MISTRA SPORT & OUTDOORS
Rapport 2021:2

mistra
sport & outdoors

Idrotten och friluftslivet under coronapandemin

Resultat från två undersökningar om coronapandemins effekter på idrott, fysisk aktivitet och friluftsliv

Karin Andersson, Anna Fabri, Peter Fredman, Susanna Hedenborg, Alexander Jansson, Sara Karlén, Jens Radmann, Daniel Wolf-Watz

Idrotten och friluftslivet under corona-pandemin

Resultat från två undersökningar om coronapanedemins effekter på idrott, fysisk aktivitet och friluftsliv

Karin Andersson, Anna Fabri, Peter Fredman, Susanna Hedenborg, Alexander Jansson, Sara Karlén, Jens Radmann, Daniel Wolf-Watz

MISTRA Sport & Outdoors, Rapport 2021:2
Författare: Karin Andersson, Anna Fabri, Peter Fredman, Susanna Hedenborg, Alexander Jansson, Sara Karlén, Jens Radmann, Daniel Wolf-Watz

Omslagsfoto: Mostphotos.com, kasto80

ISBN: 978-91-88947-96-3

Förord

Mot bakgrund av coronapandemins utbrott våren 2020 beslutade styrelsen för Mistra Sport & Outdoors att bevilja medel till tre projekt för att öka kunskapen om pandemins effekter på idrotten och friluftslivet. Syftet med projekten är att skapa kunskapsunderlag som den redan planerade forskningen i Mistra Sport & Outdoors kan dra nytta av, dels i processen med att identifiera utmaningar, dels i de lärandegrupper som startar sitt arbete under 2021[1]. I föreliggande rapport redovisas resultaten från det projekt som ser närmare på utövande av idrott, fysisk aktivitet och friluftsliv.

Vi är flera forskare och författare som arbetat med rapporten. När det gäller de delar som behandlar idrott och fysisk aktivitet har Susanna Hedenborg vid Malmö Universitet haft ett övergripande ansvar för datainsamling och analys. Alexander Jansson har arbetat med enkäten och de data som inhämtats genom denna. Sara Karlén och Jens Radmann har genomfört intervjuerna och tillsammans med Karin Andersson transkriberat dessa. Karlén, Radmann och Andersson har vidare, tillsammans med Anna Fabri, arbetat med analysen av det kvalitativa materialet. Samtliga är verksamma vid Malmö Universitet. Delarna som behandlar friluftsliv har genomförts av Peter Fredman och Daniel Wolf-Watz, båda vid Mittuniversitetet. Fredman har ansvarat för den primära datainsamlingen och sammanställt det kvantitativa materialet. Wolf-Watz har genomfört och analyserat intervjuer. Hela forskargruppen har arbetat med rapportens framskrivande.

[1] https://www.mistrasportandoutdoors.se/om-mistra-sport--outdoors/vart-arbetssatt/

Innehåll

Förord ... i
Sammanfattning ... iii
Inledning ... 1
Syfte och frågor ... 2
Kunskapsläget ... 3
Konsekvenser för idrotten ... 3
Konsekvenser för friluftslivet ... 7
Metod ... 8
Idrott, fysisk aktivitet och publikvanor ... 8
Friluftsliv ... 10
Effekter på idrott och fysisk aktivitet från covid-19 ... 11
Idrottsdeltagande och fysisk aktivitet ... 11
Intervjuer om idrott och fysisk aktivitet under covid-19 ... 14
Mer tid för fysisk aktivitet ... 14
Socialt umgänge – digitala möten och möten i naturen ... 17
Påverkan på transporter ... 20
Mark- och vattenanvändning ... 22
Förändrade konsumtionsmönster ... 28
Event ... 31
Effekter på friluftsliv från covid-19 ... 35
De svarande och deras vistelser i naturen innan covid-19 ... 35
Har vistelser ute i naturen ökat eller minskat till följd av covid-19? ... 36
Orsaker till friluftslivets ökning och minskning ... 38
Transporter och resande ... 40
Användningen av friluftslandskapet ... 41
Konsumtion av friluftsutrustning och organiserat friluftsliv ... 43
Friluftsliv och socialt umgänge ... 44
Styrning och brist på styrning ... 45
Idrottens och friluftslivets betydelse och mening ... 47
Omvandlingarnas miljöeffekter – reflektioner och framåtblick ... 49
Möjliga vägar framåt ... 51
Referenser ... 52
Bilagor ... 58

Sammanfattning

Coronapandemin som drabbade oss våren 2020 har satt djupa spår, inte minst inom idrotten och friluftslivet. Krisen visar också att det är möjligt med snabba förändringar på ett sätt som tidigare inte varit möjligt att förutse. Därför finns ett värde i att förstå den uppkomna situationen och hur den kan bidra till den ”rörelse” för mer hållbar idrott och friluftsliv som Mistra Sport & Outdoors har som mål att skapa. Syftet med studien är att kartlägga och öka förståelsen för coronapandemins konsekvenser i Sverige avseende idrott, fysisk aktivitet och friluftsliv, för att bättre kunna analysera effekterna utifrån ett miljöperspektiv och se möjligheter till förändring.

Undersökningarna genomfördes i form av webbenkäter följt av semistrukturerade intervjuer. Frågor som besvaras handlar om vilka konsekvenser pandemin har för människors fysiska aktivitet, idrottsutövande och friluftsliv. Lite förenklat undersöks om människor är mer eller mindre aktiva inom idrotten och friluftslivet; var och i vilket sammanhang människor är aktiva; och om aktiviteterna skiljer sig mellan olika grupper. Vidare undersöks uppfattningar om pandemins konsekvenser för idrotts- och friluftslivsaktiviteter avseende de teman som Mistra Sport & Outdoors omfattar.

Sammantaget visar resultaten från studierna att idrott, fysisk aktivitet och friluftsliv varit viktiga inslag i många människors liv sedan pandemin bröt ut. Många människor har ägnat sig åt aktiviteter utomhus i högre utsträckning, och i flera fall har de trivts med det. De svarande vittnar om att utevistelsen har gett hälsomässiga fördelar, träningen har fått nya dimensioner och några har uppskattat att det sociala livet flyttat ut. Från undersökningarna vill vi särskilt lyfta fram följande:

Inom idrotten:

- Idrottsaktiviteter ställdes in och utövandet av idrott minskade. För många ersattes idrotten med fysisk aktivitet av olika slag. I gruppen 16–20 år var det många vars idrottsaktiviteter ställdes in helt. Detsamma gällde gruppen ”publik”.
- Hur idrotterna påverkats beror på huruvida idrotten är på elitnivå eller breddnivå och hur idrotten är utformad. På elitnivå har en del tävlingar skjutits fram, andra har genomförts men utan publik, ytterligare andra har digitaliserats.
- På breddnivå har en del idrotter ställt in helt (inomhusidrotter med närkontakt), medan andra har pågått ungefär som vanligt med restriktioner för olika åldersgrupper och större avstånd, samt att tävlingsmoment har ställts in (utomhusidrotter där deltagarna redan har stora avstånd till varandra).
- De idrottsaktiviteter som genomfördes förlades i många fall utomhus i närområdet. Många aktiviteter ändrades genom nya sätt att träna och genom andra redskap. De idrotter som i vanliga fall bedrivs utomhus har kunnat fortsätta. Den träning som tidigare bedrevs inomhus har många gånger fått flytta ut.

- Allmänna landsomfattande rekommendationer har starkt präglat idrottsutövningen, vilka kritiserats som storstadscentrerade eller skildrats som förvirrande.
- Att idrottslag varit tvungna att spela för tomma läktare har inneburit ändrade resmönster för framförallt idrottspubliken. Det uteblivna resandet har medfört att publiken känner en tomhet för missade matcher eller tävlingar, och för förlusten av den helhetsupplevelse som det innebär att åka på matcher tillsammans med andra supportrar.

Inom friluftslivet:

- Det finns en tydlig tendens att vistelser i naturen har ökat under covid-19 pandemin, såväl på vardagar, som helger och längre ledigheter. Personer som uppger att de aldrig eller sällan var ute i naturen innan pandemin har i större utsträckning ökar sina vistelser i naturen under covid-19 jämfört med de som var ute i naturen ofta innan pandemin.
- ”Mer tid över” anges ofta som främsta orsaken varför människor har ökat sitt friluftsliv. En annan förklaring till ökad utevistelse är upplevelsen av en allmän ”hype” kring friluftslivet, inte minst inom sociala medier.
- För människor som bor i större städer och tillhör en riskgrupp har möjligheterna till friluftsliv begränsats. Det gäller särskilt de som saknar egen bil.
- Många berättar att de har börjat använda sina naturområden i närheten av bostaden som en följd av covid-19. Det är framförallt upptäckten av områden som lyfts fram, och hur de har fått upp ögonen för naturen.
- Många anser att platser som de vanligtvis vistas på blivit alltför välbesökta under pandemin. Att välja andra platser handlar ibland om oro för smittan, men oftare om att ”överfull natur” inte rimmar med den friluftsupplevelse de önskar.
- När nya friluftsutövare har tagit tillgängliga, tillrättalagda och välkända områden i anspråk, har de som är mer erfarna sökt sig vidare till platser som är mer perifera och mindre tillrättalagda.

Inom både idrotten och friluftslivet:

- Utbudet av organiserade aktiviteter har minskat drastiskt under pandemin. Grönområden och den nära naturmiljöns betydelse för människor har vuxit i betydelse.
- Långväga resor har minskat, och det finns tendenser till ökad användning av bil som transportmedel. Resande med kollektivtrafik ersatts med ett ökat bilåkande, eller cykling när det gäller friluftsliv i större tätorter.

- Många evenemang har ställts in, några har förändrats och förändringen har i många fall inneburit ett inslag av digitalisering. Det gäller såväl idrott som träning, fysisk aktivitet och friluftsliv.
- Konsumtionen av nya material och utrustning har ökat för de som ställt om sitt idrottande till utomhusaktiviteter eller provar på nya friluftsaktiviteter.
- Att kunna delta i idrott och friluftsliv tillsammans med andra människor har blivit viktigt för det sociala livet under pandemin. För de som inte kunnat delta har saknaden av det sociala sammanhanget varit stor.

Ur ett miljöperspektiv tyder resultaten på ett minskat långväga resande (med minskade utsläpp som följd), ett ökat bilresande (med ökade utsläpp som följd) samt ett ökat slitage och nedskräpning i populära naturområden. Digitala alternativ till fysiska sammankomster har sannolikt minskat miljöbelastningen, samtidigt som ökad konsumtion av ny utrustning kan medföra en ökad belastning på miljön. Resultaten från de två undersökningarna som här har redovisats tyder på att coronapandemin i flera avseenden kan utgöra en gemensam grund, varifrån ett framtida förändringsarbete för mer hållbar idrott och friluftsliv kan bygga

Inledning

Den pågående coronakrisen sätter djupa spår. Vid sidan av den faktiska sjukdomen eller de oerhört tragiska dösfallen har pandemin inneburit en stor påverkan på de flesta samhällssektorer och på människors arbetsliv och fritid. En rapport från Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällsfrågor visar att civilsamhället har anpassat sig för att kunna möta krisen och förändrade behov hos organisationer och medlemmar (MUCF, 2020). Undersökningen visar att många har ställt in och ställt om sina verksamheter – det senare framför allt genom digitalisering. Dessutom påverkas ekonomin negativt, vilket sannolikt kommer hänga kvar en lång tid framöver. Idrottens och friluftslivets organisationer brukar räknas till civilsamhället och i den här rapporten riktar vi sökljuset på just dessa delar av samhället och de medborgare som på olika sätt är aktiva inom idrott och friluftsliv.

En tydlig påverkan av den snabba globala spridningen av covid-19 på idrotten är det närmast totala stoppet för stora idrottsevenemang. Detta har orsakat stora ekonomiska förluster för klubbar, arrangörer, sponsorer och andra företag som investerat i mästerskapens genomförande, arbetslöshet för elitidrottare samt förluster på den internationella spelmarknaden. Även motions-, barn- och ungdomsidrott har påverkats genom att träningar och tävlingar har ställts in.[2] Krisen har tvingat fram snabba omställningar och regeringen har beviljat flera ekonomiska stödpaket.

Även friluftslivet har påverkats av covid-19, om än på delvis andra sätt och mindre dramatiskt jämfört med idrotten. Äldre utövare har drabbats särskilt av restriktioner, samtidigt som friluftslivet kan vara extra betydelsefullt för livskvaliteten i just den gruppen. Flera av friluftslivets organisationer har drabbats ekonomiskt, särskilt de som har resande och större arrangemang som väsentliga inslag i verksamheten. Samtidigt har några organisationer sett en kraftig tillströmning av nya medlemmar, exempelvis Svenska Turistföreningen. Allt fler tycks söka sig ut i närnaturen, vilket rapporterats från naturförvaltare, mobiloperatörer och sociala mediebolag[3].

Idrotten och friluftslivet har under pandemin också fått stort medialt utrymme. Inställda arrangemang har kommenterats liksom att barn- och ungdomsidrotten är viktiga för barns och ungas fysiska och psykiska välmående.[4] Media har även rapporterat om ökningar i det inhemska friluftslivet[5] och med det en ökad försäljning av friluftsrelaterad utrustning[6], liksom av fritidshus[7], husbilar och husvagnar[8]. Stort mediafokus har även legat på farhågor

---

[2] https://www.rf.se/coronavirusetochidrottsrorelsen/vanligafragoromcoronavirusochidrott
[3] Se t.ex. https://www.google.com/covid19/mobility/
[4] https://sverigesradio.se/artikel/7437350; https://www.svt.se/sport/corona-och-idrott/kluft-om-oron-for-ungdomarna-risk-for-langsiktiga-konsekvenser; https://www.aftonbladet.se/nyheter/a/6zPbx8/totalstopp-for-ungdomsidrotten-i-stockholm-vansinne.
[5] https://www.svt.se/nyheter/lokalt/sormland/mer-friluftsliv-i-karantantider; https://sverigesradio.se/artikel/7465110; https://sverigesradio.se/artikel/7435632; https://sverigesradio.se/artikel/7500812
[6] https://www.vk.se/2020-08-08/rusning-efter-campingutrustning
[7] https://www.di.se/nyheter/efterfragan-pa-semesterhus-skjuter-i-hojden-i-pandemin/
[8] https://www.dn.se/ekonomi/hus-pa-hjul-arets-hetaste-semestertrend/

för negativa effekter som en följd av att ett ökat antal människor vistats i friluftslandskapet. Effekter som lyfts rör exempelvis ökad brandrisk, nedskräpning, slitage och trängsel på parkeringar i anslutning till områden där friluftsliv utövas[9].

Att pandemin får miljökonsekvenser är otvetydigt, och det är intressant att studera hur en så stor omställning har hanterats. En europeisk klimatallians för en grön återuppbyggnad efter coronakrisen har bildats[10] och mycket tyder på att återgången efter krisen innebär en möjlighet att ställa om i en mer miljövänlig riktning (Ioannides & Gyimóthy, 2020). Det gäller även idrotten och friluftslivet. Därför är det angeläget att bättre förstå dynamiken som uppstår vid den typ av samhällsförändringar vi nu ser.

Syfte och frågor

Coronakrisen visar att det är möjligt att på kort tid göra förändringar på ett sätt som tidigare inte varit möjligt att förutse. Vi ser därför ett värde i att förstå den uppkomna situationen och hur den kan bidra till den ”rörelse” för mer hållbar idrott och friluftsliv som Mistra Sport & Outdoors har som mål att skapa på sikt. I detta avseende är kunskap om vägen tillbaka och möjligheter till en mer miljövänlig omställning efter coronapandemin värdefull för programmet.

Syftet med studien är att kartlägga och öka förståelsen för coronapandemins konsekvenser i Sverige avseende idrott, fysisk aktivitet och friluftsliv, för att bättre kunna analysera effekterna utifrån ett miljöperspektiv och se möjligheter till förändring. Det innebär att vi inte tar någon specifik teoretisk utgångspunkt i arbetet, utan angriper problematiken mer explorativt. Frågor som besvaras handlar om vilka konsekvenser pandemin har för människors fysiska aktivitet, idrottsutövande och friluftsliv. Lite förenklat undersöks, för det första, om människor är mer eller mindre aktiva inom idrotten och friluftslivet; var och i vilket sammanhang människor är aktiva; och om aktiviteterna skiljer sig mellan olika grupper (exempelvis ålder, kön, anknytning till idrotts- eller friluftsorganisation). För det andra undersöks uppfattningar om pandemins konsekvenser för idrotts- och friluftslivsaktiviteter avseende de teman som Mistra Sport & Outdoors omfattar.

I följande avsnitt redovisas övergripande det rådande kunskapsläget följt av en beskrivning av de metoder som använts för rapporten. Därefter följer avsnitt om de empiriska resultaten, först för idrottens och sedan friluftslivets del. Resultaten som redovisas är framför allt beskrivande och följer i hög grad de teman som ingår i Mistra Sport & Outdoors. Resultat relaterat till styrning samt idrottens och friluftslivets betydelse och mening diskuteras i två separata avsnitt. Rapporten avslutas med våra reflektioner kring förändringarnas miljöeffekter.

---

[9] https://www.dn.se/livsstil/pandemin-lockar-ut-svenskarna-i-naturen/; https://www.svt.se/nyheter/lokalt/dalarna/okat-friluftsliv-ger-skrapig-fjallnatur

[10] DN 2020-04-15

Kunskapsläget

Här presenteras översiktligt några studier kring covid-19 och dess effekter på fysisk aktivitet, idrott och friluftsliv. Fokus är på samhällsvetenskaplig och humanistisk forskning inom fältet, men även medicinsk vetenskap berörs. Tidigare forskning kring kriser kommer också att nämnas eftersom dessa studier kan ge värdefulla perspektiv på hur rörelseaktiviteter påverkas under speciella förhållanden. Avsnittet ger en överblick över några relevanta teman som forskningen hittills uppmärksammat gällande covid-19, men har inte ambitionen av att vara en komplett sammanställning.

I skrivande stund är det cirka nio månader sedan pandemin startade, och av förklarliga skäl finns det inte så många vetenskapligt granskade studier publicerade ännu. Tillgängliga publikationer är som regel relativt korta och deskriptiva. Ibland är källäget oklart. Texter utgår inte sällan från författarnas egna observationer och reflektioner kring dessa. Samtidigt är det akademiska intresset för ämnet stort. Flera tidskrifter har utlyst specialnummer som ska behandla hur covid-19 påverkat idrotten, friluftsliv och resande[11]. Utöver detta finns ett flertal nyutkomna böcker med samlade essäer såsom *Sport and the Pandemic: Perspectives on covid-19's Impact on the Sport Industry* (Pedersen, Ruihley, Li (eds) 2020), och den i två uppdelade volymerna *"Time Out" - Sport and the Corona Lockdown* (Krieger m.fl., (eds) 2021).

Konsekvenser för idrotten

Ökat eller minskat idrottande och fysisk aktivitet?

Än finns inga studier rapporterade som berör hur fysisk aktivitet påverkas av covid-19 på lång sikt, men det har gjorts studier om fysisk aktivitet relaterad till andra krissituationer. Från dessa går det att dra vissa slutsatser om troliga konsekvenser av den pågående pandemin. En studie pekar på att fysisk aktivitet tenderar att minska under kriser och att en återgång till tidigare nivåer av fysisk aktivitet kan ta lång tid. De japanska forskarna Okazaki, Suzuki, Sakamoto och Sasaki (2015) visar i sin enkätstudie hur en förödande orkan som drabbade östra Japan år 2011 ledde till mindre motionsaktiviteter upp till tre år efter incidenten. I enlighet med detta förutspår Hall m.fl. (2020) samt Luzi och Radaelli (2020) att minskad fysisk aktivitet under den rådande coronapandemin kommer att följas av en "fetmapandemi" (the obesity pandemic). Vid sidan av viktuppgång har forskare specialiserade på idrottsmedicin, såsom Jiménes-Pávon m.fl., (2020), visat att rörelseaktiviteter är viktiga för att eliminera stressande faktorer som kan uppstå under kriser, såsom karantän-habitus, infektionsrädsla, frustration, uttråkning, ekonomiska problem, och stigma.

Att den fysiska aktiviteten minskar under en kris är dock inte givet. Studier om den rådanden situationen visar att pandemin har fått påverkan i båda riktningarna eller ingen

[11] Exempelvis International Journal for Sport Communication (IJSC), European Sport Management Quarterly (ESMQ) och Current Issues in Tourism (CIT).

påverkan alls. I en enkätstudie om föräldrars uppfattning om hur barns fysiska aktivitet ändrats under covid-19 visar Dunton m.fl. (2020) att barn mellan nio och femton år hade blivit mer inaktiva än yngre barn. Anledningarna som angavs var att utbildning och fritidsaktiviteter varit skärmbundna samt att (idrotts-)aktiviteter varit inställda. Samtidigt visar resultaten från en större enkät som spreds digitalt från idrottsfakulteten vid Gent Universitet i Belgien, ett av de hårdast drabbade europeiska länderna, att en majoritet av de svarande anser sig ha mer tid för fysisk aktivitet sedan nedstängningen som följde på pandemiutbrottet (Scheerder m.fl., 2020). Av informanterna som rapporterade sig ha varit aktiva redan innan pandemin, menade 36 procent att de rörde sig ännu mer, 23 procent rörde sig mindre, och 41 procent uppgav ett oförändrat mönster för fysisk aktivitet. Av de informanter som uppgav sig ha haft mindre aktiva livsstilar före coronapandemin (fysisk aktivitet mindre än en gång i veckan), uppgav 58 procent att de rörde sig mer, medan 30 procent rapporterade att de inte tränar alls. De mest framträdande anledningarna till att inte vara fysiskt aktiv var stängda gym och inställda träningar (50 procent), att inte ha vänner att träna med (30 procent), och infektionsrädsla (12 procent). En enkätstudie (N=1001) om den vuxna befolkningens anpassning till idrott och fysisk aktivitet i Tyskland visade att omkring 60 procent blev inaktiva under våren 2020 (Mutz & Gerke, 2020). Enkäten skickades ut i början av pandemin, i slutet av mars och i början på april, då lockdown och stränga restriktioner infördes. Resultaten visar på att människor hanterade nedstängningen på tre olika sätt. I huvudsak kunde tre grupper identifieras: de inaktiva (36 procent), de som reducerade sin fysiska aktivitet (31 procent) och de som fortsatte eller ökade sin fysiska aktivitet (33 procent). Resultatet kunde inte relateras till klass och kön däremot verkar ålder ha en viss betydelse. Äldre verkar i högre utsträckning än yngre ha reducerat sin fysiska aktivitet. Samtidigt visar forskarna att de yngre var mer påverkade i början av pandemin.

Begränsningar av idrott och fysisk aktivitet

Det finns studier som pekar på att i vissa länder har utomhusvistelse begränsats vilket påverkat möjligheter att idrotta eller vara fysiskt aktiv. Schnitzer m.fl. (2020) genomförde en enkätundersökning på hur boende i Tyrolen, Österrike upplevde att deras sport- och träningsbeteende ändrades till följd av covid-19. I enkäten fick informanterna (N=511) svara på hur deras idrottsbeteende sett ut under tre faser: före covid-19, under covid-19 och efter covid-19. I Tyrolen förbjöds all utomhusidrott från 16:e mars till den 7:e april vilket medförde att respondenterna började gå i större utsträckning än vad de gjort tidigare (innan förbudet hade de landsvägscyklat, vandrat, joggat och cyklat mountainbike). Enkätundersökningen visar att utomhusidrottandet för respondenterna minskade drastiskt under nedstängningen i Tyrolen men ökade snabbt igen när de tuffaste restriktionerna var borta, vilket medföljde att vissa utomhusaktiviteter (vandring och jogging) blev mer populära än de varit innan pandemin slog till.

