



# Vevelstad kommune

kommunedelplan

## Fysisk aktivitet og naturopplevelser 2024 - 2027

# Innholdsfortegnelse

	Forord	3
1.0	Innledning	4
1.1	Bakgrunn	4
1.2	Definisjoner	5
2.0	Mål og tiltak	6
2.1	Mål	6
2.2	Tiltak	6
3.0	Utviklingstrekk	6
3.1	Generelle utviklingstrekk i samfunnet	6
3.2.0	Hovedtrekk i Vevelstad kommune	8
3.2.1	Helsetilstanden i Vevelstad kommune	8
4.0	Nåsituasjonen i Vevelstad kommune	9
4.1	Situasjonen for fysisk aktivitet og naturopplevelse	9
4.2	Aktivitetsregistrering	10
4.3	Anleggsregistrering	11
4.3.1	Kulturbygg	11
4.3.2	Idrettsanlegg	13
4.3.3	Friluftsliv - oversikt over mye brukte tur/aktivitetsområder	14
4.3.4	Løyper som har vært/er merket	15
4.3.5	Viktige friluftsområdet	16
4.3.6	Lomsdal-Visten nasjonalpark	17
5.0	Utfordringer	18
6.0	Behov for aktivitet/anlegg/tiltak	19
6.1	Uprioritert liste over innkomne ønsker om rehabilitering/nye anlegg	19
6.2	Begrunnelse for behov	20
7.0	Handlingsprogram	22
8.0	Kart	24
	Kilder og litteratur	25

## Forord

Vevelstad kommunestyre vedtok i 2010 å utarbeide en plan for fysisk aktivitet og naturopplevelser i Vevelstad kommune. Planen har status som kommunedelplan.

Planen skal revideres hvert fjerde år. Hvert år i planperioden skal handlingsdelen i planen rulleres, det vil si at en politisk behandlet prioriteringsliste over søknader til idretts- og nærmiljøanlegg blir inkludert i planen.

I kjølvannet av samhandlingsreformen, folkehelseloven og helselovene, skal det være et økt fokus på folkehelse og forebygging i alle kommunens planer. Dette er det tatt hensyn til i planarbeidet.

Dette er en rullering av planen som sist ble revidert i 2021.

Folkehelseloven av 01.01.2012 beskriver kommunens ansvar:

Kommunen skal fremme befolkningens helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold og bidra til å forebygge psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse, bidra til utjevning av sosiale helseforskjeller og bidra til å beskytte befolkningen mot faktorer som kan ha negativ innvirkning på helsen.

Vevelstad er en folkehelsekommune, og viktige grep i forhold til den oppvoksende slekt er allerede tatt ved blant annet innføring av økt aktivitet og røykekontrakt i skolen. Ved å legge til rette og motivere til økt hverdagsaktivitet for den jevne vevelstadværing er målet å oppnå nødvendige livsstilsendringer og dermed en bedret folkehelse i kommunen.

Ved økte muligheter til samling og aktivitet ønsker vi at Vevelstad skal bli et enda bedre sted å bo for kommunens befolkning, men også et sted som er tiltrekkende, som inkluderer og ønsker nye innbyggere velkommen.

Bestemmelsene i Plan- og bygningsloven sikrer god medvirkning fra alle lag av befolkningen er fulgt ved offentlig høring av planprogram og forslag til plan, og ved at det er tatt hensyn til innspill fra lag og foreninger, elevråd m.v. Det er i denne rulleringen ikke lagt ut dokumentet på høring på grunn av innspill til sak fremmet i FSK av 4. desember 2024 og kort frist.

Hovedårsaken til rulleringen er å stadfeste og prioritere prosjekter i kommunen, slik at Prioritert handlingsplan for 2024-2026 er oppdatert.

Rullering av plan for fysisk aktivitet og naturopplevelser: Behandlet og vedtatt i Vevelstad kommunestyre: PS ... /2024 den 18. desember 2024

## 1.0 Innledning

### 1.1 Bakgrunn

Bakgrunnen for kommunedelplanen «Fysisk aktivitet og naturopplevelser i Vevelstad kommune» er kommunens ansvar for å legge til rette for fysisk aktivitet og naturopplevelser for kommunens innbyggere, for å fremme befolkningens helse og prioritering av anlegg til idrett og fysisk aktivitet.

Det jobbes nå med revidering av kommunens arealplan, og arealer til anlegg og områder for idrett og friluftsliv vil bli tatt hensyn til i revidert arealplan. Alle nye tiltak blir vurdert årlig, og blir tatt hensyn til i kommunens økonomiplan.

Samfunnet vårt har i løpet av relativt kort tid gjennomgått store endringer som har betydning for vårt fysiske aktivitetsnivå. Dagens arbeidsliv gir færre fysiske utfordringer enn tidligere, og barn og ungdom bruker mye av fritida til tv og dataspill. Det er i økende grad mulig å være fysisk inaktiv, dette kan gi konsekvenser for den enkeltes helse og medføre store samfunnskostnader.

En frisk og vital befolkning er et nødvendig grunnlag for å skape en levende kommune og drive samfunnsutviklingen videre i positiv retning. Barn og unge bør være i fysisk aktivitet minimum 60 minutter hver dag. Det anbefales for voksne og eldre å være minst 150 minutter moderat fysisk aktive per uke. Moderat aktivitet betyr aktiviteter som gir raskere pust enn vanlig, for eksempel rask gange. Anbefalingen kan òg oppfylles med minst 75 minutt aktivitet med høy intensitet per uke, eller en kombinasjon av moderat og høg intensitet.

Omtrent en av fem voksne oppfyller de nye nasjonale aktivitetsanbefalingene.

Helsegevinster ved regelmessig fysisk aktivitet er veldokumentert.

#### **Fysisk aktivitet har effekt på flere måter:**



Fysisk aktivitet er en viktig forebyggende faktor når det gjelder tidlig død, hjerte- og karsykdommer, høyt blodtrykk, overvekt og fedme. Regelmessig fysisk aktivitet bedrer også mental helse og er nødvendig for muskel-, skjelett- og leddhelse.



Helsefremmende – gir generelt bedre helse og økt velvære og overskudd.



Behandlende – fysisk aktivitet er effektiv behandling ved en lang rekke lidelser. I mange tilfeller er fysisk aktivitet mer effektivt enn medisinsk behandling gjennom at trening påvirker hele organismen.

