



# Kommunedelplan for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv 2020 – 2031



## Forord

Kommunedelplanen for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv skal tilrettelegge og prioritere slik at flest mulig gis mulighet til å være i fysisk aktivitet på sine premisser.

Den fremtidige anleggsutviklingen i kommunen vil planlegges på bakgrunn av de mål og strategier det legges opp til i plandokumentet, og det vil legges vekt på anlegg for både organisert og uorganisert aktivitet.

I veiledningen «Kommunal planlegging for idrett og fysisk aktivitet», utgitt av Kulturdepartementet (2015), defineres minimumskrav for et slikt plandokument. Planen skal blant annet inneholde målsetninger, resultatvurdering av forrige plan, analyse av langsiktige og kortsiktige behov, et prioritert handlingsprogram og en uprioritert liste over langsiktige behov for anlegg. Det skal også utarbeides en oversikt over eksisterende og planlagte anlegg og områder for idrett og fysisk aktivitet. Arealbehovet for planlagte anlegg og friluftsområder skal vises gjennom relevante kart.

Terråk 07.02.2020

Jens Christian Berg  
Bindal kommune

Trond Audun Granli Edvardsen  
Bindal idrettsråd

Ole Christian Brønmo  
Bindal ungdomsråd

Rønnaug Helstad  
Bindal kommune

Magne Ekker  
Trollfjell Friluftsråd

Astrid Nilssen  
Bindal kommune

Per Heide  
Rådet for mennesker med  
nedsatt funksjonsevne og eldre

## Innhold

1. Innledning.....	4
1.1 Medvirkning.....	4
2. Innsatsområder .....	5
2.1 Idrett .....	6
2.2 Friluftsliv .....	6
2.3 Fysisk aktivitet .....	6
3. Status for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv .....	8
4. Idretts- og friluftslivstilbud i Bindal .....	11
4.1 Idrett .....	11
4.2 Friluftsliv .....	11
4.3 Nærmiljøanlegg .....	12
5. Resultatvurdering av kommunedelplan for fysisk aktivitet og folkehelse 2013 – 2025.....	16
5.1 Veien videre .....	16
6. Kommunale virkemidler .....	17
7. Handlingsplan 2020 - 2023.....	18
7.1 Rehabilitering og nybygg for nærmiljøanlegg og friluftsliv .....	18
7.2 Rehabilitering og nybygg av ordinære anlegg for idrett og friluftsliv .....	18
7.3 Uprioritert liste over ønsker og planer .....	19
Vedlegg 1. Merkede turmål i Bindal kommune, sommeren 2019.....	20

## 1. Innledning

Å fremme fysisk aktivitet, og samtidig begrense samfunnsmessige forhold som skaper fysisk inaktivitet, krever samarbeid mellom ulike sektorer og forvaltningsnivå. Kunnskapen om forholdet mellom fysisk aktivitet/fysisk inaktivitet og helse er omfattende og økende. Ukjente og nye problemstillinger blir aktuelle etter som samfunnsforhold endres. Alle samfunnssektorer må involveres og samarbeide om gode helhetlige tilbud for alle grupper, for å sikre systematisk helse og aktivitetsarbeid.

Plan for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv gir grunnlag for å søke spillemidler og drive utviklingsarbeid med hensyn til anleggsutvikling og aktivitetstilrettelegging.

Kommunedelplan for fysisk aktivitet og folkehelse ble vedtatt for 2012 – 2025 med en detaljert handlingsplan for 2012 – 2016. Siden forrige plan ble vedtatt, har mange av de prioriterte anleggene blitt realisert eller påbegynt.

### 1.1 Medvirkning

Plan- og bygningsloven stiller krav til medvirkning i kommunalt planarbeid. I arbeidet med kommunedelplanen for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv er det lagt opp til bred og aktiv medvirkning. Kartlegging av eksisterende idretts- og friluftsanlegg, men også anlegg under planlegging og ønskede anlegg, danner grunnlaget for handlingsplanen som kommunen skal forholde seg til i planperioden. Handlingsplanen (punkt 7.1 og 7.2) rulleres årlig i forbindelse med kommunestyrets møte i desember, der kommende års spillemiddelsøknader blir behandlet.

