journal of Environmental Planning and Management*, 66:7, 1472–1493.

Hermes, J., Van Berkel, D., Burkhard, B., Plieninger, T., Fagerholm, N., von Haaren, C., Albert, C., (2018). Assessment and valuation of recreational ecosystem services of landscapes. *Ecosyst. Serv.* 31 (C), 289–295.

Lisberg Jensen, E. & Ouis, P. (2014). *Det gröna finrummet*. Stockholm: Carlssons.

Miljöbalken (The Swedish Environmental Code). Ds 2000:61

Manning, R.E. (2011). *Studies in Outdoor Recreation. Search and Research for Satisfaction*. Oregon: Oregon State University Press.

Naturvårdsverket (2007). Visitor monitoring in protected areas – a manual based on experiences from the Nordic and Baltic countries. TemaNord 2007:534.

Naturvårdsverket (2018). *Naturvägledning i natur- och kulturområden En handbok för planering och genomförande av naturvägledning i skyddade natur- och kulturområden. Ett komplement till handboken Tillgängliga natur- och kulturområden*. Rapport 6846.

Regeringens skrivelse 2012/13:51. *Mål för friluftspolitiken*. 2012/13:51

Stankey, G., Cole, D., Lucas, R., Peterson, M., Frissell, S. and Washburne, R. (1985). *The Limits of Acceptable Change (LAC) System for Wilderness Planning*. USDA Forest Service General Technical Report. INT-176.

SEPA (2007). *Visitor monitoring in protected areas – a manual based on experiences from the Nordic and Baltic countries*. TemaNord 2007:534.

SFS (2003). *Förordning 2003:133 om statsbidrag till friluftorganisationer*.

SFS (2011). *Förordning 2011:629 om områdesskydd*.

World Tourism Organization (2021). *Accessibility and Inclusive Tourism Development in Nature Areas – Compendium of Best Practices*. Madrid: UNWTO.

BILAGA 1. Offentliga dokument som styr och vägleder friluftslivsförvaltningen i Sveriges skyddade områden

Naturvårdsverket (2021). *Verksamhetsplan 2022–2024*

Naturvårdsverket (2014). *Kommunikationsplan skyddad natur*

Naturvårdsverket (2017). *Kommunikationsplan – Naturvårdsverkets kommunikation om friluftsliv*

Naturvårdsverket (2017). *Budskap till stöd för kommunikation om friluftsliv*

Naturvårdsverket (u.å.). *Sveriges nationalparker: vår varumärkesstrategi*

Miljöbalken. Ds 2000:61

Regeringens skrivelse 2012/1351, *Mål för friluftslivspolitiken*

Regeringens proposition 2008/09:214, *Hållbart skydd av naturområden*

Regeringens proposition 2009, *Framtidens friluftsliv*

Regeringens skrivelse 2020/21:133, *Nationell strategi för hållbar regional utveckling*

Regeringskansliet (2021). *Strategi för hållbar turism och växande besöksnäring*

Betänkande SOU 2017:95, *Ett land att besöka*

BILAGA 2. Vanliga friluftslivsaktiviteter i Sverige

Listan nedan visar 45 vanliga friluftslivsaktiviteter i Sverige.²⁴

- Ströva (vara ute i skog och mark)
- Ta nöjes- och motionspromenader av annat slag
- Promenera med hund
- Vandra i fjällen
- Vandra på vandringsleder i låglandsterräng
- Jogga/terrängspringa
- Gå stavgång
- Cykla i terrängen (MTB)
- Cykla på vägar
- Åka rullskridsko/inlines/ rullskidor
- Åka skateboard
- Bada utomhus i sjö/hav
- Bada utomhus i pool/ äventyrsbad
- Dyka, snorkla
- Paddla kanot/kajak
- Segla, vind/vågsurfa
- Köra/åka vattenskidor/ wakeboard
- Fritidsfiska
- Åka längdskidor/turskidor
- Gå på snöskor
- Åka utför på skidor
- Åka snowboard
- Åka skridskor/ långfärdsskridskor
- Köra/åka motorbåt
- Köra/åka snöskoter
- Spela paintball, rollspel (lajv) etc.
- Bedrivit geocaching
- Solbadat
- Jagat
- Köra/åka hundspann
- Köra/åka vattenskotter/jetski
- Spela golf
- Orientera
- Klättra, bestiga berg
- Åka pulka/kälke
- Rida i terräng
- Arbeta i trädgården
- Tälta/övernatta i naturen
- Ha picknick eller grilla i naturen
- Studera växter/djur/ fågelskåda
- Plocka bär
- Plocka svamp
- Meditera, yoga el. likn. i naturen
- Sportflyga motor- eller segelflyg
- Segla kite/drake, hanggliding, fallskärm osv.

²⁴ Fredman, Ankre, & Chekalina, 2018.