***Fysisk aktivitet vil også kunne gi gode naturopplevelser og mestringsfølelse.***



## 1.2 Definisjoner

### Folkehelsearbeid

Samfunnets totale innsats for å opprettholde, bedre og fremme folkehelsen. I dette ligger nødvendigheten av å styrke verdier som gir det enkelte individ og grupper muligheter for ansvar, delaktighet, solidaritet, mestring og kontroll over eget liv og situasjon.

### Fysisk aktivitet

Egenorganiserte trenings- og mosjonsaktiviteter, både friluftsliv og lek.

### Helse

Verdens Helseorganisasjon definerer helse som en tilstand av fullstendig fysisk, sosialt og mentalt velvære, og ikke bare fravær av sykdom eller lyte. Helse handler om forutsetninger for å forbli frisk og for å unngå sykdom.

### Idrett

Aktivitet i form av trening eller konkurranse. Gjelder alt fra kroppssøving i skolen, mosjon og helsegymnastikk, dans og skyting, til konkurranseidrett og toppidrett.

### Friluftsliv

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

### Livsstil

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

### Livsstilsykdom

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

### Naturopplevelse

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



## 2.0 Mål og tiltak

### 2.1 Mål

Legge til rette for at hverdagsaktiviteten hos befolkningen i Vevelstad skal bidra til å virke helsefremmende, forebygge livsstilsykdommer og gi gode naturopplevelser.

### 2.2 Tiltak

Vevelstad kommune vil at alle grupper i befolkningen skal gis gode muligheter til allsidig fysisk aktivitet og naturopplevelser, herunder daglige aktiviteter, lek, friluftsliv, breddeidrett og konkurransetidrett. Det skal være et tilbud både i nærområdene og i kommunens store naturområder.

Tilrettelegging i nærområdet slik at det blir naturlig å ta tiltaket i bruk i hverdagen kan blant annet gjøres ved å:



- fortsette arbeidet med gang- og sykkelsti

- anlegge aktivitetspark i sentrum

- kartlegge/skilte lekeplasser



- legge opp nye løyper langs f.eks. langs strandsonen (tilpasset bruk av rullator, rullestol, barnevogn og lignende)

- merke/skilte turløyper (også GPS-merket)



- anlegge parkeringsområde tilknyttet startpunkt for løypene

- gi økonomisk støtte til kommunens idrettslag



- opprette tilbud som har fokus på livsstilsendring, herunder aktivitet, kosthold, tobakk og rusmidler

Tilrettelegging og tiltak som fremmer friluftsliv og naturopplevelser i kommunens naturområder, blant annet Lomsdal-Visten nasjonalpark:



- merke/skilte turløyper (også GPS-merket)

- åpne, ubetjente hytter

## 3.0 Utviklingstrekk

### 3.1 Generelle utviklingstrekk i samfunnet

I Europa er det de livsstilsrelaterte ikke-smittsomme sykdommene som fører til flest tapte leveår, 85% av dødsfall er relatert til livsstilssykdommer. Utviklingen i medisinsk teknologi gjør at vi kan leve lenge med kroniske livsstilssykdommer, men for å gjøre noe med årsakene til sykdom må man i tillegg til behandling satse mer på forebyggende og helsefremmende arbeid



Overvekt er en sentral og alvorlig konsekvens av våre livsstilsvalg. FHI sin folkehelse- rapport (2017) viser at en av fem voksne har fedme, og ett av seks barn har overvekt eller fedme.

Overvekt og fedme har økt i befolkninga de siste tiåra, men det er tegn til at utviklinga har flata ut hos barn. Gjennomsnittlig andel barn (8-9år) med overvekt (inkludert fedme) i 2015 var 13,3% blant gutter og 16,7% blant jenter. Nye tall fra Barnevekststudien viser imidlertid at prosentandelen 3.klassinger med overvekt, fedme og bukfedme har forandret seg lite fra 2008 til 2017.

Overvekt og fedme øker risikoen for type 2-diabetes og ei rekke andre kroniske sykdommer, og er med på å svekke folkehelsen og arbeidsevnen i befolkningen. Overvekt og fedme i barneårene kan ha alvorlige konsekvenser for barns helse og er en risikofaktor for sykkelighet i voksen alder.

Siden 2000 har røyking gått ned i befolkninga. Snusbruken har derimot gått opp, og blant unge er snusing nå den vanligste formen for tobakksbruk. Røyking påvirker fremdeles folkehelsa negativt og er den livsstilsfaktoren som bidrar mest til tapte leveår i befolkninga.

Når det gjelder alkohol, er bruken større blant menn enn kvinner. Undersøkelse gjort av Folkehelseinstituttet viser at det gjennomsnittlige forbruket blant menn jevnt over var mer enn dobbelt så høyt som blant kvinner. Likeledes var det beregnede gjennomsnittlige

alkoholforbruket størst i aldersgruppa 16-24 år, mens den eldste aldersgruppa, dvs. de som er 65 år eller eldre, hadde det laveste forbruket. Dette selv om de eldste aldersgruppene drikker oftere enn de som er yngre (kilde: SINUS/FHI).

Høyt alkoholforbruk øker risikoen for kronisk avhengighet og sykdommer som kreft, hjerte- og karsykdom, fosterskade og psykiske lidelser.

De siste 30 årene har alle grupper i landet fått bedre helse, men helsegevinsten har vært størst for personer med lang utdanning og høy inntekt. Forventet levetid for denne gruppen er lengre enn for gruppen med lav utdanning og inntekt.

Norge ligger dårlig an når det gjelder sosial ulikhet i helse. (Gustavsens, Telemarksforskning)

Lange sykmeldinger øker risikoen for senere uførepensjon. Langtidssykmelding og uføretrygding minsker ofte sjansen for å komme tilbake til arbeidslivet igjen.

Selv om dagens velferdsordninger er et sikkerhetsnett for den enkelte, kan det være uheldig for helsa at man ikke lenger har et arbeid å gå til. Tap av sosiale nettverk som etableres og opprettholdes via skole og arbeidsliv, fører ofte til dårligere psykisk helse og usunne levevaner.

## 3.2.0 Hovedtrekk i Vevelstad kommune

Basert på undersøkelser gjort av Folkehelseinstituttet i januar 2020, kan man se at vår kommunes folkehelse ikke skiller seg entydig forskjellig ut fra landsgjennomsnittet.