Arbeidet med ny plan startet opp høsten 2018 med varsel om planoppstart og arbeidsmøter i plangruppa. Plangruppa har bestått av representanter fra ulike aldersgrupper og interesseorganisasjoner.

Det ble våren 2019 holdt folkemøter på Bindalseidet, Kjella og Helstad. Idrettslag og andre foreninger ble oppfordret til å møte for å legge fram status og fremtidsplaner.

Det er også gjennomført en spørreundersøkelse, «Aktivitet og naturopplevelse i Bindal», som var tilgjengelig på nett våren 2019. Den fokuserte på fysiske aktivitet, idrett og friluftsliv, samt sosiale møteplasser og deltakelse i ulike interesseaktiviteter. Skolene ble oppfordret til å gjennomføre undersøkelsen med elevene.

Kommunedelplanen med handlingsdel ble lagt ut til 6-ukers offentlig høring. Høringen ble kunngjort på kommunens hjemmeside, Facebook og Båtsaumen, samt tilsendt Nordland fylkeskommune og idrettslagene i kommunen.

## 2. Innsatsområder

Hovedmålet for folkehelsearbeidet i Bindal kommune er <sup>(1)</sup>:

### «Flere år med god helse for Bindal sin befolkning»

For å sikre god folkehelse er det viktig at den enkelte har en indre motivasjon for å være aktiv. Kommunen skal bidra til å sikre gode oppvekstvilkår for barn og unge, forebygge skader og sykdom, og gi et trygt samfunn som legger til rette for sunne levevaner.

Kommunedelplanen for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv er et verktøy for å nå målet om god helse ved tilrettelegging av anlegg. Ordningen med tilskudd fra spillemidlene krever at kommunen vedtar en kommunal plan med prioriteringer. Også tiltak for friluftslivsformål kan få støtte.

Kommunedelplanen har tre innsatsområder:

- Idrett
- Friluftsliv
- Fysisk aktivitet

Idrett er den organiserte delen av fysisk aktivitet. Nordland idrettskrets har tall som viser at mange av innbyggerne i Bindal er medlemmer i idretten. I Norge er 42,4 % av befolkningen medlem i et idrettslag. I Nordland er snittet på 30,3 %, mens i Bindal ligger det på 45,17 %, slik at Bindal havner på 2. plass i fylket.

Friluftsliv omhandler både den organiserte og egenorganisert friluftaktiviteten. Dette er det innsatsområdet som berører flest innbyggere i Bindal.

Fysisk aktivitet utgjør et bredt spekter av mål og tiltak som omfavner hele kommunen og lokalsamfunnet. Kommunen bruker fysisk aktivitet som verktøy innen barnehage, skole, SFO og helsevesen. Kommunen kan i tillegg påvirke innbyggere ved å tilrettelegge for fysisk aktivitet i arealplanlegging, anleggsutvikling, aktivitetskampanjer og tilskudd for utvikling i nærmiljø.

Nordland fylkeskommune vedtok i 2018 en idrettsstrategi, der hovedmålene er:

- *Den organiserte idretten i Nordland skal utvikles slik at den når landsgjennomsnittet i forhold til medlemskap, aktivitetsdeltakelse og prestasjonsutvikling.*
- *Fylkeskommunen skal i samarbeid med idretten og kommunene innen 2022 oppnå en anleggsutvikling som ivaretar spillemidlenes to hovedformål:*
  - *Anlegg til bruk for trening og konkurranser i regi av organisert idrett*
  - *Anlegg og tilrettelegginger med formål å stimulere til lavterskel og egenorganisert fysisk aktivitet*
- *Andelen ungdom og voksne som tilfredsstillere de nasjonale anbefalinger til fysisk aktivitet øker med 50 % innen 2022.*

<sup>(1)</sup> Vedtatt i kommuneplanens samfunnsdel, 2014 – 2024.

## 2.1 Idrett

Idretten er i tillegg til daglige aktiviteter en viktig folkehelseaktør i samfunnet. Idretten engasjerer og begeistrer, og deltakelse i idrett og fysisk aktivitet er en kilde til glede, overskudd og mestring. Idrett bidrar til god helse, sosialt fellesskap og gode oppvekstvilkår.