I en annan studie visar Young (2020) hur den fysisk aktiviteten i Sydafrika har minskade drastiskt när det blev förbjudet att uppehålla sig på stränderna och att ägna sig åt aktiviteterna surfing och volleyboll. Vidare fick individuell idrott bara utövas under dagtid

och behövde hållas inom fem kilometer från den egna bostaden. I en annan studie visar Leonard m.fl. (2020) hur covid-19 och krav på social distansering har påverkat ursprungsbefolkningar och reservat i Nordamerika. De menar att fysisk aktivitet i huvudsak fyller fem funktioner inom dessa samhällen: socialt utbyte, acceptans, inre styrka, generositet, och motståndskraft. De menar att några av deras mest bekanta tävlingar ställdes in (e.g., North American indigenous Games) men även föreningssport, vilket har lett till mer individuellt idrottande.

Mer idrott hemma och digitala lösningar

När idrottsföreningar och gym varit tvungna att pausa sina verksamheter har ”hemmaidrottande” istället ökat drastiskt. I en artikel om motionsidrottande i Kina beskriver Ping Ling, baserat på olika enkäter förda i Kina, hur ”home-workouts” har blivit en del av en ny aktiv livsstil som utvecklats i Kina under pandemin. Denna förändring yttrar sig bland annat genom en kraftig ökning av köpt idrottsrekvisita. I en sammanfattning av flera studier i ett specialnummer av tidskriften World Leisure Journal visar sociologen Atara Sivan att träningen dessutom i grad blivit digital (Sivan, 2020), vilket bekräftas av flera andra forskare (Ling 2020; Anderson 2020).

Son m.fl. (2020) menar att digital hemmaträning är särskilt viktig för den äldre befolkningen då de löper en större risk att få covid-19 samt att sjukdomen kan ge allvarligare konsekvenser. De presenterar inte någon studie som visar hur digital hemmaträning har ökat för denna grupp, men understryker att genom att äldre förlorar den sociala kontakten på grund av bristande möjlighet att ta sig ut och idrotta påverkas de även mentalt, vilket även det försämrar hälsan. Därav menar forskarna att det är av stor vikt att de äldre kan ta del av digital hemmaträning, särskilt med tanke på att de äldre eventuellt bör stanna hemma längre än vad de officiella kraven säger. Långt ifrån alla har möjligheter att utnyttja digitala hjälpmedel. Studier från såväl Brasilien (de Miranda, 2020) som Sydafrika (Young, 2020) betonar att digitala lösningar för träning bör ses som en klassfråga då inte alla har tillgång till dessa.

En aspekt som lätt hamnar i skymundan, men som är en viktig del av professionell idrottsutövning, är värvning av spelare. Posteher (2020) identifierar tre nämnvärda konsekvenser av pandemin: förlust av interaktiva aspekter och autentiska möjligheter att lära känna varandra samt möjligheten att testa fitness-förmågan hos potentiella spelare. Han menar att det kan vara problematiskt att rekrytera enbart virtuellt, och om det är ett hållbart alternativ kommer att visa sig först efter ett par säsonger.

Inställda evenemang

Covid-19 har haft förödande effekter på organiserad idrott, på såväl lokal, nationell och internationell nivå. Stora idrottsarrangemang som exempelvis de Olympiska Spelen och

Fotbolls-EM för herrar har blivit framflyttade och mindre lokala idrottsarrangemang har flyttats eller ställts in. Evans m.fl. (2020) menar att få industrier under pandemin har blivit så direkt påverkade som den professionella idrottsindustrin. Ett inställt event eller en inställd match har inneburit stora begränsningar gällande möjligheten att kunna betala löner eller dela ut prispengar. Dessa begränsningar existerar på många nivåer och har inneburit att idrottsorganisationer som är beroende av inkomster från publikintäkter har blivit tvungna att pausa sina verksamheter.

Få studier har hittills gjorts om hur publiken påverkats av covid-19, men det finns några artiklar i vilka författarna reflekterar och diskuterar hur idrottsklubbar och tävlingar kan använda pandemin för att ställa om till digitala och hållbara evenemang. Majumdar och Naha (2020) beskriver hur fans har kunnat delta digitalt i idrottsevenemang genom att vara med på videolänk. De menar att digitalt deltagande kan leda till en anpassning av upplevelsen och fler kan delta. Wymer, Thompson och Martin (2020) undersökte vilka digitala strategier idrottsorganisationer i Australien använde på sociala medier för att behålla idrottsfansen. De konkluderar att tiden då alla matcher ställdes in gav möjlighet att experimentera med digitala lösningar. De delar in det analyserade materialet under kategorierna nostalgiskt/autentiskt material (minnesvärda matcher sändes igen, historiska sport-moment åberopades) och inlägg som uppmuntrar nytänkande och anpassningsförmåga.

Andra forskare menar att genom digitala lösningar för publiken kan det ekologiska fotavtrycket minska. Eftersom publik inte transporterar sig till arenorna, eller använder engångsförpackningar i kiosker, bidrar detta till minde miljöpåverkan. Det digitala publikengagemanget är därför någonting som idrottsorganisationerna bör arbeta vidare med argumenterar författarna (Mastromartino m.fl., 2020). Även Triantafyllidis (2020) understryker att både utsläppen av fossilt bränsle (utsläpp av transporter till och från events) har minskat, och även förbrukningen av vatten och el på plats. Han förespråkar att den ofrivilliga pausen är ett bra tillfälle att reflektera över hur miljöaspekter kan förbättras i framtiden, gärna genom samarbeten mellan sportorganisationer och globala organisationer som WHO och UNEP.

Karipidis och Steinfeldt (2020) kartlägger i en essä hur avbrott från tävlingar kan ha en positiv inverkan på den eskilde idrottaren. De nämner bland annat att idrottare kan få mer tid att utveckla detaljerade färdigheter (advanced skills) som annars riskerar att hamnar i bakgrunden. De menar också att spelare nu har tid att vända blicken inåt och återfinna sin ursprungliga motivation för sin idrottsutövning. Dessutom uppmuntrar de idrottare att ta tillfället i akt att betrakta sig själva ur andra perspektiv än idrotten—en övning de behöver bejaka inför tiden när proffskarriären tagit slut.

Inställda evenemang har även haft andra effekter. För några har idrotten , fyllt en funktion av att upplysa om samhällskriser, och andra samhällsrelevanta teman (e.g., Black Lives Matter). Detta bekräftas av en enkät som gjordes i USA i början av pandemin där deltagare fick ranka händelser i media som fått dem att inse allvaret av corona-krisen. Sex alternativ av

tjugo var idrottsrelaterade (t.ex. meddelade om att NCAA turneringen skulle spelas utan publik). Hela 23 procent angav ett idrottsrelaterat event som sitt första val (Pedersen & Williams, 2020).

Konsekvenser för friluftslivet

Den forskning som hittills genomförts ger tydliga indikationer på att coronapandemin inneburit stora förändringar i människors friluftsvanor. En kanadensisk studie visar exempelvis hur barn och ungdomar väsentligt minskat sin fysiska aktivitet under pandemin, och särskilt då i form av lek utomhus. I en annan kanadensisk studie (de Lannoy m.fl. 2020) tydliggörs hur den största minskningen i barns och ungdomars utomhusaktiviteter har skett i de områden som haft skarpare restriktioner om att stanna inomhus (Moore m.fl., 2020; de Lannoy m. fl. 2020, se också Rice m fl. 2020 för en jämförelse av utövande mellan friluftsutövare i städer och landsbygd i USA och Day 2020 för en jämförelse i nyttjandet av grönområden i England under nedstängningens olika faser).

Detta mönster återspeglas på ett globalt plan. Med data från Oxford Coronavirus Government Response Tracker och Google´s Community Mobility Reports visar Geng m.fl. (2020) att länders olika förhållningssätt till pandemin har påverkat hur människor i städer nyttjat parker där de bor. I de länder som genom sina regler och rekommendationer har betonat betydelsen av att stanna hemma har besöken i stadsparker minskat. De länder som istället riktat sina åtgärder mot reglering av socialt umgänge, stängning av arbetsplatser och inomhusaktiviteter har däremot sett en ökning av besök i parker (Geng m.fl. 2020). För de flesta länder som ingår i den jämförelsen har besöken i stadsparker ökat under Coronapandemin och studiens författare drar den generella slutsatsen att behovet av att vistas i grönområden har ökat sedan pandemins utbrott och att dessa områden har nyttjats om och när möjligheter till det har funnits.

Studier från Europa styrker bilden av ett en ökad efterfrågan på friluftsliv. Genom att studera omfattningen av rumslig spårning (via den digitala tjänsten STRAVA) av människors friluftsutövande – löpning, vandring/promenerande och cykling – visar en norsk studie hur utövandet i Oslo kommun ökat med 291 procent under den nedstängning som skedde i landet, jämfört med ett genomsnittligt utövande för de senaste tre åren (Venter m.fl., 2020). Även Sverige har sett en ökning i utövandet av friluftsaktiviteter, åtminstone i termer av vistelse i nationalparker. Enligt Hansson (2020) har antalet besök i parkerna ökat dramatisk under år 2020, och en tysk studie visar hur skogsområden i närheten av staden Bonn dubblerat antalet besökare under pandemin (Derks m.fl., 2020). I intervjuer med förvaltare av dessa områden framkommer att ökningen till en del beror på att nya grupper av besökare har tillkommit, såsom ungdomar och barnfamiljer. I studien konstateras också att förvaltarna upplever utmaningar i sitt arbete relaterade till att nya grupper och fler människor generellt besöker områdena (ibid).

Forskning från Nederländerna (van Leeuwen m. fl. 2020) och Storbritannien (Day, 2020) ger en första förklaring till de nya gruppernas inträde i friluftslivet. När restriktioner infördes gällande inomhusaktiviteter, det vill säga aktiviteter som riskerar att innebära nära kontakt med människor utanför den egna familjen, ledde det till att mer fritid spenderas i det egna hemmet, men också i utomhusmiljöer. Resultaten pekar mot en ökad användning av sociala medier liksom aktiviteter som gaming och tv-tittande (särskilt via strömningstjänster), och samtidigt har människor också funnit mening i mer traditionella utomhusaktiviteter, såsom vandring, löpning och cykling. Anderson (2020) gör liknande observationer i sin studie av pandemins påverkan på invånare i USA. När besök på biografer, museer, teatrar och gym blev omöjliga, och människor uppmanades att jobba hemifrån, ökade å ena sidan inomhusaktiviteterna men det å andra sidan människor att upptäcka, eller återupptäcka, utevistelsen möjlighet att tillgodose sina grundläggande behov av fysisk aktivitet och social kontakt. Mer tid spenderade på de egna tomterna för lek och trädgårdsarbete. Promenader och cykelturer i grannskapet blev vanliga och grannar sågs prata med varandra över staketen och på gatan.

Friluftsliv beskrevs redan innan pandemin som ett bra hjälpmedel mot social isolation (Glover 2018), men under en nedstängningen menar de i Kanada verksamma sociologerna La Barre m.fl. (2020) att de positiva effekterna framkommer ännu tydligare eftersom friluftsliv erbjuder ett slags eskapism i vardagen. Sivan (2020) instämmer och menar att fritiden generellt erbjuder en plats för det sociala att äga rum men även för djupt självreflekterande. Vid sidan av möjligheterna att tillfredsställa behov av rörelse och socialt umgänge lyfter forskningen också hälsa som en sannolik förklaring till den ökade utomhus vistelsen under pandemin. I en enkätundersökning riktad till invånarna New York City (Lopez m.fl., 2020) framkommer att människor fortsatt använda grönområden under pandemin och att vistelse i dessa var av större betydelse för hälsan än innan pandemin startade. Vid tiden för studien betraktade en klar majoritet av respondenterna stadens parker och öppna ytor som mycket viktiga eller extremt viktiga för den fysiska hälsan (80 procent), och särskilt då för den mentala hälsan (88 procent).

Metod

Idrott, fysisk aktivitet och publikvanor

Det empiriska underlaget för undersökningen av hur covid-19 har påverkat idrott, fysisk aktivitet och publikvanor utgörs av svaren på en enkät och semistrukturerade intervjuer med ett urval av respondenterna som besvarade enkäten. De intervjuade har fått information om studien och lämnat samtycke. Vidare har de blivit anonymiserade och i de citat som presenteras i studien används pseudonymer. Känsliga personuppgifter är inte inhämtade.

Enkäten publicerades genom olika sociala mediekanaler, Malmö universitets hemsida samt hemsidan för Centrum för idrottsforskning mellan den 8 april och 30 september 2020.

Förutom bakgrundsfrågor där respondenterna kunde ange kön, ålder och på vilket sätt de identifierade sig i relation till idrott och fysisk aktivitet (ledare, utövare, motinärer och publik) ställdes frågor om huruvida aktiviteterna minskat eller ökat under pandemin. Frågorna formulerades som ”mitt deltagande i idrott har minskat som ett resultat av covid-19”. Svaren var kodade med hjälp av en Likertskala enligt följande: ‘stämmer mycket bra’, stämmer ganska bra’, ‘stämmer varken bra eller dåligt’, ‘stämmer ganska dåligt’, och ‘stämmer mycket dåligt’. I enkäten fanns även en fråga med ett öppet svarsalternativ där respondenterna hade möjlighet att berätta mer om hur de påverkats av covid-19 under våren 2020 (se bilaga 1).

Enkäten besvarades av 1 141 respondenter. Könsfördelningen var ganska jämn. Kvinnorna utgjorde 56 procent (*n*=641) och männen 43 procent (*n*=490). Här förekom även respondenterna som svarade ”annat”, vilka utgjorde 1 procent (*n*=8) samt 2 stycken som inte svarade på frågan. Respondenternas ålder varierade mellan 16 och 80 år (*M*=33). I enkäten hade respondenterna möjlighet att lämna sina kontaktuppgifter om de ville bli intervjuade. Av de 1 141 respondenter som svarande på enkäten lämnade 192 av dem sina kontaktuppgifter. Utifrån dessa gjordes ett urval av 90 personer som intervjuades.

Intervjuer har gjorts med ledare (23), utövare (25) och motionärer (25) och publik (17). Intervjupersonerna ärt 18 år och äldre. Personer som deltar i organiserade idrottstävlingar definierades som utövare, medan de som inte deltar i organiserade idrottstävlingar definierades som motionärer. Motionärerna deltar till viss del i motionslopp, så kategoriseringen är inte knivskarp. Utifrån kategorierna ledare, utövare, motionärer och publik, har vi fördelat urvalet jämt utifrån ålder och kön. Därefter har vi tagit med personer som berättar att deras idrott och fysiska aktivitet har påverkats mycket, lite eller inte alls under covid-19. För att få erhålla en bredd av röster från olika idrotter, fysisk aktivitet och publikintresse har vi tagit med personer som är kopplade till individuella idrotter och lagidrotter, utomhusidrotter och inomhusidrotter från alla grupperna. När information om geografi har funnits med har även det tagits i åtanke för att få informanter sprida över hela Sverige.

Intervjuerna har genomförts med digitala verktyg som Zoom eller telefon. Intervjuerna var semistrukturerade och utfördes utifrån en intervjuguide (se bilaga 2). Intervjuerna inleddes med samma frågor till alla, därefter var det mer specifika frågor riktade till varje grupp: ledare, utövare, motionärer och publik. De inledande frågorna handlade om informatens bakgrund följt av frågor om hur idrottsaktiviteter, platser, sociala sätt att umgås på och konsumtion kopplat till idrott har påverkats under pandemin. Samtalen spelades in och transkriberades därefter. Det transkriberade materialet har kodats och analyserats i programmet NVivo. Intervjuerna kodades utifrån de redan givna Mistra-temana: kunskap och omvandling, transport, evenemang, användning av mark och vatten, material och utrustning samt beteende, styrmedel och utveckling. Genom empirin har även teman som tid och nya sociala sätt att umgås på framträtt, därför valde vi också att koda och lyfta in det som resultat.

Som i alla studier har det empiriska materialet sina begränsningar. De som svarade på enkäten och ställde upp på intervjuerna är inte utvalda för att de representerar befolkningen i stort. De har valt att hörsamma våra utskick och därefter svarat. Det är därför troligt att det här är personer som är intresserade av idrott och fysisk aktivitet. Samtidigt är det inte säkert att ett annat urval hade lett till andra svar – svarsfrekvensen när det gäller exempelvis enkäter har gått ned och även i de fall där man försökt göra ett representativt urval så är det de intresserade som väljer att svara.

En annan faktor som kan tänkas ha påverkat svaren är att informanterna svarade på enkäten framför allt under våren, medan intervjuer med publik, ledare, utövare och motionärer gjordes under sommaren och hösten. Eftersom rekommendationer och restriktioner i relation till Corona både för samhället och idrotten har förändrats med tiden kan det ha påverkat informanternas erfarenheter beroende på vilken tid de intervjuades. I de fall detta har blivit påtagligt kommer det att kommenteras.

Friluftsliv

Förändringar i friluftsvanor som en följd av covid-19 studerades på ett liknande sätt som för idrott, fysisk aktivitet och publikvanor. Empirin samlades in genom en enkätundersökning följt av semistrukturerade intervjuer med ett urval av respondenterna i undersökningen.

Enkätundersökningen bestod av åtta frågor med fokus på besök i naturen före och under covid-19 (se bilaga 3). Avslutningsvis tillfrågades respondenten om intresset att bli kontaktad för en uppföljande telefonintervju genom att lämna namn och e-postadress. Enkätfrågorna utformades mot bakgrund av tidigare liknande friluftsvaneundersökningar (se Fredman m.fl. 2008; 2013; 2014; 2019), samt den då redan pågående undersökningen om idrott, fysisk aktivitet och publikvanor (se ovan).

Undersökningen påbörjades den 29 april 2020 genom att publicera information och länk till enkäten på hemsidorna till Mistra Sport & Outdoors (www.mistrasportandoutdoors.se) samt Friluftsforskning.se (www.friluftsforskning.se). Dessutom spreds länkar till undersökningen genom olika forum, nätverk och sociala medier, varav flertalet med anknytning till friluftsliv. Målgruppen var personer 15 år och äldre. Undersökningen avslutades den 11 augusti 2020. Sammanlagt 538 svar registrerades, varav åtta svar exkluderades från analysen (ej inom målpopulationen, tomma svar etc.). Av 530 giltiga svar var det 86 respondenter som lämnade e-post och var villiga att ställa upp på en efterföljande intervju.

För att besvara frågan om förändringar i friluftslivets innehåll under covid-19 genomfördes under perioden 7 september till 20 oktober intervjuer med 22 personer som i enkäten givit medgivande till att bli intervjuade. Urvalet av informanter skedde utifrån svarsfördelningen på enkätfrågan om man ägnat sig mer, lika mycket eller mindre åt friluftsliv under pandemin. Valet av informanter skulle även spegla rikets köns- och åldersfördelning. Huruvida enkätens respondenter är representativa för Sveriges befolkning i stort går inte att

uttala sig om, eftersom urvalet av informanter inte är systematiskt insamlat. Mycket talar för att här finns skevheter av liknande slag som beskriv i avsnittet ovan om idrott och fysisk aktivitet. Intervjuerna var semistrukturerade och intervjuguiden kretsade kring följande ämnen (se bilaga 4);

- förändringar gällande transporter och rörlighet
- förändringar gällande nyttjande av mark och vatten
- förändringar gällande material och utrustning
- förändringar gällande deltagande i evenemang och organiserat friluftsliv
- förändringar gällande friluftslivets sociala aspekter
- förändringar gällande friluftslivets innebörd, betydelse och mening.

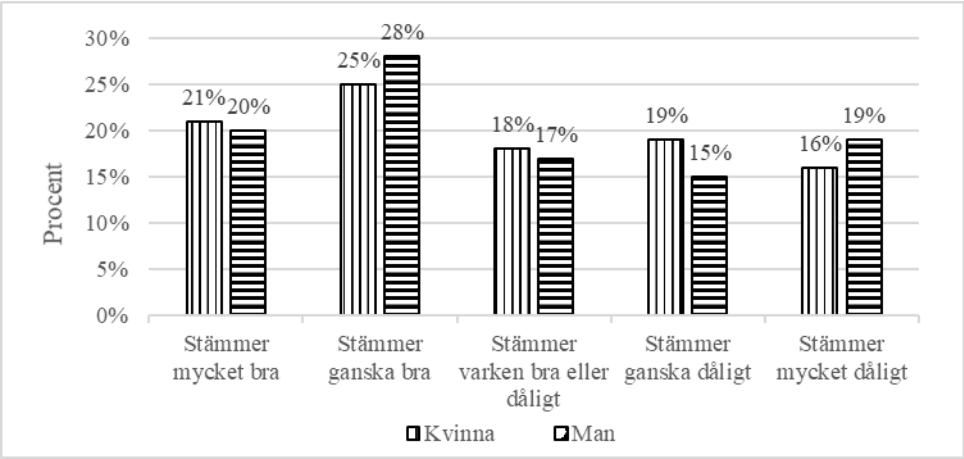
Vi använder begreppet friluftsliv i enlighet med den officiella definitionen: ”Vistelse utomhus i natur- och kulturlandskap för välbefinnande och naturupplevelse utan krav på tävling" (Kulturdepartementet, 1999). Definitionen är bred sett till aktiviteter, upplevelser, platser och tidpunkter för friluftsliv, men har en tydlig avgränsning mot tävlingsidrott. I formuläret har vi valt att formulera några av frågorna i termer av ”vistelser i naturen” för att underlätta för respondenterna att uppfatta begreppets innebörd på ett enkelt, och för sammanhanget ändamålsenligt sätt.

Intervjuerna genomfördes per telefon och pågick 1–1,5 timme. De spelades in och transkriberades i direkt anslutning till intervjutillfället. Därefter analyserades materialet i enlighet med tematisk analys, det vill säga ett förfarande där mönster i de utskrivna intervjuerna urskiljdes och att relevant innehåll sorterades i teman och underteman.

Effekter på idrott och fysisk aktivitet från covid-19

Idrottsdeltagande och fysisk aktivitet

I följande avsnitt redovisas och analyseras enkätsvaren avseende idrottsdeltagande och fysisk aktivitet. Baserat på respondenternas (*N*=1141) svar på enkäten undersöktes hur covid-19 påverkat idrottsdeltagande och fysisk aktivitet i relation till kön, ålder och vilken kopplingen personen hade till idrotten (ledare, utövare, motionär och publik).

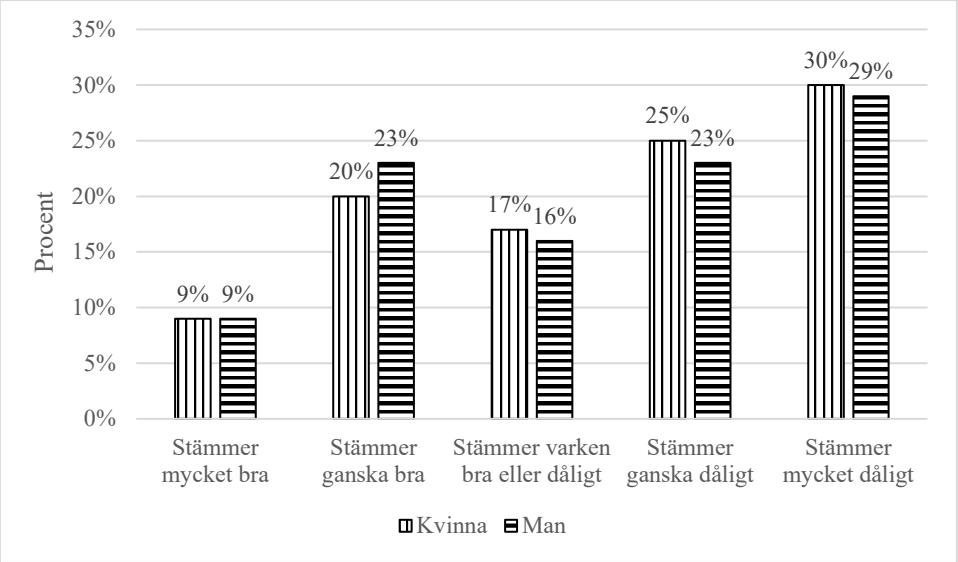


Figur 1. Procentuell andel av respondenter, uppdelat för män och kvinnor, som angett att deras idrottsdeltagande minskat som en följd av covid-19.