Vi har i de seneste årene hatt befolkningsnedgang. Andelen eldre over 80 år er lik landsgjennomsnittets. Tallgrunlaget for beregning av levealder er utilstrekkelig.

Vevelstads innbyggertall pr. 3. kvartal 2024 var 472. Kommunen har siden 2021 bosatt 20 ukrainere.

I forhold til miljø, som er målt etter tilknytning til rapportpliktig vannverk, ligger vi godt an, mens sykehusinnleggelsesårsaket av ulykker ser ut til å være litt under lands- gjennomsnittet.

Ved hjelp av lokal kunnskap vet vi at elever utsettes for mobbing i moderat omfang, selv om skolene aktivt bruker mobbeplanen. Nasjonale prøver viser et akseptabelt nivå på lesemestring.

I følge Statistisk sentralbyrå har vi en høyere andel som fullfører videregående skole, sett i forhold til fylket og landet forøvrig.

Angående levekår ligger vi på linje med resten av landet hva gjelder lav utdanning og husholdninger med lav inntekt.

Antall barn med barnevernstiltak er så lav at den ikke er målbar, det samme gjelder for sosialhjelp. (SSB) Dette sjølv om vi de siste årene har hatt en liten økning. En oversikt fra NAV viser at andelen uføretrygdde i yrkesaktiv alder (20-66 år) i Vevelstad kommune ligger på 17% pr. 31.12.2023. Dette er en økning fra 14 % pr. 30.06.2017. Grunnen til økningen vet man ikke sikkert, men flytting til og fra kommunen kan ha betydning.

Andel uføretrygdde på landsbasis er 10,5% og totalt i Nordland fylke 13,1%.

## 3.2.1 Helsetilstanden i Vevelstad

### Noen trekk ved kommunens folkehelse

Eldres helse er temaet for folkehelseprofilen 2024. Temaet gjenspeiles i indikatorer og figurer.

Indikatorene som presenteres i profilen er valgt med tanke på helsefremmende og forebyggende arbeid, men er også begrenset av hvilke data som er tilgjengelige på kommunenivå. All statistikk må tolkes i lys av annen kunnskap om lokale forhold.

### Befolkning

Andelen unge eldre (65-79 år) i kommunen er høyere enn i landet som helhet. Finn tall for andelen over 80 år på side 4. Les mer om eldre og Eldres helse på midtsidene.

I aldersgruppen 75 år og eldre er andelen som bor alene ikke signifikant forskjellig fra landsnivået.

### Oppvekst og levekår

Andelen som bor i husholdninger med vedvarende lav inntekt, er høyere enn i landet som helhet. Vedvarende lav husholdningsinntekt vil si at den gjennomsnittlige inntekten i en treårsperiode er under 60 prosent av median husholdningsinntekt i Norge.





## 4.0 Nåsituasjonen i Vevelstad kommune

### 4.1 Situasjonen for fysisk aktivitet og naturopplevelse.

Vevelstad kommune har siden 2008 har vært en IA-bedrift. Dette innebærer at kommunen skal legge til rette for endrede arbeidsoppgaver for medarbeidere som har behov for det, slik at de kan stå lengre i arbeidslivet.

Frivillig tobakkskontrakt med elevene i ungdomsskolen har ført til at de fleste ungdommer går ut av skolen i Vevelstad «røyke- og snusfrie». Elevene har i tillegg til kroppsøving en halv time fysisk aktivitet hver dag.

Kommunen har i dag gratis treningstilbud til alle innbyggere. Dette er et positivt tiltak som brukes av en relativt stor andel av kommunens innbyggere, og er et lavterskeltilbud som er med på å utjevne sosiale ujevnheter, og styrker det helsefremmende og forebyggende folkehelsearbeidet i kommunen.

Vevelstad Kommune har inngått Samarbeidsavtale om folkehelsearbeidet med Nordland Fylkeskommune. Formålet med avtalen er å etablere et gjensidig forpliktende samarbeid om videreutvikling og gjennomføring av folkehelsearbeidet, dette arbeidet blir ivarettatt av folkehelsekoordinatoren i kommunen.

Avtalen skal bidra til å fremme folkehelsen for befolkningen i Vevelstad kommune. Samarbeidet i avtaleperioden skal knytte seg til et bredt anlagt folkehelsearbeid med følgende prioriterte områder:

- Helsefremmende barnehager og skoler
- Helsefremmende bo- og nærmiljø
- Kunnskapsgrunnlaget – oversikt over helsetilstand og påvirkningsfaktorer
- Etablere frisklivstilbud

Vevelstad kommune er med i Trollfjell Friluftsråd, et interkommunalt samarbeidsorgan med kommunene Leka, Bindal, Sømna, Brønnøy, Vega og Vevelstad. Friluftsrådet skal i samarbeid med deltakerkommunene, andre offentlige myndigheter og organisasjoner fremme allsidig og miljøvennlig friluftsliv til beste for befolkningens trivsel og helse. Rådet jobber også med formidling og veiledning til barnehager og skoler i regionen.

Vevelstad er med i prosjektet «Turkart Helgeland». I kartet finner man turmål sommer og vinter; hytter, fjelltrimmen, toppturer, hengebruer, gapahuker, nærturområder, skiløyper, informasjon om nasjonalparker, fiskeplasser og mange flere interessante punkter og spor, som kan lastes ned til GPS.

Det er tre aktive idrettslag i bygda, og det legges ned mye godt frivillig arbeid for å fremme interesse for organisert fysisk aktivitet. Det er størst aktivitet innenfor grenene fotball og ridning.

Kommunen har Frivilligsentral med en ansatt i 100% stilling. Lederen skal koordinere og fremme frivillige aktiviteter i samarbeid med frivillige lag og foreninger og offentlige organisasjoner.

Vevelstad kommune har en fantastisk natur både på sjø og land som gir muligheter for flotte naturopplevelser. Store deler av kommunen er utmark (ca. 90% av kommunens totale landareal på 530 km<sup>2</sup>) med fri ferdsel for allmennheten.

Det er gjort en del tilrettelegging for friluftsliv med opparbeiding av stier og merking av løyper.

Det er gode muligheter for aktiviteter som jakt- og fiske, bær- og sopplukking, bading, turgåing, klatring, padling, sykling, ridning, naturfotografering m.m.