Tabellen viser antall medlemmer pr. 2018 i organiserte idrettslag i Bindal kommune.

Klubb	Under 18 år	Over 18 år	Sum
Kjella IL	15	70	85
Kula IL	48	75	123
Terråk IL	80	130	210
Åbygda IL	18	59	77
Indre Bindal skytterlag			135
Heilhornet skytterlag			35
Bindal fotball			50
Bindal sykkelklubb			14

## 2.2 Friluftsliv

Friluftsliv er en viktig del av den norske nasjonale identiteten og den norske kulturarven. Friluftsliv kan utøves av alle, uansett bosted og nesten uavhengig av fysisk form, bevegelse og kunnskap. Allemannsretten sikrer alle rett til å ferdes fritt i utmark.

Friluftsliv har en dokumentert helseeffekt og er en viktig faktor for befolkningens livskvalitet. Nasjonale mål for friluftsliv er at befolkningen utøver friluftsliv jevnlig.

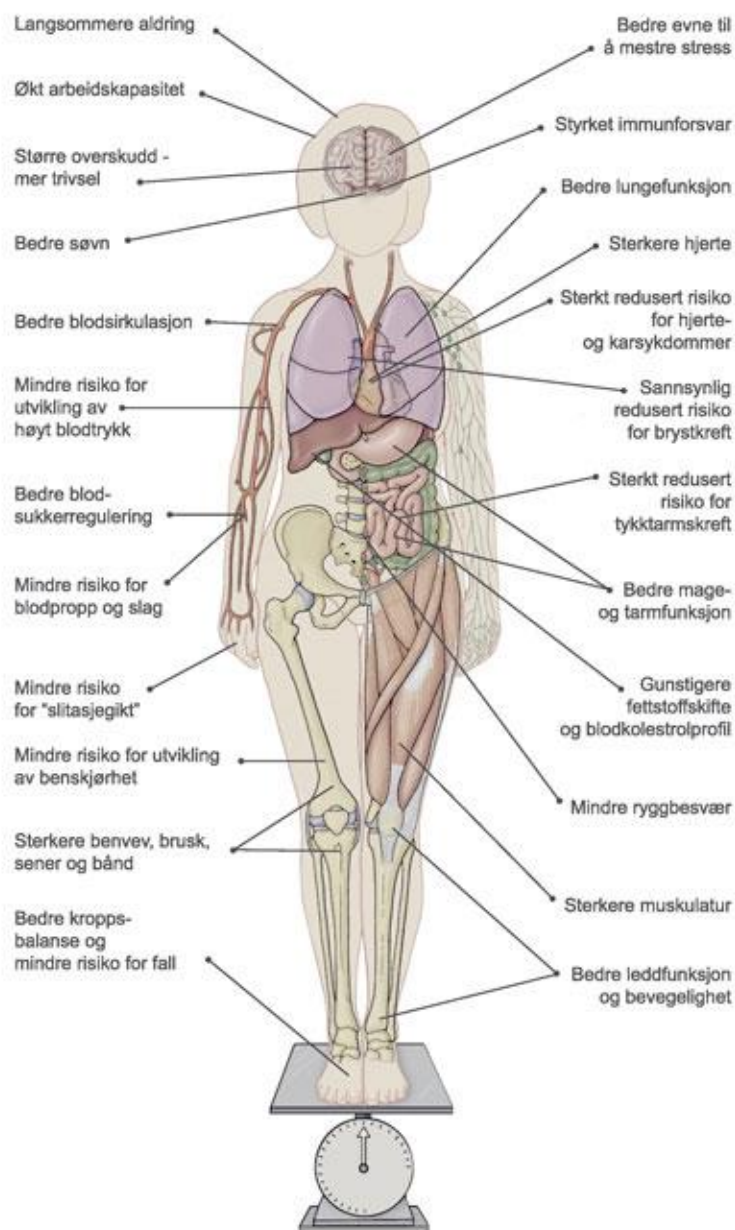
Friluftsliv er også en stor del av den egenorganiserte formen for fysisk aktivitet, dette gjenspeiler seg også i undersøkelse utført av Bindal kommune. For befolkningen i Norge, mellom 20 – 85 år, er 80 % av all treningsaktivitet i egenorganisert form.