Resultaten indikerar att en betydande andel av de svarandes självrapporterade idrottsdeltagande minskade som en följd av covid-19. Samtidigt är det tydligt att det finns en stor variation avseende hur covid-19 har påverkat respondenternas idrottsdeltagande. Mer precist, idrottsdeltagandet har minskat avsevärt för en stor grupp – men inte påverkats nämnvärt för andra (se figur 1). Mönstret är lika tydligt för kvinnor som för män. För att bekräfta detta genomfördes analyser för att undersöka om det fanns några könsskillnader, både med Kruskal-Wallis Test och χ^2 test, men oberoende av analys så visade resultatet som förväntat att det inte fanns några signifikanta skillnader.

Samtidigt som idrottsdeltagandet har minskat för många är det intressant att se att den självrapporterade graden av fysisk aktivitet inte har påverkats på samma sätt (se figur 2). Resultatet från enkäten visar även att det finns en stor variation i hur de svarande har skattat hur deras fysiska aktivitet påverkats av covid-19. Jämfört med idrottsdeltagande så finns det en mycket tydlig trend avseende fysisk aktivitet – en stor andel av respondenterna anger att det ”stämmer mycket dåligt” att deras fysiska aktivitet minskat till följd av covid-19. Vidare visar ett Kruskal-Wallis Test och χ^2 test att det inte fanns några signifikanta könsskillnader, sålunda är trenden lika tydligt framträdande för både män och kvinnor.

Även samband mellan idrottsdeltagande och fysisk aktivitet undersöktes. Inte oväntat, så finns det ett starkt signifikant samband mellan minskat idrottsdeltagande och minskad fysisk aktivitet ($\rho = .62$, $p < .001$). De som rapporterar att de minskat sitt idrottsdeltagande, rapporterar även att de minskat sin grad av fysik aktivitet. Men givet att det finns en betydande grupp som rapporterar att graden av fysisk aktivitet inte har minskat, så är det rimligt att den här gruppen lyckats ”ställa om” och har haft möjligheter att anpassa sin fysiska aktivitet baserat på rekommendationerna för att förhindra smittspridningen av covid-19.



Figur 2. Procentuell andel av respondenterna, uppdelat för män och kvinnor, som angett att deras fysiska aktivitet minskat som en följd av covid-19.

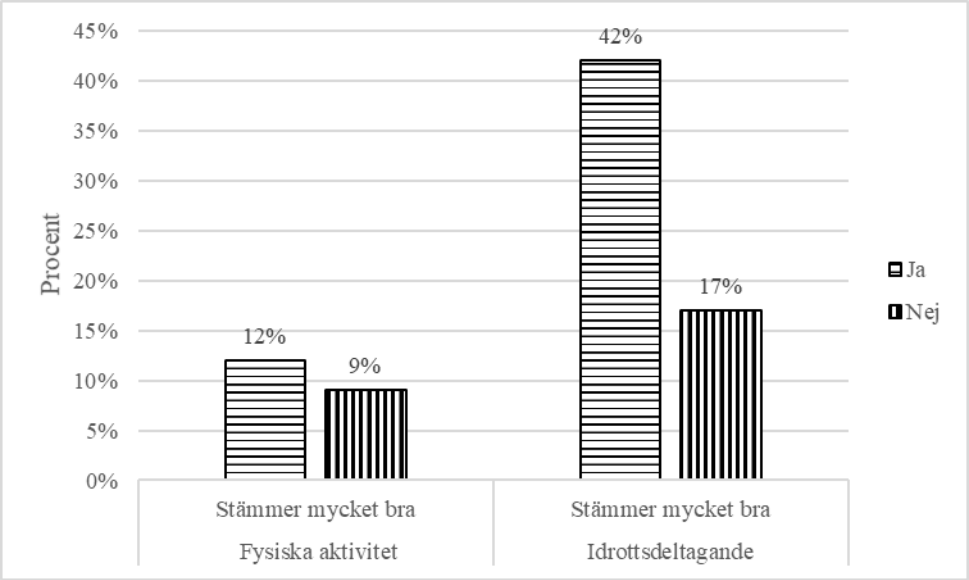
Olika gruppers idrottsdeltagande och fysisk aktivitet

För att undersöka hur olika gruppers idrottsdeltagande och fysiska aktivitet påverkats av covid-19 undersöktes sambanden mellan kön, ålder och relation till idrotten (ledare, utövare, motionärer och publik) och idrottsdeltagande samt fysisk aktivitet. Resultaten pekar på att ålder och huruvida någon identifierar sig som publik kan kopplas till minskat idrottsdeltagande och minskad fysisk aktivitet.

Resultatet från Spearman´s rho (ϱ) visar att det finns ett svagt signifikant samband mellan ålder och minskat idrottsdeltagande (ρ = .06, p = .044), samt mellan ålder och minskad fysisk aktivitet (ρ = .08, p = .007). Yngre rapporterar således att deras idrottsdeltagande påverkats negativt i högre uträkning av covid-19 jämfört med äldre. Däremot, med bakgrund i att unga i högre utsträckning är *idrotts-aktiva* och att äldre är *fysiskt-aktiva*; så kontrollerades om sambandet mellan minskat idrottsdeltagande och ålder eventuellt berodde på att respondenterna angav att de sysslade med motionsidrott (motionärer). Resultatet visade att sambandet mellan minskat idrottsdeltagande och ålder var oförändrat. Sammantaget indikerar resultatet, även efter det vi kontrollerat för huruvida respondenterna angett att de är motionärer, att yngres idrottsdeltagande drabbats i något högre utsträckning jämfört med äldres av covid-19.

När det gäller hur olika gruppers relation till idrotten påverkat deras idrottsdeltagande och fysiska aktivitet visar studien att gruppen som angav att de är ”idrottspublik” minskat sin fysiska aktivitet mer än andra. Från figur 3 framgår att 43 procent av gruppen idrottspublik, jämfört med 17 procent av övriga, rapporterar att det ”stämmer mycket bra” att deras

idrottsdeltagande minskat. Däremot, så verkar graden av fysisk aktivitet inte skilja nämnvärt mellan idrottspublik (12 procent) jämfört med övriga (9 procent). Sammantaget pekar resultatet på att idrottsdeltagandet inom gruppen idrottspublik sjunkit mer jämfört med andra grupper.



Figur 3. Procentuell andel av gruppen idrottspublik jämfört med övriga, som angett att det "stämmer mycket bra" att deras fysiska aktivitet och idrottsdeltagande minskat som en följd av covid-19.

Intervjuer om idrott och fysisk aktivitet under covid-19

När intervjuerna om idrott och fysisk aktivitet analyserades gjordes detta på två sätt. Dels presenterar vi två teman som framstått som viktiga för de intervjuade (tid och socialt umgänge), dels presenterar vi vad de intervjuade talat om när det gäller de teman som återfinns i forskningsprogrammet Mistra Sport & Outdoors, dvs. transporter, mark- och vattenanvändning, material och utrustning samt event.

Mer tid för fysisk aktivitet

Som framgått av den analys av enkätsvaren som presenteras ovan så verkar flera grupper ha ersatt idrottsdeltagande med andra typer av fysisk aktivitet. De intervjuade resonerar om detta i termer av att tid har frigjorts eftersom många har arbetat eller studerat hemifrån. Vidare har tid frigjorts eftersom det inte funnits tävlingar för vuxna på samma sätt som tidigare.

I och med att de intervjuade har spenderat mycket tid hemma har det, framförallt enligt utövarna och motionärerna, gått snabbare att ställa om från jobb till idrott eller fysisk aktivitet då pendling eller transport inte tar lika mycket tid för dem. Även ledare har kunnat ha träningar tidigare på eftermiddagen eftersom de har haft tid då. De flesta i den grupp av intervjuade som vi talar om som publiken har arbetat hemifrån och har inte heller kunnat delta på tävlingar och idrottsarrangemang, vilket har frigjort tid för fysisk aktivitet.

Dels har jag haft mer tid att röra mig på dagarna, jag har t.ex. börjat köra bil till och från jobbet vilket innebär att jag är tvungen att lägga in fysisk aktivitet på de dagar jag jobbar inne i stan. När jag är hemma så lägger jag in promenader under dagen. Sedan har jag börjat rida mer, då jag har mer tid. Det som har försvunnit är mina kollektivtrafiktimmar vilket innebär att jag har mer tid till att vara fysisk aktiv än jag hade innan. (Birgitta, utövare, ryttare)

Samtidigt som en del upplever mer tid till träning när de arbetar eller studerar hemifrån, upplever andra att vardagsmotionen försvinner och att tröskeln för att utöva fysisk aktivitet blir svårare att ta sig över.

Det har minskat en hel del och det förstår jag inte riktigt varför för egentligen borde det ha ökat eftersom jag jobbar hemifrån. Men jag har inte längre cykelturen till och från stationen så där försvinner 30 minuters motion varje dag. Och sedan, arbetsdagarna har blivit längre för det är mycket svårare att avgränsa det här mellan nu arbetar jag och nu arbetar jag inte. Så den avgränsningen har suddats ut så det här att nu är jag på fritid och ska träna cykel/löpning eller vad det nu blir för någonting, har inte heller blivit av på samma sätt, så träningen minskade ganska mycket. (Björn, motionär, Svensk klassiker)

För en del har den utökade fria tiden gjort att det blir lättare att skjuta upp träningen, eftersom det finns mer tid till träning en annan dag. Det har gjort att några tappat motivationen. De berättar att i vanliga fall är träningen någonting som kräver ett pussel av tid i vardagen där tiden kan vara begränsad.

Den här motivationen som man får av att träna i grupp och att man har en bestämt tid när man går dit, det har jag saknat nu, i och med att man har fått så mycket, fick så mycket tid över så kunde man lättare skjuta upp det kanske att jag behöver ju inte träna imorgon för jag har lika mycket tid imorgon att göra det. Innan har det varit att ja, nu har jag bara den här tiden, den här timmen mellan 5-6 så nu kör vi, liksom. Och tänkte inte så mycket. Så att ja, på så sätt kan det ju ha påverkats till det sämre. (Lovis, motionär, gruppträning)

Bland utövarna finns några gymnasieelever som menar att de fått mer fri tid eftersom tävlingarna är inställda, men de har även kunnat träna mer själva på sina håltimmar istället för på kvällen då den gemensamma träningen brukar vara. Däremot har en del av dem inte kunnat utöva sin idrott alls på samma sätt.

Jag har ju haft mer tid så jag har ju kunnat, jag har ju kunnat lägga upp mina träningspass bättre. Jag, om gymnasiet, om det hade varit vanlig skola och så har vi haft en håltimme eller haft ty 1,5 timmar ledig, då har ju kunnat köra ett träningspass mitt på dagen och sen ett på, alltså efter skolan, och vara klar se och kunnat ta det lugnt resten av dagen. Istället för att, som på gymnasiet, då tränar vi typ vid 5–6 tiden och slutar vid 7 och komma hemma 8 och äta och vara i säng vid 9 liksom. Man får mer fritid och kan slappna mer av, så man slipper stressa typ. (David, utövare, brottning)

Ledarna pratar inte lika mycket om tid i relation till privatlivet utan snarare om tid i relation till föreningsverksamheterna. En del ledare har fått lägga mycket tid på att ställa om träningarna. För en del tränare stängde verksamheten ner och det blev ingen verksamhet alls. Men det har även frigjorts tid, på samma sätt som för gymnasieungdomarna som beskrevs ovan, i och med att många tävlingar har varit inställda. Det har fått en del ledare att reflektera över all tid de lägger på föreningsaktiviteter under helgerna och de funderar på att dra ner på att vara med på tävlingar och delegera aktiviteter istället.

Jag vet inte riktigt hur jag ska definiera det här men jag tror att vi kommer att märka en förändring i hur folk vill engagera sig. Jag tror att det kommer vara en del människor som kommer att upptäcka "Oj, har jag lagt såhär mycket tid på det här? Nu kan jag umgås med familjen eller göra någonting annat." Där tror jag att vi har en nöt att knäcka, men sedan kanske det är människor som har upptäckt att de tycker att det är skoj att jobba med strategier i klubbar och hur man tar fram nya idéer - och då är det ju positivt. Men jag vågar inte säga om vi får en positiv eller negativ utveckling, men jag har svårt att se att det skulle bli en positiv utveckling. (Torbjörn, ledare, judo)

Det är ju jättetrist att stänga ner verksamhet, det är liksom bara öken - det är så himla trist. Men samtidigt har det inte varit någon diskussion utan alla har förstått, så det är ju ingenting. Det är det väl det svåra egentligen, man är van vid att ha träningar och sedan så har man inga - samtidigt som att det är lite skönt. Men det säger jag inte officiellt. (Else, ledare, basket)

I samtalen med publiken framgår det att de har fått mycket tid över. Det handlar inte bara om att matcher eller tävlingar som de brukar besöka har försvunnit utan tid frigörs även eftersom de inte längre reser dit. Inte heller tar förberedelserna inför match- och tävlingsresor och andra sociala aktiviteter kopplade till publikintresset eller

supporterengagemanget tid. Publiken har ställt sig frågor kring vad de ska göra med all tid de har fått över under pandemin.

Det är någonting som är en del av ens liv som är så ständigt närvarande, saker man pratar om, men liksom när du inte är på match så pratar du om det som har varit och sen börjar ju planering inför nästa match liksom, så det är bara liksom 'the circle of life', men som bara liksom, ja har försvunnit. Så man är väl lite såhär 'okej, vem är jag nu, vad ska jag göra med all den här tiden liksom? (Viktoria, publik, fotboll).

Socialt umgänge – digitala möten och möten i naturen

Ett genomgående drag för intervjuades sociala relationer är att det sociala umgänget har flyttat ut på nätet eller ut i naturen. Det är främst tre typer av möten som har flyttats ut på nätet som de intervjuade berättar om: möten som handlar om idrott eller fysisk aktivitet, arbetsrelaterade möten, samt möten med vänner och familj. I det följande kommer endast de möten som handlar om idrott och fysisk aktivitet att kommenteras. De intervjuade beskriver att fysiska mötena där man träffat sina vänner och familj har förändrats genom att de har organiserats mer utomhus än tidigare och en vanlig aktivitet har varit promenader med en vän, eller att ha planerat en träff i en park eller ett naturområde.

I alla fall i början det var mycket att träffa, att inte träffa så ofta med vänner även vi träffades, vi höll distans och gick promenader. Mycket promenader med min bästa vän. Bara för att kunna vara lite social och ta ut det som man har inom sig. Det blir lite tråkigt när man bara träffar sin familj. (Samir, utövare, boxning)

De intervjuade talar även om avsaknaden av det sociala umgänge som idrottsaktiviteter kan innebära. Många föreningar har stängt omklädningsrummen och motionärerna och utövarna har åkt dit, tränat och sedan åkt hem. Christoffer, som tränar orientering, berättar såhär:

Det är väldigt lite social samvaro där. Annars så är ju det en väldigt stor del av vår idrott. Man liksom åker till arenan och träffar de andra, alla springa sin bana och sen är det ju, ses man ju efteråt också och sådär. Men nu är det ju, från parkering till parkering så fort som möjligt för att inte vara på plats. Så det är ju såklart en stor skillnad. (Christoffer, motionär, orientering)

Det finns även de som berättar om att den sociala samvaro som idrotten inneburit har bytts ut mot digitala spel. Genom att spela dessa har man kunnat fortsätta umgås.

Som till exempel så har jag en amerikansk, ett gäng med två amerikaner och en tysk. Och vi spelar Mahjong nästan varje vecka på internet. Vi har hittat ett mahjongspels-appen som vi kan spela tillsammans på, och sen så har vi zoom på då, så då har vi spelkväll då liksom, helt enkelt. Och det har vi aldrig haft förut, även fast vi har känt varandra i 20 år liksom. Men nu har vi så, regelbundet träffats regelbundet på det sättet. (Hanna, publik, ishockey)

De intervjuade som utövar verksamheter som har kunnat fortsätta hålla igång sin träning har uppfattat det som en viktig social plats för sina medlemmar och deltagare. Felix, som är simtränare, menar att:

För mig, och jag hoppas även att det har varit det för simmarna, men som jag sa innan: jag hoppas att det har blivit lite mer av en samlingspunkt. Det var ju det tidigare också, men än mer idag - eller så känner jag i alla fall. Det blir den där fasta grunden som man kanske behöver när allting annat är så osäkert.(Felix, ledare, simning)

Ytterligare en omvandling digitaliseringen har lett till är övergången från fysiska styrelsemöten till digitala. Denna förändring är de intervjuade positivt inställda till och en förändring de hoppas att deras verksamheter tar med sig även i framtiden. Anledningen till att de är positivt inställda till detta är dels att det är långt mer tidseffektivt, dels att det är bättre ur miljösynpunkt. Ronja, tränare i fotboll, berättar att:

Vi hade ett möte med Norrbottens fotbollsförbund för alla tränare och det brukar egentligen vara inne i Luleå men nu blev det ett Teams-möte, och det fungerar faktiskt jättebra för då är det fler som har möjlighet att vara med i och med att Norrbotten är rätt stort. Så då kunde Kirunafolket lätt vara med, så det är positivt. (Ronja, ledare, fotboll)

Det är framförallt intervjuade ur grupperna ledare och publik som lyft hur fysiska styrelsemöten har ersatts av digitala.

Det skulle vara digitaliseringen i form av möten, att fler människor har lärt sig hur man kan kommunicera. Det har blivit bättre och det hoppas jag att fler kan förstå framöver, nu hoppas jag att det blir så. När det är ett möte som varar 3 timmar så kanske jag inte behöver åka 40–50 mil för att ta mig dit, så ur en miljösynpunkt så är det ju bättre. (Else, ledare, basket)

Speciellt motionärer har berättat att de slutat att gå på gym, antingen för att de tillhör en riskgrupp, för att de är rädda att bli smittade, eller för att de tycker att det är solidariskt att

avstå. Margit, som är pensionär, tränade gemensamt med sin man fem dagar i veckan på Friskis och Svettis innan pandemin. Hon skildrar hur de har navigerat genom krisen,

Vi hade uppehåll och försökte kompensera det med att ta ganska rejäla promenader och vi orienterar även lite grann, vi är inte bra på det men det är en annan sorts... Man får röra andra muskler helt enkelt. Kring 1 juli så sa vi att det inte går längre, och då började vi att gå tillbaka. Så vi går (på Friskis och Svettis) när de öppnar, och de öppnar halv 8, och då är det tämligen tomt. Det kanske är 10-12 personer varav nog 8 är 70-plusare, som också passar på, och då är det ingen risk att man trängs och sådär va. (Margit, motionär, Friskis & Svettis)

Precis som många andra så försökte Margit och hennes man att hålla sig borta från stängda utrymmen och utöva friluftsliv, men kände efter ett tag att de behövde utrustningen som bara finns på gymmet. Margit berättar även att hon saknar att vara med på yogaklasser men att det inte skulle kännas tryggt i nuläget. Juno, som är i trettioårsåldern tillhör inte en riskgrupp, men känner att hon av solidaritet inte borde gå till gymmet…

…jag tycker det är jättejobbigt, faktiskt. För att hela min vardagsrutin är ju helt kaputt nu. Och, för jag har valt att inte gå på gymmet. För att jag tycker det känns mest solidariskt att låta bli. Kan jag inte gå till jobbet så känns det också naturligt att man inte går till gymmet. (Juno, motionär, gym)

Junos perspektiv är annorlunda på det sättet att hon själv väljer att avstå från sina normala rutiner medan andra informanter snarare beskriver hur de kan göra mest inom deras givna ramar. Innan pandemins utbrott gick Juno dagligen på gruppklasser på sitt gym. Av solidaritet beskriver hon att hon nu istället springer utomhus. Samir, som är en tävlingsboxare, hans berättelse speglar att han vill kunna upprätthålla sin ordinära träning. Riktlinjer har inte bara orsakat inställda event för honom men även inskränkt hans träningsmöjligheter.

Tränaren har mask på sig, men han, men vi nästan skiter i det ibland kan jag säga. Det, men, sen är det mycket säck-arbete, att man tränar på säck och ingen sparring, som är jätteviktig. Så det har förändrats jättemycket. Och måste säga att det, det är nästan bara de som tävlar som tränar nu för tiden. Alltså det är igen allmän eller någon nybörjare. Det finns ingen registrerad tävling nu i boxningen i Sverige, men förhoppningsvis så kommer någon form av tävling. Och någon form av vaccin som dödar viruset. Så därefter får vi träna som vanligt. (Samir, utövare, boxning)

Samirs narrativ beskriver åtgärder som något som förhindrar hans idrottsutövning. Han skildrar att många verkar ha slutat eftersom han inte ser dem i lokalerna längre — bara de mest motiverade utövarna kommer fortfarande och tränar.

Påverkan på transporter

I detta avsnitt lyfter vi fram de intervjuades syn på transporter, vilket definieras som de olika sorts resor som gjorts till och från idrottsaktiviteter. Detta gäller i både tävlings- och träningssammanhang och för samtliga informantgrupper. Inom samtliga grupper beskrivs hur resmönster har blivit påverkade av covid-19. Det är stor variation mellan hur mycket informanterna har blivit påverkade beroende på idrott och vilken grupp (ledare, motionär, publik, utövare) som informanten tillhör. Generellt sett uttrycker informanterna att deras transporter påverkats negativt av pandemin, men några av dem ger uttryck för en positiv erfarenhet gällande resmönster. Vad som påverkat de allra flesta, är det faktum att många *tävlings*verksamheter har blivit inställda och även i de fall elitidrott pågått har supportrar påverkats, eftersom läktarna varit tomma. Beroende på vilken idrott de intervjuade utövar har även transporter påverkats gällande *tränings*sammanhang. Närkontaktsporter såsom judo och rollerderby har ställts in i större utsträckning än vad exempelvis orientering har, vilket medfört att informanternas resmönster i de två förstnämnda idrotterna har blivit påverkade i större utsträckning.