Kommunen har pr i dag anlagt gang- og sykkelvei fra Skredderviken til Forvik ferjeleie.

Forlengelse av gang- og sykkelveien fra Skredderviken og sørover til Brøløselva er under planlegging.

Deler av Lomsdal-Visten nasjonalpark ligger i Vevelstad kommune og innbyr til naturopplevelser av unik art. Parken egner seg for de lange turene i variert og vakker natur, men det kan være krevende å ta seg fram. I nasjonalparken må det tas hensyn til at ferdsel kan skade områdene.

Tiltak i Lomsdal-Visten nasjonalpark gis som innspill til styret som gjør de endelige prioriteringer av tilrettelegging for friluftsliv.

## 4.2 Aktivitetsregistrering.

### **Vevelstad kommune:**

Gratis trening ved treningsstudio til alle kommunens innbyggere over 14 år.  
Gratis leie av hallen i Vevelstad allbrukshus.

### **Vevelstad idrettslag og div.:**

Fotball, lag i aldersbestemte klasser barn og ungdom.  
Yoga, spinning og innebandy.  
Trim, drift av trimkasser og turmålloteri, allidrett, DNT  
Barnas turlag

### **IL "Visto":**

Aktiviteter for barn og unge.  
Trim, drift av trimkasser og turmålloteri.

### **Vevelstad helselag:**

Hjertemarsj for alle aldersgrupper.  
Medlemsmøter.

### **Visten skytterlag:**

Aktiviteter for ungdom og voksne.

### **Vevelstad ungdomsklubb:**

Aktiviteter for barn og unge 12 – 18 år.

### **Stokka/Visthus fritidsklubb:**

Aktiviteter for barn og unge, 0 – 100 år

### **Hamnøya ungdomslag:**

Aktiviteter for barn og voksne

### **Frivillighetssentralen:**

Møteplass for voksne hver onsdag.  
Kafè pluss.

### **Hrappur islandhestklubb:**

Aktiviteter for barn og voksne, ridetimer.

### **Skolen:**

Fysisk aktivitet 1 time pr. dag. Uteskole.

En relativt stor del av innbyggerne er aktive turgåere, både i nærturområdene og de lengre turstiene i utmarks- og fjellområdene. Mange er aktive med jakt - spesielt elgjakt, og fritidsfiske på sjø og fjellvann.

## 4.3 Anleggsregistrering

### 4.3.1. Kulturbygg

#### Definisjon

Lokale kulturbygg er grendehus, skoler, barnehage, allbrukshus, bedehus, skytterbygg, klubbhus, ungdomshus, kirkestue, kirke og kapell. I tillegg har vi Vevelstad bygdetun

#### Innledning

Våre lokale kulturbygg er og har vært viktige for trivselen og samhørigheten i kommunen. Disse kulturbyggene er stadig samlingspunkter i vårt lokale kulturliv, og danner utgangspunkt for mye positiv aktivitet.

#### Kulturbygg i Vevelstad

Anlegg	Eier	Rehabilitering	Kostnad	Finansiering
Vevelstad Allbrukshus	Vevelstad kommune			
Vevelstad bygdetun	Vevelstad historielag			
Vevelstad kirke/ kirkestue	Den norske kirke			
Visthus kapell	Den norske kirke			
Auslia fjellgård	Vevelstad kommune	Ja		Fondsmidler
Hamnøya ungdomshus	Hamnøya ungdomslag	Ja		Helgelandsfondet
Visthus ungdomshus	UL "Fremskritt"			
Stokka ungdomshus	Stokka grendelag			



Anlegg	Eier	Rehabilitering	Kostnad	Finansiering
Høyholm grendehus	Høyholm grendelag			
Åsmyra idrettsbygg	Vevelstad kommune			
Svartåsmyra klubbhus	Visten skytterlag		kr. 1,5 mill	Spillemidler kr. 677 000
Nordvika klubbhus	Vevelstad båtlag			
Ausen ungdomshus	UL «Enighet»			
Hamnøya bedehus	Indremisjonen			
Tøymasshytta	Vevelstad kommune			
Husvære/hytte i Laksmarka	Planlegges på gamle tomter			
Opplevelses og kunnskapscenter	Vevelstad kommune			



Tøymasshytta. Foto Carl Norberg



Høyholm grendehus og Vevelstad kirke. Foto Torhild Haugann



## 4.3.2 Idrettsanlegg

Anlegg	Eier	Aktivitet	Kostnad	Finansiering
Aktivitetsanlegg Vevelstad skole Anleggsnr. 202	Vevelstad kommune	Daglig i skole- og fritid		Spillemidler kr. 118.000
Aktivitetsanlegg Visthus oppvekstsenter	Vevelstad kommune	Daglig i skole- og fritid		
Vevelstad ballbinge Anleggsnr. 203	Vevelstad kommune	Daglig i skole- og fritid		Spillemidler kr. 200.000
Svartåsmyra skytterbane 100m – 200m (Visthus) Anleggsnr. 701/702	Visten skytterlag	To ganger pr. uke i sommerhalvåret		Spillemidler kr. 300.000
Treningscenter	Vevelstad kommune	Daglig		
Åsmyra kunstgressbane Anleggsnr. 801	Vevelstad kommune	Daglig i sommerhalvåret.		Spillemidler kr. 500.000
Vevelstad Allbrukshus, Volleyballhall Anleggsnr. 301	Vevelstad kommune	Daglig i skole- og fritid		Spillemidler kr. 1.200.000
Skredderviken ridehall	Hrappur islandshestklubb	Daglig		Spillemidler kr. 1 200 000