## 2.3 Fysisk aktivitet

Definisjon for fysisk aktivitet er *«enhver kroppslig bevegelse utført av skjelettmuskulatur som resulterer i en økning i energiforbruket utover hvilenivå. Fysisk aktivitet benyttes som overordnet begrep og inkluderer alle former for fysisk utfoldelse, som for eksempel arbeid, idrett, mosjon, friluftsliv, lek, trening, trim, kroppsøving og fysisk fostring»*.

Helsedirektoratet gir en nasjonal anbefaling for å bedre folkehelsen gjennom økt fysisk aktivitet og fremhever viktigheten av fysisk aktivitet for befolkningens helse og trivsel. Målet er økt fysisk aktivitet gjennom en samlet strategi som omfatter tiltak på flere samfunnsområder og arenaer, blant annet barnehage, skole, arbeidsplass, nærmiljø og fritid. Alle har et individuelt ansvar for egen helse. Lag og foreninger, samt kommunen skal være bidragsyttere for å nå målene om god helse blant annet gjennom fysisk aktivitet.

## Regelmessig fysisk aktivitet gir:



Bedre grunnlag for opprettholdelse av riktig kroppsvekt  
Utarbeidet av Sigmund B. Strømme. Illustrasjon: Kari C. Toverud

### Nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet:

**Barn og ungdom** bør være fysisk aktive minimum 60 minutter hver dag. Aktiviteten bør være av moderat eller høy intensitet. Minst tre ganger i uken bør aktiviteter med høy intensitet som gir økt muskelstyrke og styrker skjelettet, inkluderes.

**Voksne og eldre** bør være fysisk aktive med minimum 150 minutter moderat intensitet per uke eller minimum 75 minutter med høy intensitet per uke.

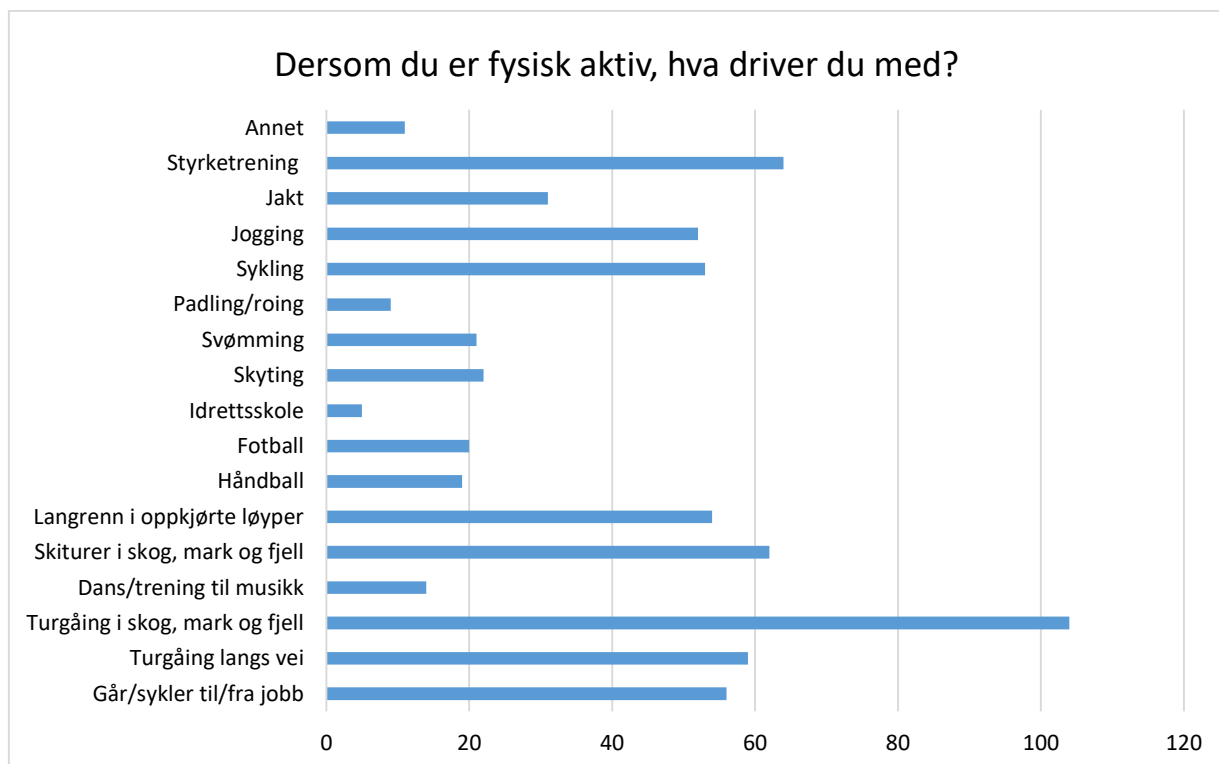
### 3. Status for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv

I Bindal kommune er det mange aktivitetstilbud for ulike målgrupper, sett i sammenheng med folketallet. Det er tilbud innen tradisjonelle idretter som ski, håndball og fotball, men også innen spesialiserte idretter som skyting. Nærmiljøanlegg gir mulighet for fysisk aktivitet, i hovedsak rettet mot barn og unge. Friluftsliv kan utføres gjennom hele året, og gir fysisk aktivitet og psykisk helse, organisert eller på egen initiativ. Bindal kommune gjennomførte friluftslivskartlegging i 2012/13. Kartleggingen sikrer bedre kjennskap til områder med verdi for friluftslivet i kommunen, [se Naturbase](#).

Spørreundersøkelsen «Aktivitet og naturopplevelse i Bindal», som ble gjennomført våren 2019, hadde som mål å kartlegge hva kommunens befolkning er fornøyd med, og hva de ønsker av ytterligere tilbud innen idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv. Spørreundersøkelsen tar også for seg status for sosiale møteplasser utenfor fysiske arenaer. Totalt 140 har svart på undersøkelsen. Det er jevn fordeling av kjønn og alder på deltakerne.

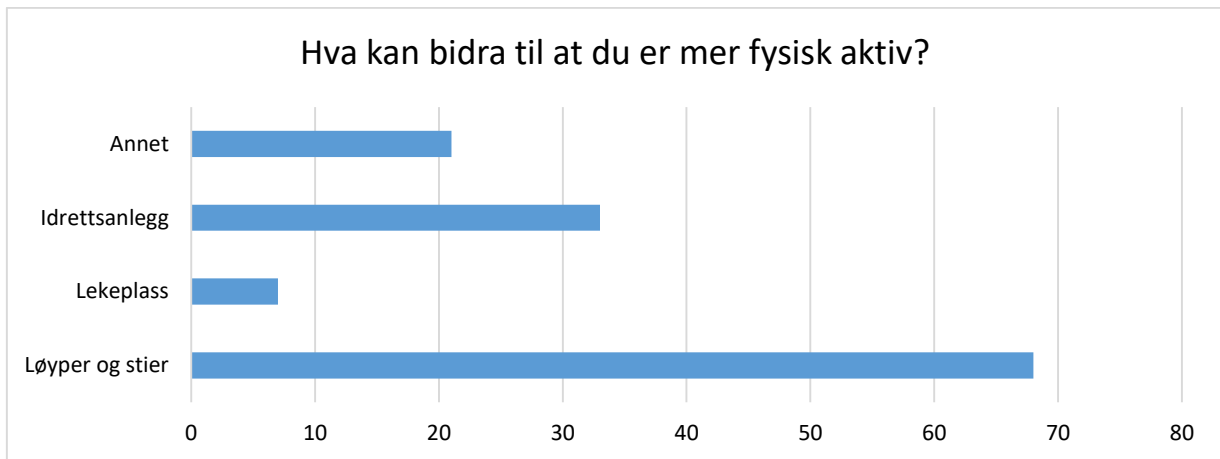
Undersøkelsen viser at ca. 80 % av deltakerne er medlem av idrettslag, treningssenter, skytterlag eller annen interesseorganisasjon. Nær like mange oppgir at de driver fysisk aktivitet som gir høyere puls enn vanlig 2 ganger i uke eller mer, men også ønsker å være i mer fysisk aktivitet.