Förflyttning

Att idrottslag har varit tvungna att spela för nästintill tomma läktare har inneburit ändrade resmönster för framförallt idrottspubliken. Att det inte har varit tillåtet för publiken att besöka vare sig hemmaarenorna eller bortaarenorna har medfört många inställda resor, såväl nationellt som internationellt. Av intervjuerna framgår att det berör idrotter som exempelvis orientering, ishockey, simning och fotboll. Det uteblivna resandet har medfört att publiken känner en tomhet, inte enbart för att de inte får uppleva matchen eller tävlingen, utan för att de saknar helhetsupplevelsen som det innebar att åka på match. Maja, som är fotbollssupporter, uttrycker det såhär:

…hela dagen består väl av en resa också, man umgås med varandra och pratar och äter ihop och har samtal som allt, allt ifrån om fotbollen men också om livet och allting runt omkring. Så d blir det ju en heldagsupplevelse med liksom, med ganska många människor (Maja, publik, fotboll)

En annan fotbollssupporter, Ellen, svarar såhär på frågan om hur hennes resor påverkats:

...då åker jag ju nästan alltid supporterbuss, nu går det ju inga supporterbussar. Och det är, åååh men gud, det är också en plats som jag saknar jätte, jättemycket. Det är, ja men dels den platsen och dels alla människor där. Ja, det har förändrats jättemycket och det är ju tomt utan det. (Ellen, publik, fotboll)

Utöver publiken uttrycker ett fåtal utövare att de saknar resorna som deras idrotter tidigare inneburit. Även de pratar om helhetsupplevelsen det tidigare har inneburit att åka iväg runtom i Sverige: att få åka tillsammans med andra likasinnade, en resa som görs tillsammans, både fysiskt och mentalt. Markus, som tränar judo, säger att han kommit…

…att uppskatta alla resor man gör. Nu när det inte blir några liksom att man, man saknar verkligen riktiga judo-våren där när man, man är typ inte hemma en, längre än en vecka i sträck för man är alltid ute på resande fot och, man verkligen får äta sova och köra judo typ (Markus, utövare, judo)

En annan ledare, Matilda, menar att pandemin möjliggjort samåkning på ett sätt som inte tidigare var möjligt. Matilda menar vidare att utövarna i klubben har behövt det sociala umgänge som samåkningen erbjudit eftersom de tillhör en åldersgrupp vars skolor stängde under våren 2020. Hon uttrycker det såhär:

Det som har varit väldigt positivt, framförallt för de äldre ungdomarna som har suttit med hemskola, de upplever pendlingen till andra städer innan träningen som någonting nytt och väldigt givande - att få umgås och att det blev ett sätt att faktiskt klara skolan under våren. De fick minst 90 minuter att träffas och umgås med andra jämnåriga. (Matilda, ledare, konståkning)

Men det finns även andra berättelser om hur de intervjuades resmönster påverkats under pandemin. Även om många resor har ställts in då tränings- och tävlingsverksamhet blivit inställda, finns det ett fåtal informanter som menar att de har börjat resa mer under covid-19 pandemin. Detta gäller framförallt för gruppen motionärer, som nu menar att det är fler människor i omlopp i de motionsspår de brukar vistas i, vilket lett till att de har fått hitta andra områden. Isabella berättar att…

…det jag har försökt när vi har varit ute och vandrat är att vi har tittat ett steg till för att man vet att de närmaste platserna hittar folk lätt även de som inte är så fritidsvana, så vi har försökt att tänka ett steg till. Vi kan gå några km till eller ta oss lite längre bort just för att veta att där finns det ett vindskydd eller att vi inte behöver klämma ihop oss med 20 andra. (Isabella, motionär,löpning)

Kollektivtrafik

Folkhälsomyndigheten har sedan våren 2020 rekommenderat att så många som möjligt ska undvika att resa med kollektivtrafiken, om det inte är absolut nödvändigt (som att exempelvis ta sig till sitt arbete). Denna rekommendation har påverkat informanterna på en rad olika sätt. En möjlighet som flertalet informanter lyfter är att de har mer tid till sin fysiska aktivitet då de inte längre behöver pendla. Tiden de vanligtvis lägger på att pendla kan nu läggas på träning istället. De som ändå behöver ta sig till jobbet har istället valt att

cykla i större utsträckning än tidigare, just för att slippa att åka kollektivt. Filippa som ägnar sig åt orientering berättar om sina ändrade vanor såhär:

Kanske det här med just cykla till olika ställen. På daglig basis. Det har varit jätteskönt och jag har ju märkt att jag tycker ju inte om att sitta på buss länge som är trång och det tror jag att jag kommer tycka är jobbigt under ett långt tag framöver när man har vant sig av med att bara ha friheten och få luft och så. Så att, det kanske jag, ja, fortsätter med. (Filippa, motionär, orientering)

Även Lovis berättar att hon cyklat mer:

Men det blev ju ganska tydligt faktiskt att jag inte ville trängas på bussen. Vi hade ju två bilar innan och då var det inga problem. Men de dagar jag inte hade tillgång till bil så valde jag att cykla istället för att ta bussen, och det var ju direkt kopplat till pandemin. (Lovis, motionär, gruppträning)

Men ett ökat cyklande har inte bara upplevts som positivt. En del av de intervjuade säger, som Othilia som citeras nedan, att möjligheten att vara fysiskt aktiv har minskat, eftersom det blivit svårare att komma ut i naturen.

Vi har ingen bil så ska vi göra någonting i naturen så måste vi antingen låna en bil eller cykla dit. Så nu cyklade vi till bokskogen i lördags. Vilket är ganska långt och det var jätteblåsigt, men hade det varit som vanligt så hade vi åkte kollektivt, och det gör vi ju inte nu, så jag tycker att det blir liksom svårare att komma ut i den skog och mark som finns häromkring. (Othilia, motionär, Friskis & Svettis)

Othilia pekar på några viktiga hinder som handlar om tillgång på bil, och var man bor. Alla har inte bil eller bor nära naturen – och då är det inte lätt att ställa om.

Mark- och vattenanvändning

De övergripande resultaten visar att mycket idrott och fysisk aktivitet har flyttats utomhus, till närområdet eller naturområden. Det som är gemensamt för de intervjuade är att olika idrotter har påverkats olika utifrån om de sedan innan brukade utföras inomhus eller utomhus. De idrotter som i vanliga fall är utomhus har kunnat fortsätta. Mycket av den träning som tidigare bedrevs inomhus har fått flytta ut.

Träning utomhus

För ledarna har det bland annat inneburit en ännu större tro på att det helt enkelt är bättre för hälsan att utföra aktiviteter utomhus, samt att vissa ledare menar att de har fått upp ögonen för att de inte nödvändigtvis behöver utföra sin träning inomhus. En ledare i simning menar att covid-19 har lett till att de har lyckats låsa upp gamla idéer om hur simträning ska utföras och en tidigare traditionell träning har ersatts av nya sätt att träna på. Detta gäller framförallt för de yngre i simklubben, där rörelseglädje kanske är det allra viktigaste. Här är det flera som talar om den omställning som de har gått genom, och hur pass enkelt det är att träna utomhus. Linda som tränar rollerderby säger såhär:

Ja, men lite grann, kanske. Att uppmuntras att vara utomhus, jag har inte tränat så mycket ute innan, jag har tyckt att det har varit väldigt viktigt att ha skivstång och sånt - som är lite bökigt att ta ut. Men det har varit intressant hur lätt det var att ställa om, 'här är ju en trappa, den är perfekt att träna i' t.ex. (Linda, utövare, rollerderby)

David som tränar brottning uttrycker det på ett liknande sätt:

För typ innan så tänkte man ju, att, på brottningen eller gymmet eller typ att man är ute och springer. Men nu, det finns ju, nu har man ju fått vara lite mer kreativ var man tränar…i en backa typ kan man springa backintervaller i och i trappor kan man springa upp för dem eller typ, hoppa upp för dem eller, alltså såna grejer. Som man kanske inte har tänkt på annars. (David, utövare, brottning)

Även Hanna, som identifierar sig som hockeypublik, talar om att träna utomhus:

Jag har definitivt börjat att träna mycket mera utomhus under Corona. Innan så tränade jag nästan aldrig utomhus faktiskt, eller ganska sällan iallafall. Det händer, men inte så ofta. Men nu har jag ju nästan allt utomhus. Att jag har slutat att gå på gym så har jag börjat använda ute-gymmet. (Hanna, publik, ishockey)

Utifrån ledare, utövare och motionärer har mark och vattenanvändningen till stor del handlat om var man kan träna eller utöva fysisk aktivitet. Många föreningar och träningsanläggningar valde att flytta ut sina verksamheter under våren och sommaren. De som har kunnat flytta ut sina verksamheter har flyttat ut dem till en gräsplätt, parker eller skogen. Loella säger att

Ja, vi har ju faktiskt ett utegym efter där i elljusspåret som jag har använt, det har jag nog inte använt tidigare men det började jag använda nu eftersom det var bara löpning ett tag, det vart ingenting innan, nästan inget så som kanske annars får så när man går på pass, så då började jag köra lite där på utegymmet. (Loella, motionär, löpning)

I relation till vattenanvändning är det främst de som bedriver simträning som har simmat på utomhusbad eller i havet. Felix som är ledare inom simning berättar att de flyttat ut en del verksamhet till både havet och en å i närheten:

(Felix) Definitivt, man behöver inte alltid vara inne i simhallen. Sedan så blir man ju bra på det man tränar på, så ska du bli simmare så bör du ju rimligtvis simma. Men för yngre barnen, där det kanske mer handlar om rörelseglädje och själva aktiviteten, så har vi definitivt sett att det går att bedriva träning utomhus eller var det nu är någonstans - t.ex. havet.

(Intervjuare) Har ni även utnyttjat havet?

(Felix) Ja, någon gång. Vi har även en å som vi har utnyttjat, utöver det har vi sprungit lite grann och gjort lekar utomhus. Det gäller att vara kreativ.

Genom den idrott som har flyttats ut, och den fysiska aktiviteten har fått ställa om, har nya sätt att använda staden, marken och naturen uppstått. Många gånger har träningen inte handlat om en specifik idrott, utan det har snarare handlat om att få röra sig mer allmänt. Om detta berättar både David, som tränar brottning, och Alexandra, som är ledare inom gymnastiken.

För typ innan så tänkte man ju, att, på brottningen eller gymmet eller typ att man är ute och springer. Men nu, det finns ju, nu har man ju fått vara lite mer kreativ var man tränar, kanske, lite överallt. Man kan ju få bra träning på massor av olika ställen. Alltså. Man har ju blivit lite mer, aldrig har tänkt på sina, det som avslutar liksom, alltså städer, natur och allt sånt, att det kan vara, i en backa typ kan man springa backintervaller i och i trappor kan man springa upp för dem eller typ, hoppa upp för dem eller, alltså såna grejer. Som man kanske inte har tänkt på annars. (David, utövare, brottning)

Det här som jag sa om att ha uteträningar och nå ungdomar på ett annat sätt, det tänker jag absolut ta med mig. Så jag ska se om jag lyckas göra någon deal med kommunen och se om vi kan få ett förrådsutrymme i anslutning till fotbollsplanen, men förstå mig rätt en fotbollsplan har varit en fotbollsplan men för mig är de inte längre fotbollsplaner utan den kan användas av alla och där är det en stor skillnad. Även vi som är en traditionell gymnastikförening kan kanske använda den och ha uteträning på annat sätt och så, så det är mycket man kan spinna vidare på där framöver. Speciellt sommarträningsmässigt, så det tar jag absolut med mig. (Alexandra, ledare, gymnastik)

Beskrivningen av markanvändningen skiljer sig till viss del utifrån de som bor i städer och tätorter och de som bor på landet. Inom städerna finns det en viss kritik i relation till vilka förutsättningar eller möjligheter olika idrotter har eller hur mycket utrymme som finns för att kunna utföra fysisk aktivitet. Kritiken återfinns i nedanstående citat från Liv, som är ledare inom basket, och Tone som är motionär:

Jag tror väl att mycket är inomhus eller utomhusmiljö har varit det som har varit det viktiga. Jag kan också säga att basketbollklubben fick stöd och köpte utomhusbasketbollar till alla medlemmar, så man hade ändå möjlighet att gå ut till någon skolgård eller vad det nu kan vara. […] Det är ju inte jättebra förutsättningar på skolgårdar och så nu för tiden, basketkorgarna är ofta i ganska dåligt skick. (Liv, ledare, basket)

Just där vi bor är det väldigt underdimensionerat, det är för mycket människor och för lite plats. Det kan jag tycka att man märker hela tiden, att vissa stigar ligger inte så smart och det finns inte möjlighet att, det finns inte tillräckligt med ute-gym. Men sen finns det ju positiva saker också, jag har hittat ett ute gym där jag tänker mig att här kan jag träna i höst liksom. Men det är som när vi pratade om platser, att de inte är så planerade liksom. Det finns inte så mycket plats kanske. (Tone, motionär, gym & yoga)

Fler gör anspråk på platserna utomhus, och på vissa ställen upplevs det som för lite plats, som citaten ovan visar. Även användandet utav skogen har ökat. Det vittnar de som börjat vara mer utomhus och de som sedan tidigare var i skogen om. Både Ian och Margit som är motionärer berättar att

I synnerhet i skogarna, i orienteringsskogarna så är det. Nu springer vi ju då träningar på ungefär samma platser så man kan liksom jämföra tillfällena och ja det var nästan hysteriskt ett tag vid nära utav de mest uppskattade naturområdena som vi har omkring oss här, så det var jättemycket folk. (Ian, motionär, MTB)

Jag ska inte säga att det är trångt på promenadvägarna men det är ganska mycket folk både ute och går, cyklar, mountainbikear el del - där får man akta sig när man är ute och orienterar så att man inte plötsligt hamnar på ett mountainbikespår. Så det är mer folk än vanligt ute på vägarna, det märker man. (Margit, motionär, Friskis & Svettis)

Även om det är mycket folk utomhus och det kan upplevas som svårt att delvis navigera i relation till fysiskt avstånd men även att kunna fortsätta sin träning, så är markanvändningen viktig för den fysiska aktiviteten. Många av de som intervjuas

uppskattar att folk är ute och rör på sig och upptäcker utomhus träningen. Samtidigt är lugnet och ensamheten i naturen en del av träningen påpekar flera, exempelvis David, som är motionär.

Eftersom att jag tidigare har tränat mycket i naturen så har det varit en ganska liten inverkan på mig. Jag kan också uppskatta ensamheten som finns när man tar sig ut i naturen, det blir ju också någon form av meditation kopplad till träningen där man hinner fundera och vara ensam i sina tankar och sånt där. Så det finns en sån bit i min träning också, som jag anser vara ganska viktig för att jag ska må bra. (David, motionär, cykling & simning)

Detta gäller även vattenanvändning i relation till att kunna bada utomhus där flera informanter också pratar om att det har varit trängsel och svårt att navigera i. David, som citerats ovan, säger såhär:

Det har varit väldigt mycket folk på stränderna till exempel. Vi brukar åka bort till Österlen och bada där men ibland har det varit så mycket folk att man inte har kunnat stanna. (David, motionär, cykling & simning)

Utöver att idrottsaktiviteter har flyttats ut så har även andra, icke-idrottsliga, aktiviteter ersatts av just aktiviteter som bedrivs utomhus: Loella, Iona och Linda som tränar löpning respektive rollerderby, berättar om sociala aktiviteter utomhus:

Kanske med det här att man, man umgås mer utomhus, nu kommer det ju i och för sig en annan årstid och så men jag tycker att det är lite kul att kunna träffa folk inte bara över ett glas vin på någon restaurang utan man går mycket, går en mil och sätter sig och fikar någonstans sen, det är rätt trevligt att umgås i rörelse på något sätt. Så det hoppas jag väl kunna fortsätta med. (Loella, motionär, löpning)

Jag tror nog att vi tränar mycket mer tillsammans, vi kanske inte sitter inne och inte går ut så mycket på krogen, men vi samlas kanske någon helg och gör en längre löptur ute. Så det är faktiskt en förändring. (Iona, motionär, löpning)

En grupp som skiljer sig ifrån de andra, men som visar på snarlika resultat är publiken. Deltagarna i studien som i vanliga fall är publik på idrottsevent har till stor del inte kunnat vara publik alls under Corona eftersom stora event och arrangemang är inställda. I relation

till deras publikaktivitet har det förändrats på olika sätt. För många av dem har utomhus aktiviteterna ökat. Freja, som i vanliga fall går på ishockey säger:

Det är nog mer att man byter liksom, byter idrottsliv mot friluftsliv, i vårt fall. Att istället för att hänga på alla dessa idrottsarenor, och det, vilket är väldigt roligt och det är socialt, så det blir mer nu att vi har umgåtts i den lilla familjen mer kanske tillsammans. (Freja, publik, ishockey)

Ny användning av naturområden

Flera av de intervjuade talar om en ny användning av naturområden, men detta tema förekom sällan inom gruppen ledare. För ledarna handlar det framför allt om att flytta träning utomhus, medan intervjuade i andra grupper talar om en ny användning av naturområde. Många informanter berättar att de har börjat använda sina naturområden i närheten av bostaden som en följd av covid-19. Det är framförallt upptäckten av områden som informanter vill lyfta fram i intervjuerna, och hur de har fått upp ögonen för naturen. Som en följd av detta nya användande har träningen upplevts som mer äventyrlig. Alicia som bland annat tränar cykling äger att:

Framförallt så är det ju, upptäckt mer av mitt närområde och sen upptäckt lite såhär mysiga skogsstigar som man kanske inte ser på någon karta eller så. Så, jag har börjat mer träna såhär, att det spelar inte så stor roll hur snabbt jag springer eller hur långt jag springer utan nästan mer att det ska vara kul att springa och se någonting om jag tycker är trevligt, typ någon mysig skogsstig eller att jag springer upp på någon högre topp, eller något sånt. Så lite mer äventyrlig har väl träningen blivit kanske. (Alicia, utövare, Svensk Klassiker)

Ett annat exempel här hämtat från en intervju med Björn som bland annat tränar löpning och simning:

Jag har upptäckt några nya väldigt fina naturområden. Jag har upptäckt några dammar, jag har upptäckt några väldigt fina grönområden, ett par utsiktspunkter ganska nära till där jag bor. (Björn, motionär, Svensk Klassiker)

Ian som är orienterare på breddnivå och Peter som tränar cykling och löpning påpekar att det nya användandet av naturområden inte har varit helt problemfritt.

Nu springer vi ju då träningar på ungefär samma platser så man kan liksom jämföra tillfällena och ja det var nästan hysteriskt ett tag vid nära utav de mest uppskattade naturområdena som vi har omkring oss här, så det var jättemycket folk. (Ian, motionär, orientering)

…det är liksom det här att de tätortsnära friluftslivs-områdena, eller idrottsområdena, som inte är en anläggning, det liksom, görs mer och mer anspråk från olika grupper. Löpare, cyklister, ryttare. Folk som är ute och strövar i skogen, går med hunden liksom. Det blir fler och fler och det ser jag som ett, ja, framtida problem liksom. (Peter, utövare, MTB)

Förändrade konsumtionsmönster

Nedan följer en sammanställning över vad de intervjuade berättar om konsumtionsvanor när det gäller material och utrustning inom idrotten. Svaren visar på en bredd. Några talar om att konsumtionsvanor har förändrats, medan andra säger att de inte förändrat sin konsumtion. Ledarna talar om att de tvingats göra olika anpassningar för att kunna bedriva alternativa träningsupplägg i klubbens regi, vilket speglas i följande citat från Saga, tränare i Judo, Oskar innebandytränare och Vilhelm som är tränare i gymnastik.

Klubben har köpt in mer anpassat material för att kunna genomföra träningar utomhus. (Saga, ledare, judo)

Vi köpte in lite ny utrustning för att kunna träna ute, det var häckar och allt möjligt. Så att vi kunde bedriva en smart uteträning. (Oskar, ledare, innebandy)

Det vi har gjort är att köpa in lite material där tanken är att det ska användas utomhus på de här passen vi har lagt till, så det har väl varit utöver det vanliga. Vanligtvis köper vi in material när det andra slitits och så vidare, men nu har vi köpt in material som är mer anpassat för utomhusverksamhet - kanske lite mer slittåligt. (Vilhelm, ledare, gymnastik).

I citaten ovan blir det tydligt hur ledarna inom olika idrotter förändrat både innehåll och val av plats för att leva upp till folkhälsomyndighetens rekommendationer. Detta har i vissa fall inneburit helt nya träningsformer eller annan form av slitage på materialet vilket krävt inköp av ny och i vissa fall mer tålig utrustning. Ett tema som utkristalliserar sig är hur pandemin i vissa fall inneburit ekonomiska fördelar när det gäller material och utrustning på kort sikt. Inställda eller förändrade träningsmönster har betytt mindre slitage på den utrustning man normalt använder. Såhär berättar Torbjörn:

Vi har haft mindre slitage på grejerna, det har ju inte gått åt klister och sådant där. (Torbjörn, ledare, handboll)

De som flyttat ut sin träning i naturen talar även om förändrad konsumtion såsom inköp av nya löparskor. Här exemplifierat genom Lisbet som i vanliga fall spelar basket, Linda som tränar Rollerderby och Andreas som brukar spela fotboll och tränar triathlon.

Jo! Jo, det klart. Jag har köpt fler utomhusskor än vad jag har gjort innan. I och med att jag (normalt) tränar inomhus. (Lisbet, utövare, basket)

Jag har köpt friluftsprylar för att kunna vandra och så. Jag har ju inte konsumerat träningsavgift till min förening liksom och jag har inte konsumerat några biljetter till idrottsevenemang och jag skulle ha köpt jättemycket flygbiljetter för att åka på turnering. Så det hade ju sett annorlunda ut. (Linda, utövare, rollerderby)

Uppdaterat löparskor, vilket jag nog inte hade gjort så tidigt annars, för man har haft lite utökad tid hemma så man har kunnat googla på träningsprodukter och suttit och blivit sugen. (Andreas, utövare, fotboll & triathlon)

Det finns även de som talar om att eftersom tävlingar varit inställda har mindre pengar gått åt till anmälningsavgifter, resor, hotell och mat i samband med olika idrottsliga evenemang. Detta har skapat utrymme för andra former av konsumtion. Någon har köpt cykel för transport till och från jobbet för att öka på vardagsmotionen när resor och tävlingar uteblivit. Eva och Simon berättar såhär;

Tidigare har jag åkt runt och sprungit de här stora loppen och då blir det kanske att man hamnar på de stora mässorna, men det har försvunnit. Jag har köpt en el-cykel och jag bor nästan 2-3 mil från jobbet. Så vanligtvis åker jag bil men det har mer varit miljömässigt och även då för att slå två flugor i en smäll, att få lite basträning samtidigt. (Eva, utövare, ultralöpare)

Ja det klart lite kanske någon grej såhär har man köpt fast man inte behöver för att det inte är några tävlingar och annars är det väl det, att man inte har tävlat något, så om det räknas som konsumtion kring idrottande, att man åker runt och tävlar och bor på hotell och köper en massa startplatser så ja, då har jag ju det, verkligen. Men, inte annars då något direkt. (Simon, utövare MTB)

En informant beskriver hur hon normalt gärna byter utrustning med andra aktiva när de träffas på olika idrottsevenemang. Eftersom dessa träffar uteblivit under pandemin har den aktive tvingats köpa nya saker istället. En annan informant, Birgitta som rider, beskriver hur ett tidigare planerat inköp av häst innebar att priserna gick upp under pandemin då efterfrågan på husdjur ökade.

Vi har ju köpt en häst, så det är en ganska radikal förändring. Men det hade vi planerat redan sedan innan, men jag märker att hästarna har blivit dyrare under den här tiden – på samma sätt som att valpar och kattungar har blivit dyrare. Men det var inte pandemin som var avgörande där. (Birgitta, utövare, ryttare)

För publiken har pandemin inneburit stora förändringar av konsumtionsmönstren – men inte i första hand när det gäller material och utrustning. En del av informanterna säger sig ha använt mera av onlineutbudet i form av streamingtjänster/digital sportkonsumtion medan andra mindre. Flera i denna grupp beskriver hur uteblivna resor och utgifter i samband med matcher ersatts med att de stöttat sin klubb ekonomiskt. Det vanligaste stödet har bestått av swishade belopp eller stödköpta biljetter eller att man har efterskänkt redan inköpta årskort. Några beskriver hur de köpt souvenirer för att på så sätt stötta laget man håller på. Jonas och Ellen som båda är fotbollssupportrar berättar att:

Man har ju köpt väldigt mycket alltså såhär, stödbiljetter och såna saker. Det har nästan gått åt lika mycket pengar till Elfsborg som om det hade varit säsong fast man har lagt det på antingen ingenting eller på souvenirer i form av jacka, ölglas och en kaffemugg. (Jonas, publik, fotboll).

Jag kan ju inte köpa matchbiljett, jag kan inte köpa korv på arenan och det finns inte så mycket nya Elfsborgs-souvenirer heller så då skänker jag mina pengar istället genom till exempel swishkanpanjer till föreningen. (Ellen, publik, fotboll)

Andra berättar om hur de köpt mindre av matchprylar/mat/öl/bussresor som annars är en del av att vara idrottspublik. Pengarna som blivit över har istället använts till andra ändamål. Någon beskriver hur pandemin inneburit tid att fundera över de egna konsumtionsvanorna. En av informanterna, Olof som tittar på både fotboll och handboll, berättar om hur konsumtionen skjutits från idrottsevenemang till hemmet.

Så mer resurser har gått till konsumtion till hemmet. Rent generellt, allt i form av till prylar och lite sådär. Och många av dom pengarna hade säkert, eller mycket, några av de pengarna hade jag ju annars lagts på idrott, det hade jag ju (Olof, publik, fotboll & handboll).