Vevelstad ballbinge. Foto Jan Kristiansen

### 4.3.3 Friluftsliv –

#### Oversikt over mye brukte tur/aktivitets-områder

Turstier nærområder Vevelstad sentrum

Tursti Melkarsletto/Grønnlia/Dalfjellet

Tursti Grønlihumpen/ Vevelstad

Tursti Hornstinden

Tursti Høyholmstindan

Tursti Høgåsen/ Stokkasjøen

Tursti Kvannlia/ Visthus

Tursti Kilvågen

Tursti/vei Andalsvågen

Tursti Aursletta- Lakselva

Vistnesstien

Sjøbergmarsjen

Esøya

Veten på Hamnøya

Storvatnet på Hamnøya

Gapahuker

Grillhytte

Breidammen

Uteområde Vevelstad skole

Uteområde Storbjørka barnehage

Uteområde Visthus oppvekstsenter

Åsmyra lekepark

Kvannlia

Auslia

Aurslettmarka

Bønådalen



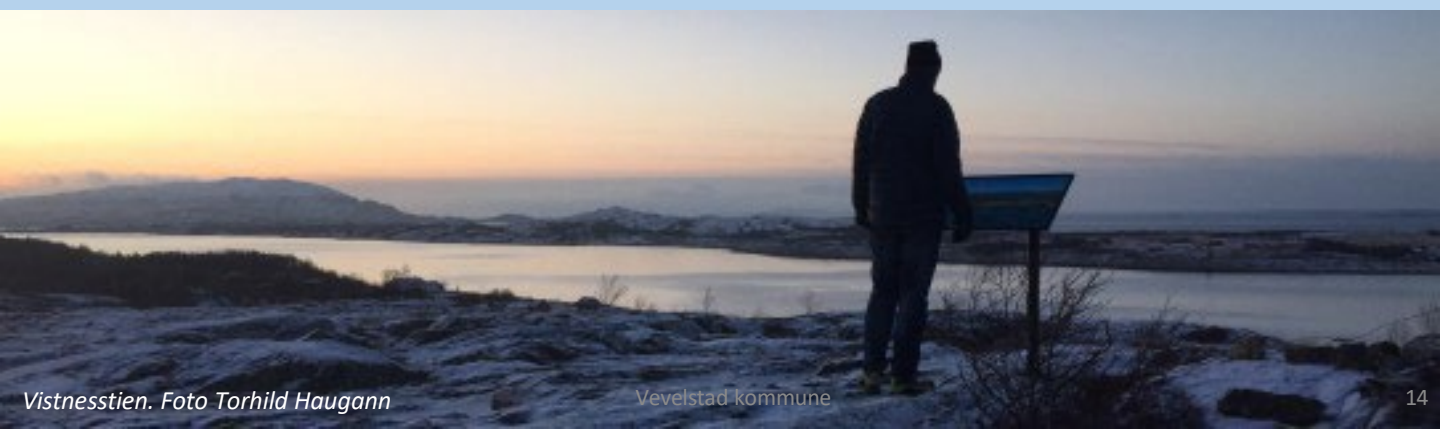
Auslia. Foto Turid Færøy



Kilvågen. Foto Turid Færøy



Esøya. Foto Kjell Klausen



Vistnesstien. Foto Torhild Haugann

#### 4.3.4 Løyper som er/har vært merket.

Løype : Tyskmoen – Grønnlia – Dalvatnan – Jakobsdalvatnet – Langkilen – Kilmarkfjellet – Kilmarka – Storfjorden.

Løype : Vistnesodden – Kilvågen.

Løype : Brølløs – Steintjønnna – Tasklivatnet ( Tasklihalsen ) – Nilslitinden – Fagerlihumpen – Gråfjellet – Falkhetta – Auslia.

Løype : Lauknes – Liåvatnet – Småvatnan – Øvre Svanvatn – Nedre Svanvatn – Tasklivatnet – Stormarka – Åsen – Auslia – Ausen.

Løype : Stokka/ Visthus – Kvannlivatnet – Krongelvatnet – Bønå.

Løype : Austerfjorden – Eitrådalen i Vefsn( Sjøbergmarsjløypa )

Løype : Lakselva – Laksmarka – Storbørja

Løype : Hesstun – Vetten

Løype : Hesstun – Dalan

Løype : Hamn – Storvatnet

Løype : Nærturstier Åsmyra ( området fra Vevelstad til Svalvik )

Løype : Åsmyra – Olalikirka

Løype : Åsmyra – Grønlihumpen

Løype : Vistnesstien

Løype : Brølløs – Høyholmstindan

Løype : Bønå – Krongelvatnet – Sørvasdalen – Mosjøen

Løype : Ausen – Auslia – Snøfjellet

Løype : Aursletta – Snøfjellet

Løype : Aursletta – Lakselva

Løype : Strand – Auslia

Løype : Storstrauman – Laksmarka – Børja

Løype : Høyvika – Hornstinden

Løype : Kilvågen – Jakobdalen

Løype : Kilvågen – Langkilen

Løype : Langkilen – Kilmarka

Løype : Aursletta – «Storfurua»



### 4.3.5 Viktige friluftsområder



Almosen – Kvannli

Bading og strandbaserte aktiviteter, jakt



Ausa – Langkilen – Strandbukta

Bading og strandbaserte aktiviteter, jakt



Indre Visten

Bading og strandbaserte aktiviteter, jakt,  
kulturattraksjon



Mola – Hamnsundet

Bading og strandbaserte aktiviteter,  
kulturattraksjon



Nordvika ved Forvik

7 = Hovedegnethet

Kilde: Direktoratet for  
naturforvaltning(naturbase)



Nordvika ved Forvik. Foto Jøran Johansen



Mola, Hamnsundet. Foto Svein Pedersen





### 4.3.6 Lomsdal-Visten nasjonalpark/ Njaarken vaarjelmiedajve

#### Naturoplevelser

Lomsdal-Visten er stedet for de lange turene i variert og vakker natur, men det kan være krevende å ta seg fram. Nasjonalparken er lite tilrettelagt for friluftsliv. Dette er teltet, kompasset og villmarkas rike. Det er bare et fåtall åpne hytter i området og slik vil det også være i framtida. Den sparsommelige merkingen av stier i området følger den gamle tradisjonen med steinvarding, her er nesten ingen røde T'er.

Lomsdal-Visten nasjonalpark har variert og rik flora og fauna knyttet til kyst og havstrand, kulturlandskap, skog og fjell. Rike bestander av en rekke rødlistede arter av fugl, planter, sopp og dyr kan gi den observante vandreren unike opplevelser.

Vassdragsnaturen er unik med en rekke storslåtte og mektige vannfall som også kan gjøre turen til en utfordring. Lomsdalsvassdraget er tre mil fra sjø til kilde og er et enestående vassdrag uten inngrep. Lakseførende vassdrag og mulighet for å fiske i de mange vannene sikrer middagen. Husk fiskekort!