Det kommer klart fram i undersøkelsen at friluftsliv, sommer og vinter, er av stor betydning for å være fysisk aktiv. Dette er også en viktig motivasjonsfaktor for å øke den enkeltes fysiske aktivitet. I stor grad er deltakerne fornøyd med friluftsmulighetene i kommunen, men det er et klart ønske om nye og utbedrede løyper og stier.



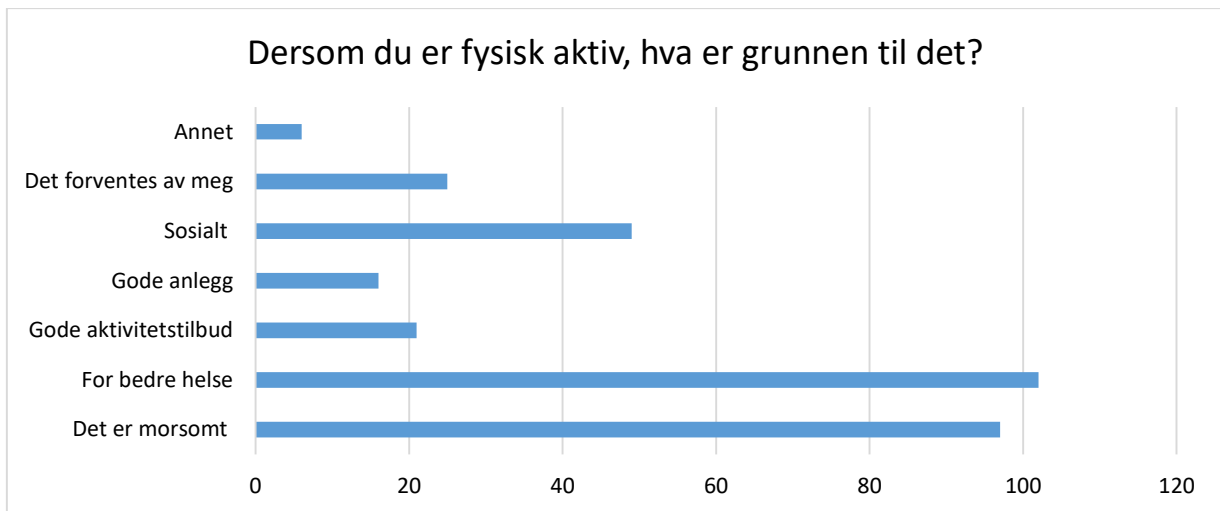
Figur 1, En stor andel av deltakerne i spørreundersøkelsen oppgir at de driver med friluftslivsrettet aktivitet. Også styrketrening er en mye brukt form for fysisk aktivitet.





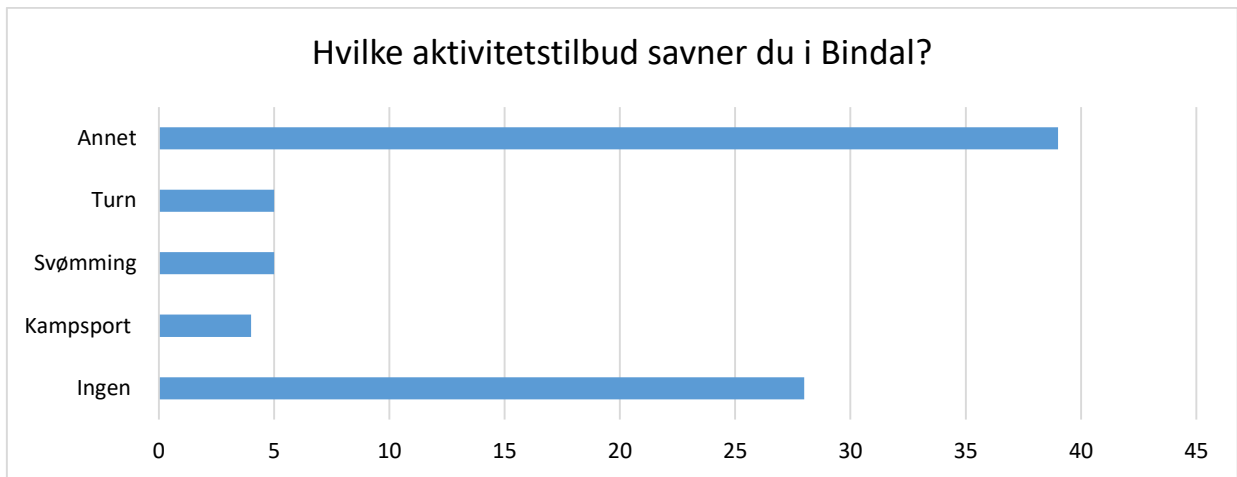
Figur 2, Løype- og stinett bidrar til fysisk aktivitet for de fleste. En del oppgir andre årsaker, som motivasjon, selvdisciplin og tid.