Ett antal av informanterna redogör för hur de lagt pengar på idrottsutrustning och börjat testa nya idrotter när publikrollen drastiskt förändrats. Freja, som brukar följa ishockeyn har gjort annat :

Jag kanske har köpt lite mer, lite mer friluftslivutrustning. I och med att vi nu satsade på en vandringsemester nu då i några veckor. Så lite mer, några nya såna utrustningar, som vi inte kanske hade köpt annars. (Freja,publik, ishockey)

Även i publikgruppen finns det informanter som berättar att de köpt mer friluftsutrustning, löparskor och handlat mer online än vanligt. Klubbarna har visat på en stor idérikedom när

det gäller aktiviteter för att få publiken att skänka pengar för att stötta sitt lag såsom Agnes som tittar på speedway och ishockey samt Maria som är fotbollssupporter.

Så har det blivit såhär att "här kan ni se en gammal live-sändning, och så får ni swisha vad ni vill'. Lite sånt har jag gjort. Men det är ju inte i dom summorna som ett säsongskort kostar. (Agnes, publik, speedway & ishockey).

Ja, jag har försökt att köpa mer typ, AIK-souvenirer och AIK- kampanjer. Vi har ju på olika sätt samlat in både pengar till AIK men sen också köpt matlådor till vårdpersonalen till Karolinska. Och det blev 8300 till slut. Det är ganska så imponerande. Jag har köpt, mer grejer än vad jag brukar göra och sen även swishat och sådär. AIK har en kampanj med att man kan efterskänka sitt säsongskort om det inte blir någon publik eller om det blir bara några matcher. Det gjorde jag igår. Det känns också bra, att man kan göra det (Maria, publik, fotboll).

Virtuella bussresor är exempel då publik skänkt pengar som om man skulle åka på matchen. Klubbarna har även sänt gamla matcher som de sålt till publiken. En klubb, AIK, som nämns i citatet ovan har samlat in pengar via medlemmarna till att betala för matlådor som sedan skänkts till vårdpersonal på Karolinska Universitetssjukhuset.

Event

I följande avsnitt presenteras de intervjuades syn på covid-19 pandemins påverkan på event och större arrangemang. Det omfattar exempelvis tävlingar med och utan publik, motionslopp, organiserade samlingar och andra sammankomster relaterade till friluftsliv och fysisk aktivitet. Till följd av klara riktlinjer från staten gällande hur många personer som får vistas tillsammans, har större men även många mindre sportrelaterade evenemang blivit inställda för att förhindra smittspridning av covid-19. Beroende på om en sport utövas i lag, med eller utan närkontakt, ute eller inomhus, så har strategierna varierat starkt i relation till hur verksamhet har kunnat fortskrida parallellt med pandemin.

Inställda event

Inom de undersökta grupperna (motionärer, utövare, ledare och publik) beskriver alla att de har blivit påverkade av inställda event. Både utövare och motionärer uppger ofta att deras motivation att träna står i relation till tävlingar. Utan dessa event upplever de ofta mindre entusiasm inför att träna lika mycket som förut, och ibland har förutsättningarna för deras träningar påverkats, vilket resulterat i att inte all träning varit möjlig att genomföra (exempelvis boxning, basket, judo, gymnastik, konståkning). Publiken rapporterar generellt att de nu följer sport online eller på tv men att det inte ger dem samma tillfredsställelse som att närvara på en live-tävling, och de anser att deras egen motion blivit påverkad eftersom de inte har möjligheten att stå på läktarna längre. Ledare, som ofta har en administrativ roll inom event, kommunicerar att det har varit mentalt påfrestande att ställa in tävlingar och att bibehålla god stämning och fortsatt högt deltagande inom deras organisationer.

En annan aspekt handlar om hur individer resonerar kring inställda event eller valet att själva inte besöka offentliga platser. För personer som är aktiva inom föreningsliv så verkar organisationernas beslut ha varit utslagsgivande, medan informanter som enbart besöker gym eller rör sig utomhus har behövt göra egna val huruvida deras motion ska fortgå som vanligt eller inte. Social distansering och solidaritet framkommer som centrala teman inom deras resonemang.

För många har inställda event påverkat den egna träningsmotivationen. Det är onekligen så att tävlingsmomentet är en viktig aspekt av idrottsutövandet för både utövare och publik. Tränar man för att det är kul, för att bibehålla en hälsosam livsstil, eller för att man vill tävla? Man kan anta att en kombination av de ovannämnda drivkrafterna är närvarande hos många, men även att inte alla reflekterade över sin träningsmotivation före coronapandemin. För Harald, ishockeyledare, var det en prioritet att kompensera inställda tävlingar och eventuell semester med fysisk aktivitet

Det var matcher som blev inställda och cuper som blev inställda så där var det en förändring....Det innebär inte att vi tränar mer, men vi tränar längre. Normalt sett så brukar de flesta ta semester och försvinna iväg på alla möjliga håll så då är det väldigt många borta, men i år är det inte riktigt så. Vi har då valt att träna längre men med samma volym för att barnen ska få träffas och hålla igång sin fysiska aktivitet. (Harald, ledare, ishockey)

Harald och hans förening fortsatte sin verksamhet så gott det gick för att upprätthålla en normalitet för sina idrottande ungdomar även om all tävlingsverksamhet ställdes in. Detta var möjligt för dem eftersom de bor på en mindre ort där antalet sociala kontakter kunnat hållas nere. Isabellla som både är motionär och hobbyutövare slutade helt att gå på gym och sammanfattar sina tankar om event såhär:

Jag har inte varit ute och tävlat någonting för sådana event har blivit inställda, främst träningsresor också både som ledare och som aktiv har det ju inte blivit någonting av i sommar. Det började med skidresor som blev inställda i våras, och sen löparresor som blev inställda nu under sommaren, och man har fått ställa in sig på att det inte blir några lopp i år. Det började med Göteborgsvarvet och sedan mindre tävlingar har inte heller blivit av, så då har det heller inte blivit de här helgresorna när man åker iväg för att springa ett lopp eller så. (Isabella, motionär, löpning)

Isabella uppger att hon tränar för att må bra. Lopp och träningsresor fyller en social funktion för henne och hon upplever att utan dessa event så saknas något meningsfullt i hennes vardag. Man kan även se att inställda event påverkar konsumtionsmönster eftersom Isabella och hennes förening annars bodde på hotell när de reste och tävlade samt åkte mycket tåg.

Virtuella lösningar

Ledare, utövare och motionärer berättar om digitalisering i form av virtuella lopp och träningar. Nya träningsformer i form av Youtube-klipp har ersatt traditionella träningar, detta för att idrottarna ska kunna vara med (hemifrån) trots att de inte har känt sig helt friska. Detta har skett inom exempelvis judo som ridsport. Saga som är tränare i judo och Birgitta som rider uttrycker det såhär:

Varje vecka har varje träningsgrupp fått en film, dels för att hålla kontakten med 'Hej, hej. Hoppas att alla mår bra. Här är veckans övningar med vad ni kan göra hemma'. (Saga, judo, ledare)

Vi har blivit duktigare på att spela in filmer, instruktiva filmer, och det har varit en effekt från oss till ridskoleelever. Ridlärarna har lagt till lite olika träningsprogram där de har filmat och sedan lägger de ut det på en Youtube-kanal som är kopplad till klubbens olika kanaler. (Birgitta, utövare, ryttare)

Virtuella tävlingar har ersatt fysiska, och ledarna menar att detta var positivt och möjligtvis någonting som kommer att vara med även i framtiden. Men bland utövarna är åsikten om de virtuella loppen tudelad. Två av dem säger såhär:

Men så har jag testat det och nu ska jag springa Boston virtuellt i september men jag har svårt att tagga till, för mig så går det inte – jag viker ner mig mer mentalt, jag tycker att det är tråkigt när det inte är allt runtomkring. (Eva, utövare, ultralöpare)

Nej men liksom, jag vet att några bekanta så, kompisar har liksom varit väldigt besvikna om inställda lopp och sånt där men jag tycker att det har funkat kanonfint. Att man har sprungit i olika städer alldeles själv och registrerat, det är liksom online och ända liksom delat det med sina kompisar socialt på olika träningsappar. (Iona, motionär, löpning)

Bo, en annan motionär som gillar löpning, menar att tjusningen med hans träning är att springa lopp. När dessa har ställts in har det påverkat hans utövning:

…det har på något sätt påverkat motivationen för att jag är väl ganska så trögstartad vad det gäller att ge mig ut och springa. Jag behöver någonting som lockar mig och för mig så har det mycket varit att jag tycker är, alltså, kul att träna inför lidingöloppet till exempel och, nu när alla lopp är inställda, då försvinner den motivationen. Och då är det svårare att motivera mig för att ge mig ut och springa. (James, motionär, löpning & innebandy)

James berättar att han anmälde sig för att springa Göteborgsvarvet virtuellt istället genom appen Strava, och för Lidingöloppet fick han möjligheten att omdisponera sitt deltagande till nästa år. Virtuella tävlingar verkar ha blivit en strategi att bibehålla tävlingsdeltagande. Felix som är en ung simtränare nämner att…

…alla tävlingar har ju försvunnit så vi har inga tävlingar just nu. Den enda grejen vi har är någonting som heter Sverige Simmar, det är en slags halvvirtuell tävling som förbundet har skapat. Så man kör tävlingen hemifrån, i sin hemmanbassäng, och sedan rapporterar man in tiderna till förbundet och det har vi kört varannan vecka. Det har varit väldigt positivt för simmarna i klubben och då snackar jag inte bara om de barnen som jag har utan även de som är lite yngre och kanske lite äldre. Så det är faktiskt någonting som kan kanske ska ta med sig även efter Corona, för ja, det är ju väldigt positivt. (Felix, ledare, simning)

Felix skildrar tydligt att den virtuella tävlingen är ett bra och även långsiktigt tänkbart alternativ till reguljära tävlingar. Han talar naturligtvis från ett deltagar- och ledarperspektiv, men för publiken som vill se idrott live, är virtuella tävlingar inte ett lika bra substitut. Erik som följer fotboll berättar att…

…det är ju lite som att det är står på paus litegrann ändå. Alltså, eftersom allt är så konstigt och annorlunda, det är inte samma sak att titta på tv tycker inte jag. Alltså, det är ett substitut och det är det man får ta, som man tar. Men fotboll utan publik tycker jag är alltså ganska dött, det är själlöst. (Erik, publik, fotboll)

Det är påtagligt att Erik inte är nöjd med att titta på fotboll hemifrån, men samtidigt har han förståelse för att inga större event är tillåtna för tillfället. När matcher ställdes in började vissa av publiken att börja följa andra idrotter; Jonas har övergått till att titta på schack online eftersom…

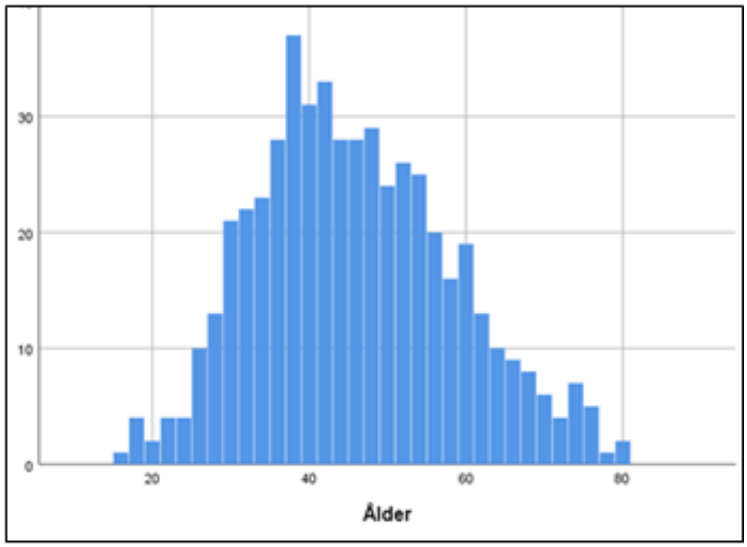
…det är en av få sporter som absolut inte påverkats av att spela utan publik eller spelas online. Så att, det är väldigt mycket mer tävling och dessutom mer snabbare matcher online än vad det är på plats. Så det är mycket världseliten som spelar mot varandra, så det är kul att kolla på.

Jonas är även delaktig i olika supporterföreningar och under Corona har medlemmarna förblivit i kontakt via chatgrupper och appar där de bland annat haft gemensamma quiztävlingar.

Effekter på friluftsliv från covid-19

De svarande och deras vistelser i naturen innan covid-19

Av de svarande var 63,8 procent kvinnor och 35,8 procent män, vilket kan jämföras med fördelningen i riket som helhet vilken utgör 50,1 procent män och 49,9 procent kvinnor i den aktuella målpopulationen (15 år och äldre). Figur 4 visar åldersfördelningen hos de som svarat på enkäten, vilken är relativt väl spridd över olika åldrar. Medelvärdet uppgår till 45 år, att jämföra med 48 år i riket som helhet (för personer 15 år och äldre). Det är 44 procent av de svarande som uppger att de är medlem i en friluftsorganisation. Det kan jämföras med knappt 12 procent som uppger detta i den nationella enkätundersökningen om friluftsliv år 2018 (Fredman m.fl. 2019).



Figur 4. Åldersfördelning hos de svarande i enkätundersökningen om friluftsvanor.

Svaret på frågan hur ofta man brukade vara ute i naturen på vardagar, respektive helger och längre ledigheter, innan covid-19 pandemin redovisas i tabell 1. Vi ser här att de flera är ute ”ganska ofta” eller ”mycket ofta” såväl på vardagar, som helger och längre ledigheter, men att andelen som är ute ”mycket ofta” är betydligt större under helger och längre ledigheter i jämförelse med vardagar. Samma mönster återfinns i den nationella undersökningen över friluftsvanor från 2018, vilken också redovisas med motsvarande värden i tabell 1.

Tabell 1. Ungefär hur ofta brukade du vara ute i naturen på vardagar samt helger och längre ledigheter (innan covid-19 pandemin)? Procent.

	Vardagar		Helger och längre ledigheter	
		"Friluftsliv 2018"		*"Friluftsliv 2018"*
Aldrig	1,1	*12,9*	0,4	*5,1*
Sällan	27,3	*36,1*	7,4	*22,0*
Ganska ofta	50,2	*34,0*	46,1	*41,2*
Mycket ofta	21,4	*17,0*	46,1	*31,9*

Sammantaget visar resultaten ovan på vissa skevheter i det insamlade materialet. Det är en relativt stor övervikt av kvinnor, och medelåldern är något lägre, bland respondenterna i den aktuella undersökningen jämfört med Sveriges befolkning i stort. Det finns också tecken på att de som svarat på undersökningen är mer aktiva inom friluftsliv i jämförelse med den genomsnittliga svensken. Det är en högre andel som är medlem i en friluftsorganisation, och man är oftare ute i naturen såväl på vardagar, som helger och längre ledigheter, jämfört med motsvarande resultat från undersökningen 2018 (vilken baserades på ett slumpmässigt urval av 21 000 svenskar i åldern 18-75 år). Resultaten som här redovisas ska tolkas mot bakgrund av detta.

Har vistelser ute i naturen ökat eller minskat till följd av covid-19?

En central frågeställning i undersökningen var huruvida vistelser ute i naturen har ökat eller minskat som en följd av covid-19. Svaren finns redovisade i tabell 2. Det finns en tydlig tendens att vistelser i naturen har ökat, såväl på vardagar, som helger och längre ledigheter. Drygt hälften av de svarande uppger att de ökat på vardagar medan motsvarande siffra för helger och längre ledigheter är 45 procent. Detta kan ställas i relation till att drygt 4 procent av de svarande uppger att vistelser i naturen har minskat på vardagar, respektive 6 procent som uppger att de har minskat på helger eller under längre ledigheter. Cirka hälften av de svarande har varken upplevt någon ökning eller minskning.

Tabell 2. Har dina vistelser ute i naturen på vardagar, respektive helger och längre ledigheter, ökat eller minskat som en följd av covid-19? Procent.

	Vardagar	Helger och längre ledigheter
Minskat i hög grad	0,6	0,9
Minskat något	3,6	5,1
Varken ökat eller minskat	44,7	49,0
Ökat något	36,7	31,0
Ökat i hög grad	14,4	14,0

Det är 525 respondenter som svarat på frågorna om vistelser ute i naturen ökat eller minskat som en följd av covid-19. Slår vi samman svaren för de som uppger någon grad av ökning

respektive minskning och ställer vardagar i relation till helger och längre ledigheter fördelar sig antal svar så som redovisas i tabell 3. Vi ser här att 12 respondenter uppgett att besöken *minskat* både på vardagar och under helger/längre ledigheter, 178 svarande uppger att de varit *oförändrade* och 187 att de har *ökat* i dessa båda sammanhang.

Tabell 3. Antal svarande som uppger att vistelser i naturen har minskat, varit oförändrat samt ökat under vardagar respektive helger och längre ledigheter.

		Helger och längre ledigheter			
		Minskat	Oförändrat	Ökat	TOTALT
Vardagar	Minskat	**12**	8	2	22
	Oförändrat	11	**178**	46	235
	Ökat	9	72	**187**	268
	TOTALT	32	258	235	

Med utgångspunkt i de tre ”renodlade” grupperingarna beskrivna ovan (*Minskat*; *Oförändrat*; *Ökat*) kan vi analysera skillnader mellan olika grupper i befolkningen. Från tabell 4 ser vi då bland annat att genomsnittsåldern är något lägre bland de som uppger att vistelser i naturen har ökat jämfört med de som säger att vistelserna varit oförändrade respektive minskat. Vi ser också att det är signifikanta skillnader mellan könen då kvinnor i betydligt högre utsträckning uppger att de har ökat sina vistelser i naturen till följd av covid-19 jämfört med män. Däremot verkar det inte medlemskap i en friluftsorganisation ha någon betydelse för ändrade friluftsvanor till följd av covid-19.

Tabell 4. Förändring i vistelser i naturen till följd av covid-19 hos olika grupper

	Minskat	**Oförändrat**	**Ökat**	**Signifikans**
Ålder (genomsnitt; år)	48,2	48,0	44,8	F=2,73; p=0,066
Kön (kvinna/man; %)	1,7/5,6	41,7/57,9	56,6/36,5	χ2=29,7; p=0,000
Medlem (ja/nej; %)	1,3/4,7	47,5/46,5	51,2/48,8	χ2=3,5; p=0,174

Ytterligare en intressant analys som är möjlig att göra utifrån det insamlade materialet är att se i vilken utsträckning vistelser ute i naturen innan covid-19 har betydelse för ett förändrat beteende under själva pandemin (tabell 5). Här ser vi intressant nog att personer som uppger att de aldrig eller sällan var ute i naturen innan pandemin i större utsträckning ökar sina vistelser i naturen under covid-19 jämfört med de som var ute i naturen ganska eller mycket ofta innan pandemin. Det gäller i synnerhet på vardagar, men mönstret återfinns även på

helger och längre ledigheter. Resultatet gäller särskilt gruppen som uppger att de *sällan* brukade vistas ute i naturen innan covid-19.

Tabell 5. Förändring i vistelser i naturen till följd av covid-19 vs. vistelser i naturen innan pandemin

	Minskat (%)	Oförändrat (%)	Ökat (%)	Signifikans
VARDAGAR				
Aldrig	0,0	33,3	66,7	
Sällan	0,0	23,3	76,7	χ2=50,6; p=0,000
Ganska ofta	4,1	46,9	49,0	
Mycket ofta	4,5	71,6	23,9	
HELGER, LEDIGHETER				
Aldrig	0,0	50,0	50,0	
Sällan	7,4	11,1	81,5	χ2=41,9; p=0,000
Ganska ofta	2,7	37,4	59,9	
Mycket ofta	3,0	64,2	32,7	

Orsaker till friluftslivets ökning och minskning

Enkätsvaren visar tydliga förändringar i hur mycket människor har vistats i naturen sedan pandemin bröt ut. I de efterföljande intervjuerna sökte vi svaret på frågan om varför det blivit så. Många av de svarande har ökat sitt friluftsliv och den främsta orsaken som anges är att de fått ”mer tid över”. Flera av dem har arbetat hemma i högre utsträckning än tidigare och fått tid över som en följd av minskat resande till och från den ordinarie arbetsplatsen. För några har pandemin lett till permittering från arbetet eller arbetslöshet, vilket skapat nya tidsmässiga förutsättningar för friluftsliv. Malin beskriver hur vardagen som arbetslös gav de tidsmässiga möjligheter för friluftsliv som hon längtat efter:

Jag började åka skridskor varje dag. Började ta långa promenader, eftersom jag hade tid med det. Mycket sitta ute i skogen och elda och dricka kaffe. Bara ta sig tiden att faktiskt tillbringa mycket tid utomhus. Genom arbetslösheten har jag äntligen haft tid till att göra det.

Tid för friluftsliv har också frigjorts genom att andra fritidsaktiviteter ställts in i enlighet Folkhälsomyndighetens rekommendationer, eller undvikits på grund av oro för smittspridning:

Det har blivit mer friluftsliv istället för andra aktiviteter. Tidigare kanske man besökte någon stad eller så, men det har inte känts lika tryggt. Då har det blivit naturen i stället. Friskis och Svettis stängdes ned rätt snabbt också. (Lennart)

Träning inomhus, biobesök och olika former av föreningsarbete är bara några exempel på aktiviteter som de intervjuade ägnat sig betydligt mindre åt under perioden. Barns inställda aktiviteter har också inneburit mer tid för föräldrar, exempelvis genom minskat skjutsande.

En annan förklaring informanterna ger till att deras utevistelse ökat är upplevelsen av en allmän ”hype” kring friluftslivet. Under pandemin har olika former av utomhusaktiviteter varit ett populärt tema i traditionella och sociala medier; såväl privatpersoner som myndigheter, föreningar och andra aktörer inom friluftslivet har varit flitiga med att sprida information om olika möjligheter till friluftsliv. Detta har inspirerat informanterna att ge sig ut oftare:

Vi har också fått en hel del tips och inspiration från kommunen och vad de tipsat om via Visit Linköping, Visit Norrköping och såna sajter. Och tips ifrån folk i vår omgivning, man ser människor som varit någonstans, när de delat på sociala medier, och då har man gjort slag i saken. (Camilla)

Flera refererar även till appar av typen Naturkartan och Hittaut som viktiga guider till friluftslivet under pandemin.

Bland de som svarade på enkäten finns ett mindre antal som rapporterar att de minskat sin vistelse i naturen. I intervjuerna förklaras detta med att det friluftsliv de brukade ägna sig åt inte längre har känts säkert. Vissa områden, till exempel grönområden i större städer, har ofta varit mycket välbesökta och därför betraktats som platser för potentiell smittspridning. För människor som bor i större städer och tillhör en riskgrupp har möjligheterna till friluftsliv begränsats. Särskilt gäller detta de som saknar egen bil. Respekt för rekommendationerna kombinerat med en oro relaterad till det rådande smittläget har i vissa fall lett till en ovilja att överhuvudtaget lämna bostaden.

Några av de äldre informanterna beskriver hur pandemin inneburit minskad gymbaserad träning och att detta i förlängningen lett till mindre eller förändrat friluftsliv. Utan regelbunden styrketräning, för balans och styrka, har de inte kunnat ägna sig åt friluftsliv som tidigare. Situationen beskrivs så här av Nils som har passerat 80 år:

Med tanke på min ålder så ska man ju avhålla sig från större folksamlingar, och det gym där jag tränar är det på tok för mycket folk. Det gjorde ju att jag kände hur min kropp tappade. Och då vågar jag inte ge mig ut på samma sätt. Jag är rädd att ramla och inte ta mig upp.