Hovedinnfallsporten til nasjonalparken vil i Vevelstad kommune vil ligge ved rutebåtkaia i Forvik, med informasjonstavle og parkeringsmulighet. Startpunkter til nasjonalparken: Andalen, Austerfjorden, Bønå, Aursletta, Ausa, Kilen og Visthus.



Sjøbergmarsjen. Foto Carl Norberg

Kilde: Direktoratet for naturforvaltning

FOR 2009-05-29 nr 553: Forskrift om Lomsdal-Visten nasjonalpark/Njaarken vaarjelmiedajve, Brønnøy, Vevelstad, Vefsn og Grane kommuner, Nordland

<http://www.lovddata.no/cgi-wift/ldles?doc=/lf/lf/lf-20090529-0553.html>

## 5.0 Utfordringer

Å skape interesse for, og muligheter til økt hverdagsaktivitet blant kommunens befolkning krever fokus på tema samt vilje til bruk av tid, krefter og midler. Det må settes søkelys på å samle innbyggerne til innsats for en bedret folkehelse.

Et godt og bredt samarbeid med frivillige lag og organisasjoner synes nødvendig for å komme i mål.

For å få gjennomført tiltak i nasjonalparken må det gis innspill til styret for Lomsdal-Visten nasjonalpark.

Fiske- og sjøaktivitet er viktig i Vevelstad, dette skaper stort behov for svømmeferdigheter for både liten og stor. Dagens svømmebasseng er gammelt (1967) og lite (8m). Behovet for større svømmeanlegg har vært til stede i mange år.

Utjevning av sosiale helseforskjeller vil være en viktig målsetting i kommunens folkehelsearbeid. Å sørge for at fritidsaktiviteter fortsatt har lav kostnad eller er gratis, vil være med å jevne ut de sosiale forskjellene.

Hvordan få de som «trenger» det til å bli mer aktive? Å endre livsstil er ikke alltid like enkelt. Medisinsk nødvendighet, og et sterkt ønske kan være til stede, men mange trenger et «puff» i tillegg. Et frisklivstilbud, som legen kan skrive ut resept til, samtidig som det skal være et lavterskeltilbud, kan være til god hjelp.

Likeså vil tilrettelegging for trening i arbeidstida bidra positivt. Kommunen kan gå foran som et godt eksempel og oppfordre private bedrifter med stillesittende arbeidsoppgaver til det samme.

Arbeidsgiver skal vurdere tiltak for å fremme fysisk aktivitet blant arbeidstakerne (jf. Bl.a Arbeidsmiljøloven § 3-4)

For å kunne tilby fysisk aktivitet og naturopplevelser for de av våre innbyggere med nedsatt bevegelighet er det nødvendig med spesiell tilrettelegging av stier og løyper. Stien må være bred nok til rullestol/rullator/vogn, og dekket må ha god nok kvalitet til at brukere kan ta seg fram på egen hånd.

Parkeringsplasser ved startpunkt for tilrettelagt sti synes nødvendig.

Fysisk aktivitet i dagliglivet er viktig, ikke bare med hensyn til fysisk helse, men også med tanke på den psykiske. En undersøkelse blant ungdommer i 1998 og 1999 ledet av Forsker Anne Mari Sund ved NTNU, viste blant annet at fysisk trening ser ut til å motvirke depresjon hos ungdom og at det er viktig å hindre for mye inaktivitet, spesielt blant gutter.

I tillegg til å tenke forebyggende må det og være viktig å legge til rette for den delen av befolkningen som lider psykisk. En sosial «møteplass» kan være et godt utgangspunkt for fysisk aktivitet. Mennesker med samme ståsted kan hjelpe hverandre ved for eksempel å gå turer sammen.

Muskel- og skjelettlidelser, overvekt, inaktivitet og ensomhet ser ut til å være de helsemessige utfordringene i vår kommune.

På denne bakgrunn kan det konkluderes med at tilrettelegging for fysisk aktivitet, naturopplevelser og sosiale møteplasser er viktig for å oppnå en bedret folkehelse i Vevelstad.

En av utfordringene vil kanskje ligge i å motivere til livsstilsendringer, slik at tiltakene tas i bruk. Her har vi alle et ansvar.

## 6.0 Behov for aktivitet/anlegg/tiltak

### 6.1 Uprioritert liste over innkomne ønsker om rehabilitering/nye anlegg

Fysiske anlegg	Eier/ansvar	Kategori	Byggestart	Anleggskost	Finansiering
Badeplass – Korsvikelva		rehabilitering			
Badeplass – Breidammen		rehabilitering			
Akebakker		friluftsliv			
Svømmebasseng		nyanlegg			
Friidrettsbane		nyanlegg			
Lysløyper		oppgradering av tursti			
Aktivitetspark/sentrumspark		nyanlegg			
Tilpasset sti strandsonen Forvik – Vevelstad		nyanlegg			
Skatehall		nyanlegg			
BMX/cross bane		nyanlegg			
Paintballbane (Bønå)		friluftsliv			
Sandvolley (Bønå)		friluftsliv			
Klatrevegg		Rehab/nyanlegg			
Fiskeplass		friluftsliv			
Klubbhus		Rehab/nyanlegg			

Andre tiltak	Formål
Frisklivstilbud – samarbeid med fysioterapeut og/eller nabokommune	Gi lokal oppfølging og veiledning på livsstilsområdene fysisk aktivitet, tobakk og kosthold. Utføre behandling etter «grønn resept» fra legen. Helsefremmende og forebyggende lavterskeltilbud.

## 6.2 Begrunnelse for behov

### Frisklivstilbud

Den nye folkehelseloven, helselovene og samhandlingsreformen har gitt kommunen økt ansvar for forebygging og folkehelse.

Helse- og omsorgsdepartementet oppfordrer kommunene til å etablere slike sentraler og over hundre av landets kommuner har per i dag tatt utfordringen. I tillegg til økonomisk støtte har departementet laget en veileder til hjelp ved etablering.

Etablering av frisklivstilbud vil kunne være med på å forebygge og begrense sykdom, vil dette være en investering både i livskvalitet for mange mennesker, og en god samfunnsøkonomisk investering.

### Svømmebasseng

Behovet for nytt svømmebasseng i kommunen er absolutt til stede. Dagens tilbud er det 8 meter lange bassenget i sentralskolens underetasje som ble bygget i 1967. Kommunens basseng blir i dag i hovedsak brukt til svømmeundervisning for elever, og en ettermiddag i uken benyttes det av kommunens helselag til trening for voksne.