Undersøkelsen tok også for seg grunnen til at vi velger å være i fysisk aktivitet. Livskvalitet, fysisk og psykisk, er i stor grad oppgitt som grunn. Aktivitetstilbud og gode anlegg er mindre viktig. Dette kan vise at tilrettelegging ikke er avgjørende for utøvelse av idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv, men en viktig motivasjons- og bidragsyter for økt aktivitet. Flere legger ansvaret på en selv for å være mer fysisk aktiv. Dette er også avgjørende for å kunne nå hovedmålet om «flere år med god helse for befolkningen i Bindal».



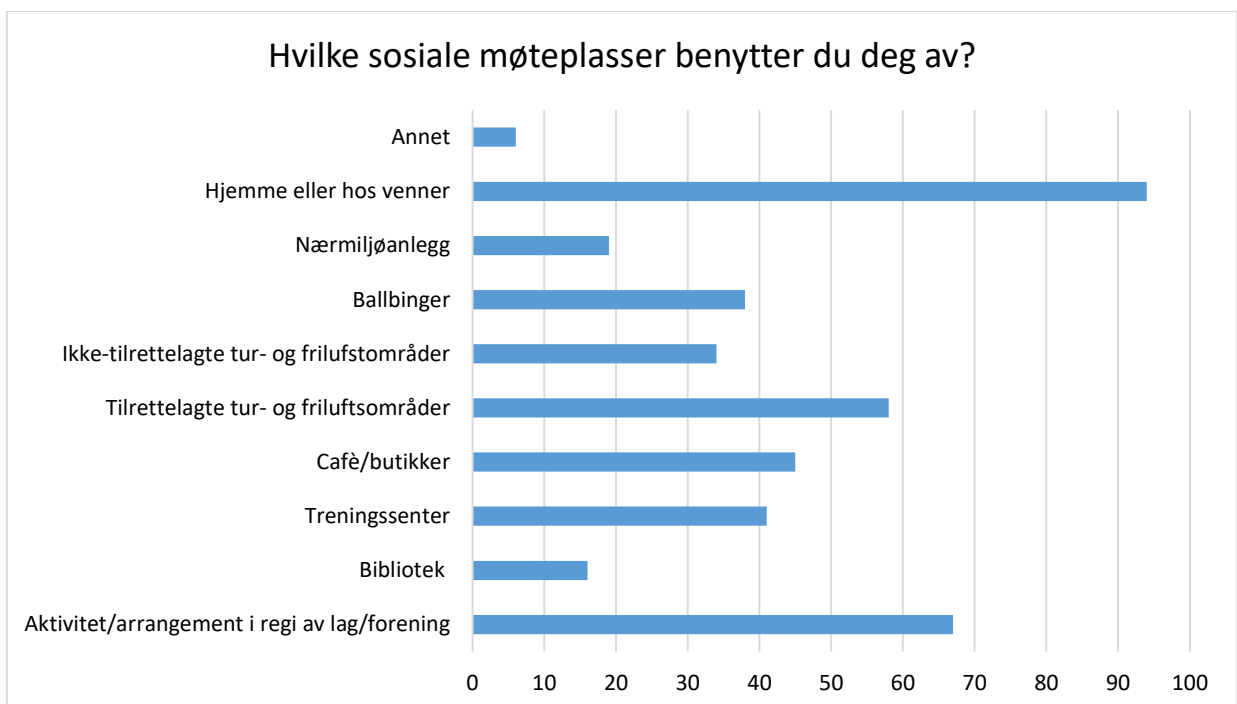
Figur 3, Grunner for å drive fysisk aktivitet er bedre helse, det er morsomt og sosialt.