En annan orsak som nämns till att utövande av friluftsliv har reducerats är de minskande möjligheterna att delta i organiserade friluftslivsaktiviteter. När de organiserade verksamheterna ställts in eller på olika sätt säkerhetsanpassats har också tillfällen till friluftsliv försvunnit.

Bland de som svarade på enkäten fanns slutligen även en stor andel vars friluftsliv fortsatt i oförändrad omfattning under perioden. För några har pandemin helt enkelt inte inneburit några förändringar. För andra har det friluftsliv eller den idrott de vanligtvis ägnar sig åt ersatts av andra former, men sammanlagt har friluftsutövandet varit lika omfattande. Här illustrerat med ett citat från golfspelaren Åke:

Vi slutade med golf, det var för mycket folk. Det kändes inte tryggt. Istället har jag och min fru skaffat elcyklar, så nu cyklar vi istället. Vi är nog ute lika mycket som tidigare.

Transporter och resande

Flera av de intervjuade uppgav att de under ett normalt åt brukar genomföra en eller flera resor utomlands där friluftsliv på olika sätt ingår. I och med coronapandemin kom alla sådana planer att ställas in. I enlighet med Folkhälsomyndighetens rekommendationer bedrevs friluftslivet under våren företrädesvis inom det egna länet. Under sommaren när restriktionerna lättade öppnades möjligheter för friluftsliv även på andra platser, men samtliga intervjuade hölls sig fortfarande inom landet. Generellt vittnar många om att platser i närområdet har fått en ökad betydelse och att friluftslivet ”blivit mer lokalt”:

Under den här våren så har vi inte varit utanför kommunen. I Öviks kommun och inom 10 mil, sen i februari-mars. När det blir så här att man inte planerar för att dra utomlands, till Norge till exempel, där de tvärstängde… Vi började fundera på vad hittar vi på. Då blev det istället det vi inte hunnit med tidigare. Vi hade en bucketlist på hemmaplan, på saker man ville se. (Oscar)

De som arbetat mer hemifrån beskriver hur de under perioden ägnat sig åt mer friluftsliv i anslutning till det egna hemmet, särskilt då promenader och cykelturer innan och efter arbetet eller i samband med lunchpauser. Utöver de rumsliga begränsningar som Folkhälsomyndighetens rekommendationer innebar har oro för smitta ytterligare minskat människors rörlighet. Vissa har undvikit att resa till storstadsområden eller populära friluftsområden, och bland de som bor i större städer finns de som undvikit parker och strandpromenader eller andra platser som nyttjas av många människor. Särskilt gäller detta personer i riskgrupper. Ingegerd som närmar sig 80 år beskriver situationen så här:

Vi äldre skulle hålla oss borta från folksamlingar, men man fick ju vistas ute. Men vi har haft ett sånt lämmeltåg längs strandstigarna här. Det finns inte en chans att hålla avstånd eller passera varandra på ett hyfsat avstånd.

Coronasmittan och rekommendationerna har också påverkat hur människor transporterat sig för sitt friluftsliv. När utövande krävt transporter har resande med kollektivtrafik ersatts med ett ökat bilåkande, eller cykling när det gäller friluftsliv i större tätorter. Flera informanter har också minskat eller undvikit samåkande med andra utanför den egna familjen:

Det hände att vi åkte kollektivt, men ofta är det lite komplicerat att ta sig till de platserna vi vill. Nu har det ju blivit bara bilåknin, och ingen samåkning inledningsvis. Nu lite mer, men med försiktighet. (Lennart)

För många har skillnaderna inte varit så stora då möjligheter att åka kollektivt saknas även i vanliga fall. Personer som tillhör en riskgrupp och som saknar bil uppger att de känt sig mycket begränsade under perioden, ibland både vad gäller det nära friluftslivet och det på längre avstånd. För Ingegerd var möjligheterna till friluftslivet mycket små:

Det tråkiga med Malmö är att här finns ganska stora friluftsområden nära, men Malmö kommun har inga busslinjer som går dit. Så jag har ju känt mig lite låst i och med att jag inte kör bil, det gjorde jag redan innan pandemin. Hade det funnits bussar hade jag nog i alla fall gjort ett försökt, på tider då det inte åker så mycket folk.

Och som illustration på begränad rörlighet inom det långväga friluftslivet berättar Ingegerd:

Jag har goda vänner i Tornedalen som jag har besökt tämligen regelbundet. Och jag planerade se fjällområdena där uppe i år. Det fanns inte en chans. Människor som har åkt nattåg mellan Stockholm och övre Norrland vet hur trångt det är. Då får man boka egen kupé och det tillåter inte riktigt min pension. Trots att man gick ut och sa att resande i sig inte är farligt – nej, det är klart det inte är – men om du då har människor hela tiden tätt inpå dig så finns det ju en risk för smittöverföring. Och jag kan inte påstå att toaletterna på nattågen är de allra trevligaste heller.

Användningen av friluftslandskapet

Som nämnts ovan har många informanter ägnat sig mer åt aktiviteter i anslutning till sitt boende under pandemin. Promenader och cykelturer, med utgångspunkt i det egna hemmet, är två aktiviteter som de flesta har ägnat sig mer åt. Även trädgårdsarbete och arbete i andra uteprojekt hemma har ökat. Den egna tomten eller närliggande uteplatser har också erbjudit rum för umgänge med släkt och vänner, ofta i form av gemensamma måltider.

Många har ägnat sig mer åt de friluftsaktiviteter de utövar i vanliga fall, medan andra har inspirerats till att prova nya, såsom enklare former av motionsorientering. Vissa inomhusaktiviteter har också flyttat ut; styrketräning och inomhusklättring har exempelvis

kommit att ersattas med träning vid utegym eller klättring i utomhusmiljöer. Även andra aktiviteter som normalt bedrivs inomhus, såsom föreningsmöten och motsvarande, har ibland förlagts utomhus:

Och sen att bokklubben träffas ute till exempel, vi gör utflykter istället liksom. Så har det ju varit, att man har en social aktivitet inplanerad och så har den flyttat ut. (Lina)

De begränsningar som Folkhälsomyndighetens rekommendationer innebar har inte nödvändigtvis hindrat människor från att upptäcka nya platser för sitt friluftsliv. Tvärtom vittnar flera informanter att de tagit tillfället i akt att av ”nyfikenhet och upptäckarlust” utforska vad närområdet har att erbjuda:

Vi har kikat mer på vilka naturreservat som finns i Östergötland. Vad har vi inte bockat av, vad skulle vi vilja se, hur ser det ut där? Det intresset har ökat skulle jag säga, vad det finns för nya platser att undersöka. Tidigare har vi varit lite bekväma och valt de platser vi varit vid förr, men nu började vi tröttna på dom. (Camilla)

Viljan att uppleva något nytt har dock inte varit enda skälet till att uppsöka nya miljöer. Många anser också att de platser de vanligtvis vistas på blivit alltför välbesökta under pandemin. Att välja andra platser handlar ibland om oro för smittan, men oftare om att ”överfull natur” inte rimmar med den friluftsupplevelse de önskar. Flera av de intervjuade uttrycker sig i linje med detta citat:

Jag hade aldrig gått längs Öreälvsleden om det inte varit för pandemin. Den vanliga leden hade varit jättetrevligt att gå efter, men den kunde inte ge mig den där vandringsupplevelsen jag söker efter, att få gå för mig själv, just för att jag visste att det skulle vara mycket folk. (Agnetha)

Samtliga informanter vittnar om att fler människor än vanligt har ägnat sig åt friluftsliv under pandemin. Vissa platser beskrivs som ”under hårt tryck”, och särskilt verkar detta gälla miljöer som är relativt tillgängliga och tillrättalagda med olika former av faciliteter, fysisk infrastruktur och information. Grönområden i eller nära större städer, såsom parker och näraliggande naturreservat, har besökts av stora mängder människor. I ett nationellt sammanhang har välkända platser, exempelvis Kebnekaise, västra Jämtlandsfjällen och Skuleskogens nationalpark stundtals varit ”överbefolkade” under perioden, enligt flera informanter:

I Skuleskogen var det verkligen trängsel. Jag hörde folk som varit där berätta att om det var helg och en solig dag, att det var så mycket folk att om man skulle gå på en spång fick man stå i kö. Sånt ser jag som skräckhistorier. Och inte alls den upplevelse jag vill ha av lugn och ro när jag är ute. (Malin)

Många informanter förklarar ökningen av människor i friluftslivet med att grupper som tidigare inte ägnat sig åt friluftsliv har kommit att lockas ut under pandemin. När nya utövare har tagit tillgängliga, tillrättalagda och kända områden i anspråk, har de själva sökt sig vidare till platser som är mer perifera och mindre tillrättalagda. Viljan att uppsöka nya platser har främst handlat om antalet människor ("för mycket folk"), men ibland anges också nedskräpning och olämpligt beteende som skäl för att uppsöka andra, mindre välbesökta platser. Många informanter uttrycker en kluvenhet till det ökade intresset för friluftsliv. På ett generellt plan tycker de flesta att det är positivt att fler människor ägnar sig åt friluftsliv och har "hittat ut", medan de samtidigt ser negativa effekter som en följd av det ökade intresset:

Det är jättejätteroligt att det är så många människor som har börjat upptäcka naturen. Men sophanteringen, antal papperskorgar och så, är inte dimensionerad för den mängden folk. Bara här nere i Gröndal, otroligt mycket pizzakartonger efter en fin dag (Anna-Lisa).

Till sist beskriver några informanter också hur vissa platser som tidigare varit populära bland utländska turister lämnats förhållandevis folktomma på grund av det minskade resandet mellan länder under pandemin. Ett exempel är skärgården i norra Bohuslän, ett område som i vanliga fall lockar många turister, främst från Norge, Danmark och Tyskland. Kajakpaddlaren Henrik beskriver området som "övergivet" och att det därför igen blivit intressant att vistas i:

Ja, vi slapp ju norrbaggarna på västkusten och det var ju fiffigt. Det var sjukt mycket båtar i Göteborgs skärgård, men kom man upp en bit norrut var det väldigt ödsligt. Det jag hörde från båtsfolket var att de ledsnat på att åka norrut för det är för mycket norrmän, och nu när det blev tomt kom man inte på tanken. Så nu var det väldigt mycket kajaker där istället, och längs hela kusten. Mer än vad jag nånsin sett.

Konsumtion av friluftsutrustning och organiserat friluftsliv

Bland informanterna finns de som vittnar om ett högt tryck i butiker som säljer friluftsutrustning. För dem själva har dock pandemin inte inneburit några större konsumtionsförändringar; många medger att de redan har all tänkbar utrustning (vågot som

antagligen kan förklaras med att urvalet av informanter i studien har en övervikt av friluftsaktiva personer). Bland de som provat nya aktiviteter har dock inköp gjorts, och vissa har känt att förändringarna i friluftslivet har krävt en uppdatering eller komplettering av befintlig utrustning:

När man ska träffa kompisar och släktingar så har vi ju valt att gå till ett vindskydd och ses och laga mat. Utomhusmatlagningen har verkligen ökat jättemycket i år. Då har det faktiskt varit så här att men vi kan inta ha fula ihopfällbara plasttallrikar, vi måste ha snygga emaljtallrikar om vi ska hålla på så här hela tiden! (Malin)

Ingen av de intervjuade brukar delta i större friluftsevenemang av typen Fjällräven Classic (vandring) eller Höga Kusten Winter Classic (snöskovandring), och eventuella pandemirelaterade förändringar har inte påverkat deras friluftsliv. Bland informanterna finns dock ledare för mindre organiserade friluftsaktiviteter och personer som regelbundet deltar i sådana aktiviteter – och här har förändringarna varit stora under perioden. Under de första månaderna pausades många föreningar sina verksamheter, och få organiserade aktiviteter erbjöds. Även utbildning av ledare ställdes in. När verksamheterna senare startade upp igen erbjöds aktiviteter med olika i former av begränsningar, exempelvis övre åldersgränser, minskade gruppstorlekar och krav på symptomfria deltagare. Vissa aktiviteter har kommit att uteslutas ur programmen, såsom utflykter med övernattningar.

Den bild som informanterna sammantaget ger är att utbudet av organiserade aktiviteter minskat drastiskt under perioden. Samtidigt har efterfrågan varit begränsad då människor velat undvika aktiviteter med många deltagare. Detta kan ge en permanent negativ effekt för det organiserade friluftslivet tror Magnus som leder kajakturer:

Jag vet inte, men kanske har vi tappat de som föll för åldersstrecket, och inte fick vara med på aktiviteterna – dem kanske vi har tappat för alltid. Det vore ju tragiskt. Är du till åren kommen och tappar en säsong är det väldigt svårt att komma igång. Vi har haft så små grupper att många inte fått plats, och då hittar man annat.

Några av informanterna beskriver hur privata initiativ till organiserat friluftsliv har blivit vanligare under samma period. Privatpersoner har då bjudit in till gemensamma aktiviteter, företrädesvis via sociala medier.

Friluftsliv och socialt umgänge

Det begränsade utbudet av organiserade aktiviteter försämrade möjligheterna till social samvaro genom friluftsliv enligt flera informanter. Samtidigt har friluftslivet erbjudit

tillfällen att träffa andra under en period då många upplever att det sociala umgänget generellt sätt minskat och att många sociala sammanhang försvunnit. För många av informanterna har det sociala livet åtminstone delvis flyttat utomhus:

Friluftslivet har blivit ett sätt att umgås. Både att träffas i stans grönområden, träffa människor utomhus på det sättet. Och även i andra sammanhang. På badstränder och i olika typer av reservat och sådär, att man stämmer träff liksom, träffas där. För det har ju blivit lite mindre av det sociala livet, än det varit tidigare, färre hembesök hos folk. (Camilla)

Restauranger och caféer med uteservering har prioriterats och inbjudningar till middagar hemmavid har ersatts av middagar i trädgården eller utflykter med matsäck. För många har också utevistelse varit enda sättet att umgås med de vänner och släktingar som tillhör en riskgrupp. En äldre man, Åke, beskriver hur han och hans fru agerat:

Vi har inte haft en människa i huset sedan jag tror 10 mars. Och vi har inte umgåtts med någon människa eller hos vänner inomhus heller, utan hela tiden suttit ute. Vi har träffat folk på det viset. Och det funkar. Det är ett väldigt bra sätt att umgås egentligen, det är väldigt opretentiöst. (Åke)

Även om mycket av friluftslivet har skett individuellt eller tillsammans i mindre grupper av vänner eller med familjen, har flera informanter glatt sig över att se fler människor ute. De har stött på bekanta som annars inte ägnar sig åt friluftsliv, och många uppskattar det enkla umgänget med okända som kan uppstå när man träffas i bärskogen eller på vandringsleden. Någon uttrycker också att pandemin skapat en särskild känsla av sammanhållning, som blivit tydlig när man möter varandra i friluftslivet.

Styrning och brist på styrning

Resultaten som presenteras ovan visar hur idrotten och friluftslivet har påverkats av oro för smitta, men även av myndigheternas rekommendationer för att hantera smittspridning. I en jämförelse med friluftslivet har detta inneburit betydligt mer omfattande förändringar för idrotten. Medan idrotten begränsades fungerade friluftslivet som en fristad, bortsett från det organiserade friluftslivet som påverkades i hög utsträckning. Många av de som är involverade inom idrotten (ledare, utövare, publik och motionärer) uttrycker i intervjuerna en besvikelse och frustration över att behöva ställa in och ställa om. Samtidigt finns det en stor acceptans för rekommendationerna – man ser dem som ett ”nödvändigt ont”. En majoritet av informanterna anser att det är viktigt att följa rekommendationer, och att de i sitt beteende stödjer ”den svenska strategin”.

Att förhålla sig till riktlinjerna har inte alltid varit enkelt. Många har känt sig osäkra och förvirrade rörande hur de skulle ställa om sin verksamhet och/eller individuella idrottsutövning. Vissa menar att det funnits för lite information samtidigt som andra berättar att ett överskott av information bidrog till osäkerhet. Medan vissa informanter beskriver hur de förhöll sig passiva och väntade på tydliggöranden uppifrån, bestämde sig andra för att försöka tyda rekommendationerna på egen hand.

Under pandemins första skede gällde samma rekommendationer i hela landet. Vissa nämner att råd som passade bra i en större stad kändes absurda på mindre orter dit smittan ännu inte nått. Alexandra som undervisar gymnastik i norra Sverige berättar:

…det har kommit ut väldigt mycket information från Riksidrottsförbundet och specialidrottsförbunden och jag kan tycka att man som förening har blivit matad med information. Men det har varit mycket synpunkter och åsikter och vi i Västerbotten har inte haft så stort utbrott, men när det bröt ut i Skåne och Stockholm och det blev hysteri där så fick vi ta del av all den informationen -– och då blev det även hysteri här uppe fastän att vi kunde ha tagit det lite mer lugnt. Så det var lite 'Ingen får komma till träning' och 'Ingen får träffas', men då kände jag 'Nähä' – men de träffas ju i skolan så varför kan de inte träffas på kvällarna? (Alexandra, ledare, gymnastik)

Andra har stundtals svårt att se logiken i de riktlinjer som ibland upplevdes som för generella. Simon som tävlar i mountainbike uttrycker sådana åsikter gällande riktlinjerna för event:

Det är också lite klurigt med informationen emellanåt, och varför, framför allt varför, jag förstår ju att man inte kan ha hundra olika beslut på olika, men ibland kan det väl ha varit lite svårt att förstå varför vissa saker fungerar och andra inte funkar. Med alltså, varför kan man ha vissa tävlingar i vissa sporter och varför kan man få spela fotboll när man inte kan få cykla, och varför kan inte vi ha cykeltävlingar ens utan publik när man kan ha en fotbollsmatch utan publik. Det har ju varit svårt att förstå för det finns ingen sån information liksom utan informationen är ju att 'det är det här som gäller'. (Simon, utövare, MTB)

Informanterna visar å ena sidan en förståelse för att specifika riktlinjer för olika idrottsliga sammananhang och idrottsaktiviteter men hade samtidigt önskat en bättre anpassning. Ett behov av tydligare styrning efterlyses även för utomhusmiljöerna. I detta fall är det inte risken för smittspridning som lyfts utan den konkurrens om utrymme som blivit följden av att fler ägnar sig åt såväl träning utomhus som friluftsliv. Motionären Tone berättar att

…det känns som att allt är lite samma yta här, man vill träna och sen hamnar man mitt i någons picknick. I många andra länder så har man varit mycket mer tydlig, det finns volleyboll, sen finns det

fika där. Jag tycker att våra platser flyter mycket mer och man ska på något sätt själv komma på hur man ska med de olika delarna. Det blir mycket upp till var och en och då har det blivit mycket konflikter. Det är varken genomtänkt eller att man får det stödet som man hade behövt i en sådan här situation. Här grillar och äter vi, här finns ytor för att träna, lite indikerat skulle det kunna vara annars blir det, det här tjafset liksom och bråken och konfrontationerna. Så då blir det tydligt att vi i Sverige, här, att alla bara ska fatta. (Tone, motionär, gym & yoga)

Liknande tongångar hörs i intervjuerna med friluftsutövarna. Som ovan nämnts upplever många av informanterna att fler människor vistats utomhus under pandemin och att vissa utomhusmiljöer kommit att bli mycket välbesökta. I detta fall är det inte smittorisken i sig som motiverar styrning utan snarare problem med trängel då människor, både vana friluftsutövare och nya grupper, vistats mer utomhus som en följd av de smittorelaterade rekommendationerna. Informanter vittnar om buskörning med vattenskotrar och en ofta kaosartad parkeringssituation vid populära platser. Några har upplevt en ökad irritation såväl inom aktivitetsgrupper som mellan utövare av olika aktiviteter:

Jag som cyklist upplever att jag inte alltid varit uppskattad, av såna som ridit eller vandrat. Jag tycker att det, det visar på att det behövs planering för friluftsliv. Jag har inte upplevt att det varit ett problem innan, men nu i och med pandemin och mer folk, jag ska inte säga att det varit konflikt, men det har knorrats en del. Det skrivs på sociala medier. (Thomas)

För att hantera detta uttrycks ett behov av att bättre inkludera friluftslivet i den fysiska planeringen. Bättre förvaltning liksom tillsyn och spridning av grundläggande information om vad man får och inte får göra i friluftslivet är andra åtgärder som efterlyses. Många informanter i friluftslivsstudien menar att pandemin satt fingret på utevistelsens stora betydelse för människor och att det är av största vikt att verka för att friluftslivet fungerar tillfredsställande.

Idrottens och friluftslivets betydelse och mening

Intervjuerna visar att idrott, fysisk aktivitet och friluftslivet varit viktiga inslag i många människors liv sedan pandemin bröt ut. Flera har fått mer tid över, och delar av den tiden har de valt att lägga på att träna eller vistas utomhus. Idrotten – eller i alla fall den idrott som kunnat genomföras – och friluftslivet har erbjudit möjligheter till en meningsfull fritid, när de ordinarie aktiviteterna inte varit eller setts som möjliga att ägna sig åt.

Det finns många olika skäl till att människor ägnar sig åt idrott och fysisk aktivitet och pedagogen Lars-Magnus Engström har ordnat dessa under tre huvudlogiker: prestation, träning och upplevelse (Engström 2010). I de två första logikerna har idrotten ett

investeringsvärde, medan upplevelselogiken handlar om nuet. Prestationslogiken handlar om att utövarna strävar efter att vara kompetenta inför sig själv och andra, medan utövare som drivs av träningslogiken istället försöker utveckla sin fysiska och psykiska funktionsförmåga. Som exempel på den tredje logiken anger Engström naturmöten, lek och umgänge med djur. För att förstå vad som hänt med människors upplevelser av idrott och fysisk aktivitet kan det vara värt att ha Engströms logiker i bakhuvudet. Lite övergripande kan man säga att de som talar om saknad och tomhet i relation till sin idrott under pandemin verkar ha haft en starkare koppling till prestationslogiken. Här har tävlingen stått i centrum – för publik såväl som utövare. Som påpekades under tema *Transport* uttrycker publiken en tomhet inför att de gått miste om matchen eller tävlingen och under tema *Event* så talar utövare om att de tränar för att tävla och att de har svårt att hitta motivationen när inte tävlingsmomentet är med. Några av dem har kunnat anpassa sina aktiviteter så att logiken fortfarande kunnat finnas kvar – digitala tävlingar har möjliggjort för dessa att fortsätta ägna sig åt en aktivitet utifrån samma logik. Det är viktigt att komma ihåg att inte alla drivs av prestationslogiken. De som istället drivs av en träningslogik verkar ha kunnat anpassa sina aktiviteter – med träningslogiken i centrum har de kunnat ställa om. Men det har inte gällt alla och i vårt material är det äldre men även kvinnor som uttryckt att de varit oroliga för smitta eller upplevt att det varit trångt i olika utomhusmiljöer. För de som idrottar eller rör sig utifrån upplevelselogiken har pandemin öppnat nya möjligheter. Inom en av de underlogiker som Engström ger exempel på ”umgänge med djur” kan pandemin ha drivit upp priserna. Under temat *Material och utrustning* uttrycker en informant att fler har helt enkelt velat ägna sin utökade fritid till umgänge med djur – priserna på hästar har gått upp.

Två vanliga skäl för att ägna sig åt friluftsliv är att umgås med andra människor och bevara eller förbättra sin hälsa. Många som minskat sitt friluftsliv under perioden uttrycker därför en sorg och frustration över att det blivit så. Det verkar som att friluftslivets sociala och hälsorelaterade betydelse ha ökat för många människor under pandemin. Redogörelserna ovan vittnar om hur utevistelsen har gjort det möjligt att träffas fysiskt under en period då social distans varit ett mantra, även om minskningen av organiserade aktiviteter och friluftsliv i större grupper också inneburit förluster av sociala sammanhang.