Vevelstad som kystkommune har stor ferdsel på sjøen. Behovet for sikkerheten som svømmekunnskaper gir, er stort. Med tanke på klima som hos oss gir få muligheter til å lære å svømme i sjøen, ser vi et presserende behov for basseng. Også i et folkehelseperspektiv er oppgradering av basseng viktig. Trening i vann er mindre belastende ved blant annet ledd- og muskellidelser og er således et godt alternativ til trening/rehabilitering for delen av befolkningen med slike plager. I tillegg gir aktiviteten utvidet mulighet til trening generelt.

### Friidrettsbane

For å kunne tilby et variert idrettstilbud til barn, ungdom og voksne er det behov for å anlegge friidrettsbane rundt den eksisterende kunstgressbanen på Åsmyra, løpebane, hoppegrop m.m.

### Tilrettelagt vei

Tilrettelagt vei ved strandsonen finnes ikke i kommunen per i dag, selv om behovet nok er tilstede. En slik vei bør være tilpasset og ha dekke som muliggjør bruk av rullestol/rullator/vogn. Utsikt over, og nærhet til sjø, fjære og fugleliv vil da kunne gjøres tilgjengelig for de fleste av Vevelstads innbyggere.

Opparbeiding av fiskeplass i tilknytning til veien vil gi fiskemuligheter for den samme gruppen. Ved å legge en slik vei i området fra Forvik ferjeleie langs stranden til Vevelstad bygdetun vil dette også være et godt tilbud til reisende som besøker bygda vår. Veien kan knyttes sammen med eksisterende gang- og sykkelsti.



Strandsone Forvik. Foto Jøran Johansen



## Lysløyper

Kommunen har sentrumsnære turstier som ved oppgradering vil egne seg godt til lysløyper. Den lange mørketiden gjør det vanskelig å bruke naturen slik en gjerne skulle ønske, både til ski- og vanlig turgåing. Lysløyper vil forlenge tiden for når disse stiene kan benyttes radikalt. Alternativet i vinterhalvåret er ferdsel langs den opplyste fylkesveien.

## Akebakker

Med tanke på å trygge og trafikksikre lekemiljøet for våre barn er det behov for å anlegge sikre akebakker. Storbjørka barnehage har en liten sikret akebakke, men den er kun egnet for de minste av barna. I mangel av andre alternativer er det fare for at barna våre aker i veiene eller i bakker som ender på vei. Dette kan skape farlige situasjoner og for å forhindre ulykker bør slike lekeplasser sikres på en god måte.

## Badeplasser

Fra gammelt av har oppdemte kulper i elvene vært brukt som badeplasser. Demningen som i Korsvikelva er ødelagt, har ført til at den tidligere badeplassen ikke lenger benyttes, denne kan repareres med forholdsvis enkle midler. Breidammen har i årtider vært brukt som badeplass, og brukes den dag i dag. Her er det også behov for vedlikehold og tilrettelegging for å gjøre den mer attraktiv.

Ved at det ryddes langs de mest badevennlige strendene, kan kommunen på varme sommerdager innby til sjøbad. I tillegg kan det legges bedre til rette for samlingssteder for hele familier ved at det settes opp benker og bord i nærheten av badeplassene.



## Hytte i Laksmarka

Hytte som overnattingsmulighet i Lomsdal-Visten nasjonalpark vil være av betydning for å stimulere til de lange turene i friluft. I nasjonalparken skal alle hytter være ulåste, dette vil lette tilgangen til overnattingsmulighetene. Ikke alle er like begeistret for overnatting i telt, og tilgjengelige hytter vil også bety at oppakkingen kan reduseres.

## Støtte

Det er viktig at kommunen fortsatt støtter opp om idrettslag og andre ideelle lag og foreninger som driver arbeid rettet mot fysisk aktivitet. Frivillige gjør mye godt arbeid som er helt nødvendig for å kunne gi et variert og godt tilbud innen både organisert idrett og annen fysisk aktivitet.

## Aktivitetspark/sentrumspark

Behov for en møteplass i sentrum av kommunen er absolutt til stede. Ny sentrumsplan er under arbeid, og forskjønning av sentrumsområdet vil være en del av planen. Ved å lage en park med ulike aktivitetsapparater sammen med bord og benker, vil man få en møteplass som kan brukes av alle aldersgrupper og vil bli et naturlig møtepunkt.

## 7.0 Handlingsprogram 2024– 2027

**Prioritert handlingsplan 2024 – 2027**, for utbygging/rehabilitering av anlegg for idrett og friluftsliv.

EK= egenkapital.

KT= kommunale tilskudd

SP= spillemidler (Beløpene er i 1000Kr)

Anlegg	Sted	Eier	Kostnad	EK	KT	SP
1. Aktivitetspark	Sentrumsområde	Vevelstad kommune		1 000		
2. Ballbinge	Vevelstad	Vevelstad kommune				
3. Badeplasser	Vevelstad	Privat				
4. Klatrevegg	Vevelstad	Vevelstad kommune				
5. Crossbane	Vevelstad	Vevelstad kommune				
6. Lysløype	Nærturstiområde	Vevelstad kommune	400	200		100
7. Stimerking	Åsmyra/Visthus	Vevelstad kommune				
8. Svømmebasseng	Vevelstad Allbrukshus	Vevelstad kommune	25 000	13 000		12 000

Vevelstad kommune

22

## Upprioritert handlingsplan 2024 – 2027

Anlegg	Kostnad	Egenkapital	Kommunale tilskudd	Spillemidler
Idas plass				
Paintballbane (Bønå)				
Sandvolley (Bønå)				
Åpne/ubetjente hytter i Lomsdal/Visten				
Akebakke(r)				
Friidrettsbane				
Strandsonevei				

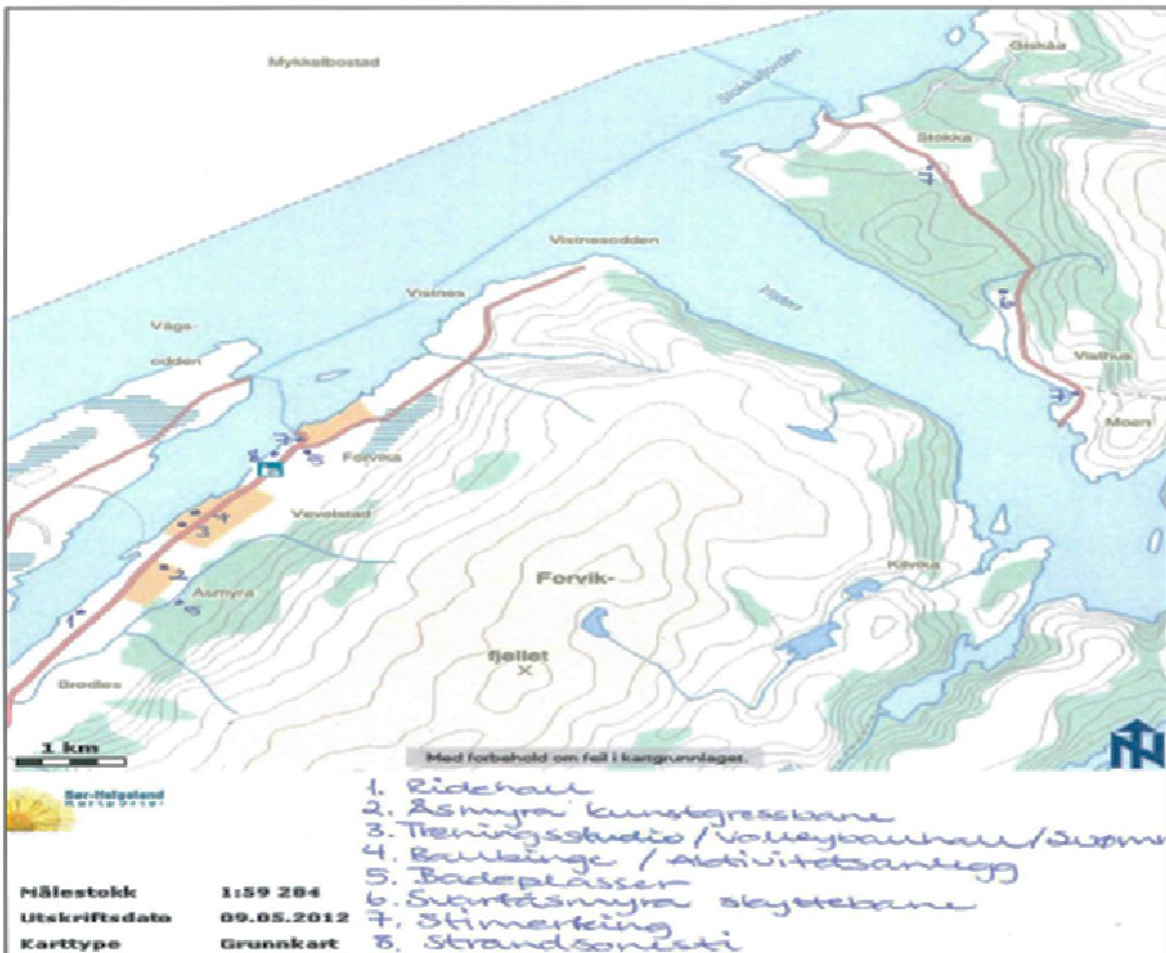
## Prioritert handlingsplan for andre tiltak 2024 – 2027

Anlegg	Kostnad	Egenkapital	Kommunale tilskudd	Spillemidler
Kajakkutleie				
Universell tilgjengelig fiskeplass				
Gang- og sykkelsti				
Støtte til idrettslagene				

## Upprioritert handlingsplan for andre tiltak 2024 – 2027

Anlegg	Kostnad	Egenkapital	Kommunale tilskudd	Spillemidler
Parkeringsområde tilknyttet turløypene				
Kartlegge/skilte lekeplasser				

## 8.0 Kart - eksisterende og planlagte anlegg og områder for friluftsliv



[http://webhotel2.gisline.no/gislinewebinnsyn\\_sorhelgeland/PrintComponent/PrintForm.asp...](http://webhotel2.gisline.no/gislinewebinnsyn_sorhelgeland/PrintComponent/PrintForm.asp...) 09.05.2012



Hamnøya og Tasklivatnet sett fra Høyholmstindan. Foto Turid Færøy



## Kilder og litteraturliste:

Folkehelseinstituttet- fhi.no

Forum for natur og friluftsliv - fnf-nett.no

Helsedirektoratet - helsedirektoratet.no

Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helse - napha.no

Statistisk sentralbyrå - ssb.no

Statens institutt for rusmiddelforskning- statistikk.sirius.rus.no

Folkehelsemagasinet Puls - nrk.no/puls

«Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009» IS-0162

«Nasjonale forventninger til regional og kommunal planlegging» Miljøverndepartementet 2011

«Lokal mobilisering for økt fysisk aktivitet» Helsedirektoratet/Nordland fylkeskommune 2010

«Barn og unges fritidsmiljø og deltakelse og innflytelse – rettigheter, lover og regelverk. Rundskriv Q-12/2011

«Kommunal planlegging for idrett og fysisk aktivitet» Kulturdepartementet 2000

«Folkehelse og kommuneplanlegging» Helsedirektoratet 2011

«Folkehelseprofil Vevelstad» Folkehelseinstituttet 2023



*Hrappur islandshestklubb. Foto Kari Anne Andreassen*

NAindJandet

LYKKEIDØ!

f, J

v{7 J y-

.JZJ'

10

oroen

i sandvæA

5

ordb'ost d

St

e:Jf,

!!remMjelle

storfi nkneetrakre

d)i

rytindyæretis

fistnes/dden

Sto

n

1Jellet

1/8-

odd,o

V,st"us.

.Mq n

nkn j;, Jån

Bun væeri

Hamnøya i}

/tP-

JE

Forv<k

fje{ t's(

1ka

EVE

L

TAO

Iværtn

H·m'

Kil.f. rk

hi

slrand · €J

alv gen Iq

Krong"eJvawet(

Øarjētsnjur

&en

Høyholm

tind n

ras /;

1\*1,

K

S' llgfe/l ll, Gnmn v.:itnet

V, s; d8 a

9-eJftere

,,quøya/;<

laokoes

U,,,,,,, /,..>ll.

5·rr t P

LakSO

H "oø,neset

om'

H vik

"Anl il;;;

Snof.,ltnd e

S d,

M"dd I'

Stoe

A"d ;;;,.,.,.,

gs

k.