Den fysiska och mentala hälsan är två teman som kommit fram under intervjuerna utan att vi specifikt frågat om detta. För flera informanter är hälsa och välbefinnande avgörande anledningar till att de ägnar sig åt friluftsliv och för många har detta stärkts under pandemin, som ju onekligen satt människors hälsa i fokus. När möjligheterna att ägna sig åt inomhusaktiviteter minskat har människors motion och träning i högre utsträckning kommit att bedrivas utomhus. Nedan beskriver en kvinna hur hon och andra upptäckt utegymmen:

Det känns inte lika intressant att gå in på ett gym längre. I Stockholm, har jag insett, finns det jättemånga fina utegym nära. Så på kvällspromenaden har jag tagit en sväng förbi utegymet. Överlag har nog styrketräningen flyttats ifrån gymet till att vara utomhus istället. Under den här pandeming har det, i alla fall i Gröndal och vid Årstaviken - det har varit kö! Det har varit jättehäftigt att se. Jag tror många har uppskattat att dom finns. (Ida)

Vidare vittnar flera informanterna om hur pandemin inneburit mentala påfrestningar. Rädsla, otrygghet, irritation, ensamhet och instängdhet är känslor som beskrivs under intervjuerna. Många ser friluftslivet som en tillflykt och fristad även i vanliga fall, men rollen har kommit att växa i betydelse under perioden med covid-19:

Ett andningshål under denna tid, när jag har varit så fjättrad hemmavid i och med att jag bott och jobbat på samma lilla yta i min bostad. Att komma ut är friheten. Man har hört nyheter från andra delar av Europa, där folk har fått sitta mer eller mindre inspärrade – det har lyft känslan av att, gud vad skönt att jag har haft möjlighet att ta mig ut och göra saker i natur och miljö. Det har varit ett andningshål, definitivt, för mig. Och ett sätt att känna mig fri och trygg. (Malin)

Omvandlingarnas miljöeffekter – reflektioner och framåtblick

Resultaten som redovisats ovan illustrerar på olika sätt hur pandemin kommit att förändra den svenska idrotten och friluftslivet. Studierna visar hur människor ställt om sina idrottsverksamheter, sin fysiska aktivitet och sitt sätt att vara publik – liksom hur inomhusaktiviteter blivit utomhusaktiviteter, eller ersatts av sådana. På grund av rekommendationer, av oro, eller för att möjligheter funnits har människor lämnat husen och byggnaderna och getts sig ut. De har ägnat sig åt nya aktiviteter, på nya platser, fått nya färdigheter och anpassat sina verksamheter på nya sätt. Sammantaget tyder mycket på att utvecklingsmönster brutits, att lärandeprocesser mot ny kunskap inletts och att nya beteenden kan komma att etableras.

I ett övergripande perspektiv kan vi konstatera att den organiserade idrotten påverkats negativt, framförallt på grund av pausad träning, inställda tävlingar och matcher. Vad gäller friluftslivet indikerar däremot resultaten att pandemin inneburit ett ökat engagemang hos människor, även om organiserad friluftslivsverksamhet varit mindre omfattande, ett mönster som återspeglas i många andra länder (se exempelvis Geng m. fl. 2020; Venter m.fl., 2020; Derks m.fl., 2020). Delvis relaterar dessa förändringar till varandra, på så vis att träning och motionerande i viss mån har flyttat utomhus. I intervjuerna framgår att friluftslivets betydelse för det social sociala livet har ökat under pandemin, och möjligen har friluftslivet inneburit ett alternativ till de sociala sammanhang som gått förlorade när den organiserade idrotten gått på sparlåga.

Många svenskar bedriver friluftsliv på en rad olika platser och för vissa är friluftslivet globalt, med resor utanför Sverige som återkommande företeelser. Detta gäller även stora delar av idrotten, där internationella tävlingar och matcher ger upphov till ett omfattande resande för både aktiva och publik prägel. Allt detta kom att förändras i och med pandemins

utbrott, då många idrottsevenemang tvingades ställa in eller i vissa fall blev virtuella, då resandet begränsades och då friluftslivets fick en mer lokal prägel.

Utifrån ett miljöperspektiv har detta sannolikt inneburit en avgörande minskning i friluftslivets och idrottens bidrag till den globala uppvärmningen under denna period, eftersom långväga resande ofta sker med fossildrivna transportmedel (jmf Triantafyllidis 2021; Ioannides och Gyimothy, 2020). De mer lokala transporterna som skett för idrott, och i ännu högre uträckning friluftsliv, har dock sannolikt medfört en högre miljöbelastning jämfört med tidigare. Studierna indikerar att fler människor har ägnat sig mer åt utomhusaktiviteter samtidigt som de i mindre utsträckning nyttjat kollektiva transportmedel eller samåkt i samband med dessa aktiviteter, och i högre utsträckning använt egen bil. Situationen under pandemin har därför troligen förstärkt bilden av bilen som det huvudsakliga transportsättet för fritidsrelaterade aktiviteter.

En stor del av den ökade utevistelsen under pandemin tog dock plats i människors direkta närhet. När idrottsaktiviteter, och även andra aktiviteter som i vanliga fall sker inomhus, flyttade ut eller byttes mot utomhusaktiviteter kom de nära och tillrättalagda utomhusmiljöerna att fylla en mycket viktig funktion. Även det socialt motiverade friluftslivet tenderar att förläggas i nära miljöer (se Lisberg Jensen och Ouis (2014) om arenor för olika typer av friluftsliv). Den egna tomten, näraliggande grönområden, motionsspår, leder och strandpromenader blev således centrala platser för många människors fysiska och sociala aktiviteter under perioden. Generellt pekar resultaten på att grönområden och den nära naturmiljöns betydelse för människor har vuxit och understrukits under denna period.

Även om den nära utevistelsen har stora fördelar ur ett klimatperspektiv har det intensiva nyttjandet av många utemiljöer sannolikt inneburit negativa konsekvenser. För lättillgängliga områden i anslutning till många städer rapporteras om ett ökat slitage och nedskräpning under pandemin. Informanter vittnar om att nationellt kända friluftsområden har sett ett ökat besökstryck med negativa effekter på naturmiljön.

Nyttjandet av de lättillgängliga miljöerna har i förlängningen lett till ett ökat användande av mer perifera och mindre tillrättalagda områden. Något som sannolikt förstärkts av den exponering ett området snabbt kan få genom sociala medier. När platser blivit alltför populära har mer etablerade friluftsutövare känt sig manade att söka sig till mindre tillgängliga och tillrättalagda områden för att försäkra sig om de naturupplevelser de önskar. Denna förskjutning verkar således ha inneburit att även mer perifera och potentiellt mer sårbara miljöer kan ha kommit att nyttjats mer än vanligt under denna period.

Detta reser frågor dels om allmänhetens kunskaper kring allemansrätten och gott uppförande ute i naturen, dels om vilka styrmedel som kan användas för att göra friluftslivet och vistelser i naturen mer hållbara (Øian m.fl., 2018). Denna negativa påverkan på naturmiljöer kan eventuellt ha förvärrats genom den minskning i organiserat friluftsliv som blivit en följd av pandemin. Vid sidan av att erbjuda människor friluftsupplevelser och social

samvaro, har friluftsorganisationerna en viktig uppgift i att introducera människor till ett hållbart friluftsliv, exempelvis genom att informera om, och praktisera, allemansrätten[12].

Även idrotts- och friluftsevenemang är sammanhang där ett miljövänligt beteende kan utvecklas hos deltagare och publik (Getz, 2016; Musgrave och Henderson, 2015). Under pandemin har dessa sammanhang helt eller delvis försvunnit och med dem delar av ett pedagogiskt arbete riktad mot ökad hållbarhet. Evenemang har ställts in och organisationers verksamheter har pausats eller anpassats. Det fysiska mötet med deltagarna har försvunnit, och därmed möjligheterna att verka för mer hållbara event. Även de ekonomiska förutsättningarna att arbeta med miljöfrågorna har påverkats negativt under pandemin.

Förändringarna i hur människor idrottar och ägnar sig åt friluftsliv har även fått följder för konsumtion och användning av relaterad utrustning. Deltagarna i idrottsstudien talar om en ökad konsumtion av material och utrustning i samband med att verksamheter och aktiviteter anpassats och ställts om. Det kan handla om att en förening behöver nytt material för att kunna förlägga sin träning utomhus, men även om att individer exempelvis behöver nya skor. De flesta av informanterna i studien av friluftslivet beskriver hur de under pandemin i första hand har använt den utrustning de redan äger, och i de fall där nya inköp skett har konsumtionen handlat om en uppdatering eller komplettering av befintlig utrustning.

Generellt sett finns det ändå skäl att tro att den stora ökningen i utövandet av friluftslivet som skett under pandemin kan speglas i en motsvarande ökning i konsumtionen av friluftsutrustning. Miljöpåverkan från utrustning av denna sort, liksom av andra produkter, beror bland annat på hur tillverkningen gått till och vilka material som används i produkterna och är därför svår att bedöma. Ett antagande är dock att den ökade konsumtionen av ny utrustning under pandemin inneburit, och kommer att innebära, en ökad miljöbelastning – sett till befintliga tillvägagångssätt gällande tillverkning, transporter och möjligheter till materialåtervinning och avfallshantering (UNEP, 2015).

Möjliga vägar framåt

De förändringar inom idrott och friluftsliv som diskuteras ovan ser ut att leda till såväl ökad som minskad miljöbelastning, beroende på vad man betraktar. Begränsat långväga resande innebär ett mindre klimatavtryck, och samtidigt medför ett ökat nyttjande av utomhusmiljöer för friluftsliv och idrott en uppenbar risk för att områden belastas hårdare än vad som är önskvärt. Oavsett de miljöeffekter vi kan ana har omvandlingarna inom idrotten och friluftslivet uppstått som följder av en situation som på många sätt är unik. Huruvida de blir delar i mer permanenta mönster är därför fortsatt en öppen fråga. Det beror dels på pandemins fortsatta utveckling och dess bestående konsekvenser för samhället,

[12] För medlemskap i paraplyorganisationen Svenskt Friluftsliv ska organisationen verka i positiv anda för Svenskt Friluftsliv:s gemensamt beslutade syften och ändamål, vilket bland annat innebär att vårda och värna allemansrätten.

dels i vilken utsträckning individer, organisationer och myndigheter ser dessa förändringar som möjligheter till en framtida positiv utveckling.

Resultaten från studierna visar att många människor har ägnat sig åt aktiviteter utomhus i högre utsträckning, och i flera fall har de trivts med det. Informanter vittnar om att utevistelsen har gett hälsomässiga fördelar, träningen har fått nya dimensioner och några har uppskattat att det sociala livet flyttat ut. Många människor har upptäckt det svenska friluftslandskapet, eller tagit chansen att se nya delar av det. Utifrån detta kan det finnas skäl att räkna med ett fortsatt stort intresse för aktiviteter utomhus. Framtidens transporter, markanvändande, konsumtion och andra aspekter av idrott och friluftsliv är dock under påverkan från många faktorer och låter sig inte enkelt förutspås (Elmahdy m.fl, 2017).

I ett övergripande perspektiv är det kanske ändå inte förändringarna i sig som är av störst intresse i detta fall, utan det faktum att organisationers verksamheter och individers beteenden *kan* förändras och anpassas när omständigheterna så kräver[13]. Om idrottens och friluftslivets aktörer kan ändra väl etablerade strukturer och beteendemönster som en följd av rekommendationer rörande coronapandemin finns det skäl att tro att de kan visa ett konstruktivt förhållningssätt gällande utmaningar relaterade till den rådande miljökrisen. Möjligen kan erfarenheterna från pandemin göra det enklare att initiera och etablera ett framtida förändringsarbete för ökad hållbarhet hos idrottens och friluftslivets aktörer och organisationer.

En annan möjlig fördel i detta sammanhang är att dessa erfarenheter delas av en bred allmänhet och att påverkan från pandemin har berört de flesta delarna av samhället. Idrotten och friluftslivet som fenomen är tätt sammanflätade med samhället i övrigt, såväl ekonomiskt som kulturellt och socialt. Många i Sverige utövar idrott och/eller friluftsliv i någon form, och organisationerna samlar mer än en tredjedel av Sveriges befolkning. Det innebär att den miljöpåverkan som relaterar till idrotts- och friluftslivsaktiviteter inte kan ses som isolerade företeelser. Tvärtom bör de förstås som delar av komplexa samhälleliga sammanhang. I förlängningen innebär detta att det krävs en bred samverkan mellan sektorer och intressenter av olika slag för att ett framgångsrikt miljöarbete. Resultaten från de två undersökningarna som här har redovisats tyder på att coronapandemin i flera avseenden kan utgöra en gemensam grund, varifrån ett framtida förändringsarbete kan byggas.

Referenser

Anderson, S. (2020). COVID-19 and Leisure in the United States. *World leisure journal, 62*, 356. doi:10.1080/16078055.2020.1825259

[13] Se Sörlin (2020) för ett djupare resonemang om möjligheter till ny kunskap och positiv omvandling i samband med kriser.

de la Barre, S., Stone, G., McKeown, J., & Schroeder, J. (2020). Thinking about leisure during a global pandemic. *World leisure journal, 62*, 310. doi:10.1080/16078055.2020.1825264

Chen, P., Mao, L., Nassis, G., Harmer, P., Ainsworth, B. & Li, F. (2020). Coronavirus Disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science* 9, 103–104.

Day, B.H. (2020). The Value of Greenspace Under Pandemic Lockdown. *Environmental and Resource Economics*, 76:1161–1185. doi.org/10.1007/s10640-020-00489-y

Deng, D., Innes, J., Wu, W. & Wang, G. (2020). Impacts of COVID-19 pandemic on urban park visitation: a global analysis. *Journal of Forestry Research*.118.

Derks J., Giessen, L. Winkel. G. (2020) COVID-19-induced visitor boom reveals the importance of forests as critical Infrastructure. Forest Policy and Economics.

Dunton, G. F., Do, B., & Wang, S. D. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in children living in the U.S. *BMC public health, 20*, 1351. doi:10.1186/s12889-020-09429-3

Elmahdy, Y. M., Haukeland, J. V., & Fredman, P. (2017). *Tourism megatrends: A literature review focused on nature-based tourism*. Norwegian University of Life Sciences, Faculty of Environmental Sciences and Natural Resource Management, MINA fagrapport 42.

Engström, L.-M., & Engström, L.-M. (2010). *Smak för motion : fysisk aktivitet som livsstil och social markör*. Stockholms universitets förlag.

Evans, A.B., Wilcock, L., Blackwell, J., Dolan, P., Fahlén, J., Hoekman, R., Lenneis, V., McNarry, G. & Smith, M. (n.d.). Sport in the face of the COVID-19 pandemic: towards an agenda for research in the sociology of sport. *European Journal for Sport and Society*, *17*(2): 85–95. https://doi.org/10.1080/16138171.2020.1765100

Fredman, P., Karlsson, S-E., Romild, U. & Sandell, K. (2008). *Vilka är ute i naturen? Delresultat från en nationell enkät om friluftsliv och naturturism i Sverige*. Forskningsprogrammet Friluftsliv i förändring, rapport nr. 1, juni 2008. www.friluftsforskning.se.

Fredman, P., Stenseke, M., Sandell, K. & Mossing, A. (2013). *Friluftsliv i förändring. Resultat från ett forskningsprogram*. Slutrapport. Naturvårdsverket, rapport 6547.

Fredman, P. & Hedblom, M. (2015). *Friluftsliv 2014. Nationell undersökning om svenska folkets friluftsvanor*. Naturvårdsverket, rapport 6691.

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

Genevieve F. Dunton, Bridgette Do, & Shirlene D. Wang. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in children living in the U.S. *BMC Public Health*, *20*(1), 1–13. https://doi.org/10.1186/s12889-020-09429-3

Geng, D., Innes J., Wu, W. & Wang, G. (2020). Impacts of COVID-19 pandemic on urban park visitation: a global analysis. *Journal of Forestry Research*. doi.org/10.1007/s11676-020-01249-w

Getz, D & Stage, S.J. (2019). Event Studies: Theory, Research and Policy for Planned Events. London: Routledge.

Glover, T. D. (2018). All the lonely people: Social isolation and the promise and pitfalls of leisure. Leisure Sciences, 40(1-2), 25–35. https://doi.org/10.1080/01490400.2017.1376017

Hall, G., Laddu, D. R., Phillips, S. A., Lavie, C. J., & Arena, R. (2020). A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another? In G. Hall & G. Hall (Eds.) *Progress in Cardiovascular Diseases 4.*

Hansson, E. (2020). Coronakrisen har lett till kraftig ökning av naturutflykter. *Natursidan*, nedladdat 2020-07-04. https://www.natursidan.se/nyheter/sa-klarar-naturomradena-det-okadebesokstrycket/

Ioannides, D. & Gyimóthy, S. (2020). The COVID-19 crisis as an opportunity for escaping the unsustainable global tourism path, *Tourism Geographies*, DOI: 10.1080/14616688.2020.1763445

Jiménez-Pavón, David; Carbonell-Baeza, Ana; Lavie, Carl J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Progress in cardiovascular diseases*. DOI: 10.1016/j.pcad.2020.03.009.

Karipidis, T., & Steinfeld, J.A. (2020). Potential Benefits of Covid-19 Transition for Athletes: Unintended Consequence. I Paul M. Pedersen, P.M., Ruihley, B.J., & Li, B. (Red.). *Sport and the Pandemic: Perspectives on Covid-19's Impact on the Sport Industry.* Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003105916

Krieger, J,. Henning, A., Dimeo, P. & Parks Pieper, L. (2021). *Time Out. National Perspectives on Sport and the Covid-19 Lockdown*. Common ground: University of Illinois Research Park.

de Lannoy, L., Ryan, E.R., Moore S.A., Faulkners, G. & Tremblay, M.R. (2020). Regional differences in access to the outdoors and outdoor play of Canadian children and youth during the COVID-19 outbreak. *Canadian Journal of Public Health*. https://doi.org/10.17269/s41997-020-00412-4

van Leeuwen, M., Klerks Y., Bargeman B., Heslinga, J. & Bastiaansen, M. (2020). Leisure will not be locked down – insights on leisure and COVID-19 from the Netherlands. *World Leisure Journal*, 62(4): 339–343. doi.org/10.1080/16078055.2020.1825255

Leonard, K., Welch, N., & Ali-Joseph, A. (2020). Covid-19 in Indigenous Communities: Five Protective Factors of "Exercising" Sovereignty. I Paul M. Pedersen, P.M., Ruihley, B.J., & Li, B. (Red.). *Sport and the Pandemic: Perspectives on Covid-19's Impact on the Sport Industry.(1st ed.).* Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003105916

Lisberg-Jensen, E & Ouis, Pernilla (2014). *Det gröna finrummet*. Carlssons förlag.

Lopez, B., Kennedy, C. & McPhearson (2020). Parks are Critical Urban Infrastructure: Perception and Use of Urban Green Spaces in NYC During COVID-19. doi:10.20944/preprints202008.0620.v2

Luzi, L. & Radaelli, M.G. (2020). Influenza and obesity: its odd relationship and the lessons for COVID-19 pandemic. *Acta Diabetologica*. Published online 5/4/2020.

Majumdar, B., & Naha, S. (2020). Live sport during the COVID-19 crisis: fans as creative broadcasters. *Sport in Society*, *23*(7), 1091–1099.

Mastromartino, B., Ross, W. J., Wear, H., & Naraine, M. L. (2020). Thinking outside the "box": a discussion of sports fans, teams, and the environment in the context of COVID-19. *Sport in Society*, *23*(11), 1707–1723.

De Miranda, D. S. (2020). Citizenship and leisure in pandemic times. *World leisure journal, 62*, 305. doi:10.1080/16078055.2020.1828785

Moore, S.A., Faulkner, G., Rhodes R.E., Brussoni, M., Chulak-Bozzer, T., Ferguson, L.J., Mitra, R., O'Reilly, N., Spence, J. C., Vanderloo. L.M. & Tremblay, M.S. (2020). Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: a national survey, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17:85 doi.org/10.1186/s12966-020-00987-8

MUCF (2020). Coronakrisens konsekvenser för det civila samhället. Lägesbild oktober 2020. Myndigheten för ungdomsoch civilsamhällesfrågor, https://www.mucf.se/sites/default/files/coronakrisens_konsekvenser_for_det_civila_samhallet_0.pdf

Musgrave J. & Henderson, H. (2015) Changing audience behaviour: A pathway to sustainable event management. I Hall, C.J., Gössling, S. & Scott, D. (red.) The Routledge Handbook of Tourism and Sustainability. New York: Routledge.

Mutz, M., & Gerke, M. (n.d.). Sport and exercise in times of self-quarantine: How Germans changed their behaviour at the beginning of the Covid-19 pandemic. *International Review for the Sociology of Sport*. https://doi.org/10.1177/1012690220934335

Øian, H., Fredman, P., Sandell, K., Sæþórsdóttir, A. D., Tyrväinen, L., & Jensen, F. S. (2018). *Tourism, nature and sustainability: A review of policy instruments in the Nordic countries*. Nordic Council of Minister, TemaNord.

Okazaki K, Suzuki K, Sakamoto Y, Sasaki K. (2015). Physical activity and sedentary behavior among children and adolescents living in an area affected by the 2011 Great East Japan earthquake and tsunami for 3 years. *Prev Med Rep* 2, 720-724.

Pedersen, P. M., Ruihley, B.J., & Li, B. (2020). *Sport and the Pandemic: Perspectives on Covid-19's Impact on the Sport Industry.(1st ed.).* Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003105916

Pedersen, Z.P., & Williams, A.S. (2020). The Influence of Sport on the Public's Recognition of a Global Pandemic: Time to Get Real. I Paul M. Pedersen, P.M., Ruihley, B.J., & Li, B. (Red.). *Sport and the Pandemic: Perspectives on Covid-19's Impact on the Sport Industry.(1st ed.).* Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003105916

Ling, P. (2020). Interpretation of leisure sports in the pandemic situation of COVID 19. *World Leisure Journal*, 62:4, 319-321, DOI: 10.1080/16078055.2020.1828786

Posteher, K. A., (2020). Athletic Recruiting During Covid-19: The Paradox of Recruiting While on Pause. I Paul M. Pedersen, P.M., Ruihley, B.J., & Li, B. (Red.). *Sport and the Pandemic: Perspectives on Covid-19's Impact on the Sport Industry.(1st ed.).* Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003105916

Regeringkansliet. (2020). *Extra stöd till idrotten under början av 2021.* Publicerat 21 december 2020. Hämtad från: https://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2020/12/extra-stod-till-idrotten-under-borjan-av-2021/

Rice W.L., Mateer, T.J., Reigner, N. Newman, P., Lawhon, B. & Taff, B.D. (2020). Changes in recreational behaviors of outdoor enthusiasts during the COVID-19 pandemic: analysis across urban and rural communities. *Journal of Urban Ecology*, 1–7. doi: 10.1093/jue/juaa020

Riksidrottsförbundet. (2020). *Vanliga frågor om coronavirus och idrott.* Hämtad från: https://www.rf.se/coronavirusetochidrottsrorelsen/vanligafragoromcoronavirusochidrott

Scheerder, Jeroen; Willem, Annick; Bosscher, Veerle de; Thibaut, Erik; Ricour, Margot (2020). *Sporten in tijden van crisis. Profiel van de corona-sporter*. Presentation at KU Leuven, UGent, VUB, 2020. https://kics.sport.vlaanderen/wetenschappelijkonderzoek/Documents/200411_onderzoek_Coronasporter.pdf. accessed 2020.11.06.

Schnitzer, M., Schöttl, S. E., Kopp, M., & Barth, M. (n.d.). COVID-19 stay-at-home order in Tyrol, Austria: sports and exercise behaviour in change? *Public Health*, *185*, 218–220. https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.06.042

Kulturdepartementet (1999). *Statens stöd till friluftsliv och främjandeorganisationer*. Kulturdepartementet, Regeringskansliet, Ds 1999:78, Stockholm. 241 s.

Sivan, A. (2020). Reflection on leisure during COVID-19. *World Leisure Journal,* 62:4, 296-299. https://doi.org/10.1080/16078055.2020.1825260

Son, J.S., Nimrod, G., West, S.T., Janke, M.C., Liechty, T. & Naar, J.J. (n.d.). Promoting Older Adults' Physical Activity and Social Well-Being during COVID-19. *Leisure Sciences*. https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1774015

Stephen Anderson (2020). COVID-19 and Leisure in the United States. *World Leisure Journal*, 62:4, 352-356, DOI: 10.1080/16078055.2020.1825259

Sörlin, S. & Jackelén, A. (2020). *Kris! Från Estonia till Corona*. Atlantis förlag. 224 s.

Triantafyllidis, S. (2020). Environmental Change, the Sport Industry, and Covid-19. I Paul M. Pedersen, P.M., Ruihley, B.J., & Li, B. (Red.). *Sport and the Pandemic: Perspectives on Covid-19's Impact on the Sport Industry.(1st ed.).* Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003105916

UNEP (2015). *Sustainable Consumption and Production Global edition. A Handbook for Policymakers*. UNEP.

Venter, Z., Aunan, K., Chowdhury, S., & Lelieveld, J. (2021). Air pollution declines during COVID-19 lockdowns mitigate the global health burden. *Environmental Research, 192.* http://doi.org/10.1016/j.envres.2020.110403

Venter, Z., Barton, D., Gundersen, V., Figari, H., & Nowell, M. (2020). Urban nature in a time of crisis: recreational use of green space increases during the COVID-19 outbreak in Oslo. Norway. *SocArXiv*. https://doi.org/10.31235/osf.io/kbdum

Young, M. E. M. (2020). Leisure pursuits in South Africa as observed during the COVID-19 pandemic. *World leisure journal, 62*, 335. doi:10.1080/16078055.2020.1825252

Wymer, S., Thompson, A-J., & Martin, A. (2020). Diminishing the Distance During Social Distancing: An Exploration of Australian sport Organisations' Usage of Social Live Streaming Services Throughout Covid-19. I Paul M. Pedersen, P.M., Ruihley, B.J., & Li, B. (Red.). *Sport*

and the Pandemic: Perspectives on Covid-19's Impact on the Sport Industry.(1st ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003105916

Bilagor

Bilaga 1: Informationsbland samt enkät covid-19 och idrott, fysisk aktivitet och publikvanor

Bilaga 2: Intervjuguide covid-19 och idrott, fysisk aktivitet och publikvanor

Bilaga 3: Enkät covid-19 och friluftsliv

Bilaga 4: Intervjuguide covid-19 och friluftsliv

Bilaga 1

MALMÖ UNIVERSITET

Informationsblad

Röster från en stängd idrottsvärld - Coronakrisen som en möjlig grund för utveckling

Forskningsprojektet bedrivs inom ramen för Malmö universitet, Institutionen för Idrottsvetenskap under åren 2020 och 2021 och genomförs av en forskargrupp bestående av åtta forskare samt forskarassistenter. Under forskningsprojektet görs en enkätundersökning samt muntliga intervjuer. Forskningsledare är Susanna Hedenborg, professor i Idrottsvetenskap. Syftet med projektet är att öka kunskapen om Coronakrisens effekter för föreningsidrott, motion, fysisk aktivitet och supporterskap i Sverige. Ambitionen är att kartlägga och analysera idrottsledares, idrottsutövares, supportrars och motionärers tankar, reaktioner och agerande rörande idrott och fysisk aktivitet under Coronakrisen på kort och lång sikt. Kunskap om pandemins effekter för fritidsmönster, grad av fysisk aktivitet och isolering är nödvändig både för att förstå och bedöma krisens samhälleliga effekter och för att rusta Sverige inför framtida kriser

De uppgifter och personuppgifter som samlas in är namn på samtyckesblankett, intervjusvar och enkätsvar. Intervjuer spelas in och transkriberas. Inom ramen för forskningsprojektet samlas inga känsliga personuppgifter in. Inga filmer eller fotografier tas av aktörer inom verksamheterna. Insamlad källdata lagras på Malmö Universitet, samtyckesblanketter samlas in och lagras i pappersform på Malmö Universitet. Källdata kommer enbart att användas för aktuellt forskningsprojekt, Röster från en stängd idrottsvärld - Coronakrisen som en möjlig grund för utveckling. Medverkan baseras på samtycke och detta samtycke kan när som helst återkallas.

Malmö Universitet är Forskningshuvudman och deltagande forskare är följande:

Projektledare: Susanna Hedenborg, Malmö Universitet, www.mau.se 040-665 70 00

susanna.hedenborg@mau.se

Deltagande forskare är:

Johan R Norberg, Professor

Lars Lagergren, Docent

Annika Rosén, Universitetslektor,

Karin Book, Universitetslektor

Aage Radmann, Universitetslektor

Daniel Svensson, Biträdande universitetslektor

Alexander Jansson, Doktorand

Forskningsassistenter

Kontaktuppgifter Malmö universitet:
www.mau.se
040-665 70 00

Information om Malmö Universitets behandling av personuppgifter

Personuppgiftsansvarig	Malmö Universitet
Dataskyddsombud	dataskyddsombud@mau.se
Typ av personuppgifter	Namn, intervjusvar, enkätsvar samt ditt samtycke till att Malmö Universitet behandlar dessa personuppgifter.
Ändamål med behandlingen	För att möjliggöra genomförandet av forskningsprojektet *Röster från en stängd*

	idrottsvärld - Coronakrisen som en möjlig grund för utveckling vid Malmö Universitet.
Rättslig grund för behandling	Ditt samtycke.
Mottagare	Personuppgifterna kommer endast användas i forskningssyfte inom ramen för forskningsprojektet *Röster från en stängd idrottsvärld - Coronakrisen som en möjlig grund för utveckling* vid Malmö Universitet och kommer inte spridas vidare till någon annan mottagare.
Lagringstid	Malmö Universitet kommer spara dina personuppgifter så länge de behövs för ovan angivet ändamål eller till dess att du återkallar ditt samtycke. Källdata/personuppgifter sparas i 10 år och raderas därefter. Universitet kan dock i vissa fall bli skyldiga att arkivera och spara personuppgifter enligt Arkivlagen och Riksarkivets föreskrifter.
Dina rättigheter	Du har rätt att kontakta Malmö Universitet för att 1) få information om vilka uppgifter Malmö Universitet har om dig och 2) begära rättelse av dina uppgifter. Vidare, och under de förutsättningar som närmare anges i dataskyddslagstiftningen, har du rätt att 3) begära radering av dina uppgifter, 4) begära en överföring av dina uppgifter (dataportabilitet), eller 5) begära att Malmö Universitet begränsar behandlingen av dina uppgifter. När Malmö Universitet behandlar personuppgifter med stöd av ditt samtycke, har du rätt att när som helst återkalla ditt samtycke genom skriftligt meddelande till Malmö Universitet. Du har rätt att inge klagomål om Malmö Universitets behandling av dina personuppgifter genom att kontakta Datainspektionen, Box 8114, 104 20 Stockholm.

1. [Efternamn], [Förnamn]

1. Jag samtycker till att delta i studien och att forskning behandlas på det sätt som beskrivs ovan

☐ Ja

☐ Nej

2. Jag som svarar är 15 år eller äldre

☐ Ja

☐ Nej

3. Hur gammal är du?

4. Hur definierar du din könsidentitet

☐ Kvinna

☐ Man

☐ Annat

5. Jag som delger mina erfarenheter är

☐ Idrottsledare

☐ Idrottsutövare

☐ Idrottspublik

☐ Motionär

☐ Annat, skriv mer om dig själv nedan

Kommentar

6. Mitt idrottsdeltagande har minskat som en följd av Covid-19

☐ Stämmer mycket bra

☐ Stämmer ganska bra

☐ Stämmer varken bra eller dåligt

☐ Stämmer ganska dåligt

☐ Stämmer mycket dåligt

7. Min fysiska aktivitet har minskat som en följd av Covid-19.

- ☐ Stämmer mycket bra
- ☐ Stämmer ganska bra
- ☐ Stämmer varken bra eller dåligt
- ☐ Stämmer ganska dåligt
- ☐ Stämmer mycket dåligt

8. Här skriver du din text om dina erfarenheter av idrott och fysisk aktivitet under våren 2020. Berätta gärna om vilka idrotter eller fysiska aktiviteter du har erfarenhet av som ledare, utövare, publik eller supporter.

9. Du som är intresserad av att bli kontaktad för telefonintervju anger namn och e-postdress här:

Bilaga 2

Intervjuguide Covid19/MistraCovid19

Bakgrundsfaktorer
Namn, ålder, kön
Jobbar som/studerar?
Utbildning? Hur länge gick du i skolan?
Bor - lägenhet/hur – stad/landsbygd?

Frågor till alla

1. Beskriv din idrottsaktivitet/fysiska aktivitet/friluftsliv/supporterliv/publikaktivitet en vanlig vecka innan Covid19. Beskriv en vecka under pandemin.
2. Beskriv din aktivitet på sociala medier/dataspel/digitala spel som går ut på att vara fysisk aktiv en vanlig dag innan Covid19. Beskriv en dag under pandemin. Har ditt medieliv förändrats eller inte under Covid19? Och i så fall hur?
3. Beskriv ditt förhållande till olika rum/platser för idrottande innan och under Coronakrisen. Har något förändrats – i så fall vad?
4. Har du arbetat med att utveckla nya former av sociala rum (sätt att umgås) under Coronakrisen? Var och hur?
5. Konsumtionsmönster – Har, och i så fall, på vilket sätt har Covid19 påverkat ditt konsumtionsmönster i relation till idrott/fysisk aktivitet/friluftsliv? (exempelvis – jag har köpt ett årskort…eller inte; jag köper alltid nya löparskor på våren; jag ska köpa en cykel så att jag kan träna mer hemma…?)
6. Finns det någon förändring i ditt beteende under den här perioden som du tror att du kommer att ta med dig? Vilken och varför?

Idrottsledare

1. Berätta om föreningens verksamhet under nedsläckningen: tränade ni på eller inte? Vad gjorde ni när det inte fick anordnas tävlingar och cuper? Höll ni kontakt med medlemmarna? I så fall, på vilket sätt? Drabbades klubben ekonomiskt? Fanns det en krisplan eller krisberedskap? Hur ser i så fallen sådan plan ut?
2. Hur påverkar de rumsliga förutsättningarna (t ex krav på att ni ska vara utomhus) till följd av rådande Coronasituation planeringen och utförande av aktiviteterna i din förening?
3. Vad (vilka faktorer, t ex rekommendationer, tillgänglighet, säkerhet etcetera) påverkar ert val av rum/ytor/platser för era aktiviteter nu (under Coronakrisen) och i vanliga fall (innan Coronakrisen)? Har din syn på var (vilken plats) idrottsaktiviteter kan bedrivas ändrats till följd av Coronasituationen? I så fall hur och varför?
4. Vad var mest utmanande med nedsläckningen? Finns det något som blev bättre – vad i så fall? Har ni lärt er något nytt (exempelvis nya sätt att träna)? Finns det lärdomar av detta som du/ni kanske tar med er också när Coronakrisen är över? Om tävlingsverksamheten är inställd eller minskat i omfattning: Skapar minskat tävlingsfokus en större flexibilitet i var aktiviteterna kan äga rum?

5. Hur tror du att idrottsföreningen (din egen) påverkats av nedsläckningen? På kort sikt? På lång sikt?
6. Hur var det att vara ledare under den här perioden? Vad har fungerat bra och vad har varit svårast som idrottsledare under Covid19? Upptäckte du saker som du skulle vilja veta mera om/ha mera kunskap om för att kunna göra ett än bättre arbete som ledare?
7. Om du är ledare på elitnivå, har ni använt, och i så fall vilka digitala verktyg har du/ni använt för att följa upp de aktivas träning under Covid19?
8. Något annat du har tänkt på?

Idrottsutövare/idrottare

1. Vilka faktorer (såsom tillgång till tränare, utrustning, utformning, tillgänglighet, kostnad, rekommendationer, säkerhet) påverkar ditt val av rum/ytor/platser för dina idrottsaktiviteter nu (under Coronakrisen) och i vanliga fall (innan Coronakrisen)?
2. Har din syn på var (vilken plats) idrottsaktiviteter kan bedrivas ändrats till följd av Coronasituationen? I så fall hur och varför?
3. Har ni arbetat med att utveckla nya former av sociala rum (sätt att umgås) under Coronakrisen? Var och hur?
4. Hur ser du på stödet från verksamgeten? (Klubben, tränaren, lagledaren). Har ni fått något stöd, i så fall vilket? (Exempel individuella träningsprogram, mail, zoom, träffar, filmer, litteratur) eller har du fått ta helt eget ansvar?
5. Finns det lärdomar av detta som du kanske tar med du också när Coronakrisen är över?
6. Har du upptäckt brister eller möjligheter i den fysiska miljön (avseende möjlighet till fysisk aktivitet och idrottande) som du tidigare inte funderat över?
7. Om tävlingsverksamheten är inställd eller minskat i omfattning – har det påverkat ditt förhållande till idrotten? (exv: Skapar minskat tävlingsfokus en större flexibilitet i var aktiviteterna kan äga rum?)
8. Vad har varit svårast under Covid19? Upptäckte du saker som du skulle vilja veta mera om/ha mera kunskap om för att kunna göra en än bättre prestation som idrottsutövare?
9. Något annat du har tänkt på?

Motionär

1. Vilka faktorer (såsom tillgänglighet, kostnad, trygghet, rekommendationer…) påverkar ditt val av rum/ytor/platser för dina motionsaktiviteter nu (under Coronakrisen) och i vanliga fall (innan Coronakrisen)?
2. Har din syn på var fysisk aktivitet/motions-/idrottsaktiviteter kan bedrivas ändrats till följd av Coronasituationen?
3. Finns det lärdomar av detta som du kanske tar med du också när Coronakrisen är över?
4. Har du upptäckt brister eller möjligheter i den fysiska miljön (avseende möjlighet till fysisk aktivitet och träning) som du tidigare inte funderat över?
5. Har du/ni arbetat med att utveckla nya former av sociala rum (sätt att umgås) under Coronakrisen? Var och hur?
6. Om du tränar utomhus: Beskriv en situation då du ska ut och gå/springa/cykla i motionssyfte. Vad avgör hur och var passet läggs upp? Hur påverkar de rumsliga förutsättningarna i din omgivning val av aktivitet? Har din syn på och kunskap om ditt närområde förändrats till följd av Coronakrisen? Har du upptäckt nya platser/områden till följd av nya motionsmönster? Finns det lärdomar av detta som du kanske tar med du också när Coronakrisen är över?
7. Om du väljer att transportera dig till ett motionsområde utanför ditt eget närområde: Vad avgör ditt val av motionsområde? Hur väljer du att transportera dig? Varför? Har din användning av detta motionsområde förändrats till följd av Coronakrisen?
8. Om du utövar aktiviteter i hemmet: Hur använder du ditt hem som träningslokal? Vilka möjligheter och begränsningar ser du i detta? Har du gjort några anpassningar av hemmet? Finns det lärdomar av detta som du kanske tar med du också när Coronakrisen är över?
9. Om du hade planerat för deltagande i motionslopp som nu har blivit flyttade eller inställda, hur har det påverkat din träning och din motivation? Har du deltagit i något digitalt motionslopp eller liknande arrangemang under Covid19?
10. Vad har varit svårast under Covid19?
11. Något annat du har tänkt på?

Supporter/sportkonsument

1. Vilken är din favoritidrott? Hur ofta tittar du på din favoritidrott? Har du något favoritlag? Hur ofta tittar du live? Hur länge har du haft detta intresset? Brukar du titta själv eller går du tillsammans med andra? Vilka då? Om du inte tittar live, har du några särskilda sportkanaler (vilka)? Går du på sportpub nån gång – ensam eller med vem?
2. Fotboll: Om du går och tittar på fotboll live – var på stadion brukar du vara? Ståplats, sittplats, VIP? Årskort? Vad saknar du mest med att inte se live fotboll/idrott? *Stadionkänslan*, Själva spelet, din klubb, spelarna, målen, spänningen, Tifo-arrangemangen, de kompisar du brukar vara där med? Annat?
3. På vilket sätt har Covid19 påverkat ditt supporterskap? Har du ett större eller mindre intresse nu jämfört med innan Covid19?
4. Beskriv hur ditt förhållande till olika rum/platser för din idrottskonsumtion har förändrats (eller inte) under Coronakrisen. (exv. Digitala rum?)

5. Vilka effekter tror du Covid19 får på din favoritsport?
6. Hur tycker du klubben har hanterat Covid19? Kunde de gjort något annorlunda?
7. Har du stöttat någon förening ekonomiskt under Covid19? I så fall på vilket sätt?
8. Om den idrott/de idrotter du följer som supporter på grund av Covid19 startar upp utan att publik tillåts, vad tänker du om ett sådant beslut?
9. Vad har varit svårast under Covid19? Finns det någonting som har varit lättare/bra?
10. Något annat du har tänkt på?

Bilaga 3

Enkät: Hur påverkar Covid-19 ditt friluftsliv samt dina vistelser i naturen?

De senaste veckorna har inneburit stora förändringar när det gäller friluftsliv och vistelser i naturen – allt från inställda arrangemang och begränsade möjligheter att resa, till ändrade vanor att vistas utomhus. Den här nya situationen och de erfarenheter som görs är viktiga att dokumentera och på sikt analysera. Därför vill vi ge dig möjlighet att dela med dig av dina erfarenheter och reflektioner.

Vad händer med dina vistelser i naturen under våren 2020 och vad tänker du om detta? Vad har varit särskilt svårt att hantera och vad har fungerat bra? På vilka olika sätt belyser situationen friluftslivets och naturkontaktens roll och betydelse i samhället?

Du delar med dig av dina erfarenheter genom att först samtycka till medverkan och därefter klickar du på ”nästa sida”. Då kommer du till formuläret. Din text skickas sedan in genom att du klickar på ”skicka nu”. Du som svarar måste vara 15 år eller äldre. Alla bidrag är välkomna: de kan vara längre eller kortare, skildra enskilda händelser eller processer och de kan vara skrivna som sammanhängande text eller i punktform. Utöver de berättelser ni skickar in skulle vi gärna vilja prata med några av er och ni som är intresserade av att bli kontaktade för en telefonintervju kan uppge detta i formuläret.

Din medverkan i form av berättelser och/eller intervjuer sker anonymt. Materialet kommer att användas som underlag i forskning som tar sikte på att förstå och ta lärdom av de erfarenheter som görs i syfte att öka kunskapen om hur Covid-19 påverkat friluftslivet och vistelser i naturen.

Enkäten genomförs av Mittuniversitetet och materialet kommer analyseras av forskare verksamma inom forsknings- och samverkansprogrammet Mistra Sport & Outdoors, www.mistrasportandoutdoors.se. Vi planerar för att ha formuläret öppet fram till och med juli 2020 och du får gärna dela med dig flera gånger under perioden.

Tack för din medverkan!

Peter Fredman, Professor, Mittuniversitetet, Östersund
Annika Jonsson, Projektassistent, Mittuniversitetet, Östersund

Samtycke för personuppgifter
I de fall de insamlade uppgifterna utgör personuppgifter, antingen du lämnar dina kontaktuppgifter eller ifall de lämnade uppgifterna är så begränsande att en enskild individ kan identifieras, så behandlas uppgifterna endast av Mittuniversitetet för forskning av allmänt intresse. Uppgifterna kommer att behandlas som personuppgifter fram till 1 januari 2021 varefter de antingen kommer att raderas eller anonymiseras. Du som delgett personuppgifter kan ta del av det som registrerats om dig eller ha synpunkter på behandlingen eller de uppgifter som samlats in genom att kontakta Märit Christensson: marit.christensson@miun.se. Om du har frågor om eller synpunkter på Mittuniversitetets personuppgiftsbehandling kan du vända dig till Mittuniversitetets dataskyddsombud, Emelie Holmlund, emelie.holmlund@miun.se. Klagomål som inte kan lösas med Mittuniversitetet kan lämnas till Datainspektionen.

1. Jag samtycker till att delta i studien och att forskning behandlas på det sätt som beskrivs ovan

Ja
Nej

2. Jag som svarar är 15 år eller äldre

Ja
Nej

3. Hur gammal är du?

ÖPPET SVAR

4. Hur definierar du din könsidentitet

Kvinna
Man
Annat

5. Ungefär hur ofta brukade du vara ute i naturen på *vardagar* (innan Covid-19 pandemin)?

Aldrig
Sällan
Ganska ofta
Mycket ofta

6. Ungefär hur ofta brukade du vara ute i naturen på *helger* och *längre ledigheter* (innan Covid-19 pandemin)?

Aldrig
Sällan
Ganska ofta
Mycket ofta

7. Har dina vistelser ute i naturen på *vardagar* <u>ökat</u> eller <u>minskat</u> som en följd av Covid-19?

Ökat i hög grad
Ökat något
Varken ökat eller minskat
Minskat något

Minskat i hög grad

8. Har dina vistelser ute i naturen på *helger och längre ledigheter* <u>ökat</u> eller <u>minskat</u> som en följd av Covid-19?

Ökat i hög grad
Ökat något
Varken ökat eller minskat
Minskat något
Minskat i hög grad

9. Här beskriver du dina erfarenheter av friluftsliv och vistelser i naturen under våren 2020. Berätta gärna om vilka aktiviteter du ägnat dig åt, typ av platser du besökt etc.

ÖPPET SVAR

10. Är du medlem i någon friluftsorganisation?

Ja
Nej

11. Du som är intresserad av att bli kontaktad för en uppföljande telefonintervju anger namn och e-postadress här:

ÖPPET SVAR

Tack för din medverkan!

Bilaga 4

INTERVJUGUIDE FRILUFTSLIV UNDER PANDEMIN

Information om projektet och studien
Informantens ålder, sysselsättning, boende, civil status, utbildning

Förändringar i utövande av friluftsliv

Hur såg ditt friluftsliv ut innan pandemin?

Övergripande, på vilket/vilka sätt har ditt friluftsliv förändrats sedan pandemin nådde Sverige (utgå från enkätsvar om mer, mindre eller oförändrat)?

Förändringar gällande transporter och rörlighet

Har din rörlighet eller ditt sätt att transportera dig för friluftsliv förändrats under pandemin?

På vilket/vilka sätt (tillgänglighet, distans, transportmedel)?

Varför har det förändrats?

Förändringar gällande nyttjande av mark och vatten

Har ditt friluftsliv förändrats under pandemin?

På vilket/vilka sätt (aktiviteter, platser, landskap, områden)?

Varför har det förändrats?

Har du under pandemin upptäckt brister eller möjligheter i den fysiska miljön som du tidigare inte sett?

Förändringar gällande material och utrustning

Har ditt friluftsliv förändrats vad gäller användande och konsumtion av kläder och utrustning?

På vilket/vilka sätt (typ av utrustning, ny/ökad/minskad konsumtion)?

Varför har det förändrats?

Förändringar gällande deltagande i evenemang/organiserat friluftsliv

Brukade du delta i utomhusevenemang/organiserat friluftsliv?

Har ditt deltagande ändrats under pandemin?

På vilket/vilka sätt?

Varför har det förändrats?

Förändringar gällande friluftslivets sociala aspekter

Har ditt friluftsliv förändrats under pandemin utifrån ett socialt perspektiv?

På vilket/vilka sätt har ditt friluftsliv förändrats (med vem/vilka, gruppstorlek, aktiviteter)?

Varför har det förändrats?

Förändringar gällande friluftslivets innebörd, betydelse och mening

Har din syn på friluftslivet förändrats

På vilket/vilka sätt?

Varför har den förändrats?

Avslutning

Finns det någon förändring i ditt beteende under den här perioden som du tror att du kommer att ta med dig framöver? Vilken och varför?

Finns det något i din syn på friluftslivet som du tror att du kommer att ta med dig framöver? Vad och varför?

Något annat som du vill tillägga?

Mistra Sport & Outdoors
Rapport 2021:2
ISBN: 978-91-88947-96-3