Det etterspørres aktiviteter som var under utarbeidelse da undersøkelsen ble gjennomført. Nærmiljøanlegg og hallaktiviteter var ønsket av mange. Flere steder i kommunen er det etablert ballbinger med kunstgress og lekeplasser tilknyttet bo- og aktivitetssområdene. Bindalseidet har idrettshall der det er ulike aktivitetstilbud. Ved oppstart av ny idrettshall på Terråk høsten 2019 har det også kommet et bredere tilbud om aktivitet for ulike aldersgrupper. Øvrige aktiviteter som ønskes er kampsport, organisert svømming og turn. Også sykkelsport påpekes flere ganger gjennom undersøkelsen, da med ønske om sykkelløyper og konkurranse. Spørsmålet om hvilke aktivitetstilbud som savnes i kommunen hadde en svarprosent på 58 %. Sett i sammenheng med undersøkelsen i sin helhet, kan det tolkes slik at folk i stor grad er fornøyd med tilbudene i kommunen.



Figur 4, I hovedsak er det ønske om bedre tilbud for nærmiljøanlegg, hallaktiviteter og sykkel sport i kommunene. Stor andel svarer også at de er fornøyd med aktivitetstilbudene i Bindal.

Et klart flertall av deltakere i spørreundersøkelsen har sosial møteplass i eget hjem eller hos venner. Øvrige møteplasser er godt fordelt på arenaer med fysisk aktivitet og kulturelle møteplasser. Kafé og ungdomsklubb er sosiale møteplasser som savnes i kommunen. Flere ytrer også ønske om lekeplasser og parkområder.



Figur 5, Det er stor spredning av hva som benyttes som sosiale møteplasser. Mesteparten oppgir at de er i egen hjem eller hos venner.

## 4. Idretts- og friluftslivstilbud i Bindal

Lag og foreninger i hele kommunen tilrettelegger for et varierende aktivitetstilbud. De aktiviserer barn og voksne i både organisert og uorganisert aktivitet og de gjør en viktig jobb for vedlikehold og opparbeidelse av anlegg. Bindal kommune, som eier av flere store anlegg, legger også til rette for fysisk aktivitet for innbyggerne. I de siste årene er det oppført idrettshall på Bindalseidet og Terråk, og flere nærmiljøanlegg er etablert.

### 4.1 Idrett

I Bindal er det fire aktive idrettslag tilknyttet Norges idrettsforbund (NIF): Åbygda IL, Terråk IL, Kula IL og Kjella IL. I tillegg er Bindal fotball og Bindal sykkelklubb tilknyttet NIF. Lagene gjør en viktig innsats for aktivisering av kommunens innbyggere, og tilbyr aktiviteter som håndball, fotball, volleyball, bordtennis, badminton, idrettsskole, ski, sykling og friidrett. I tillegg har idrettslagene drift- og vedlikeholdsansvar for klubbhus, gapahuker, fotballbaner, ballbinger, helårsløyper, skiløyper og oppmerking av turstier.

Kjella helselag tilbyr trening med apparater. Privat foretak, Sunn Aktiv, drifter treningssenter på Bindalseidet og Terråk. De tilbyr gruppetimer og treningsveiledning.

I kommunen er det to aktive skytterlag: Indre Bindal skytterlag og Heilhornet skytterlag. Skytterlagene tilbyr elektroniske skyteskiver og arrangerer turneringer og miniatyrskyting. Noen bindalinger er medlemmer i Gutvik skytterlag.

Bindal kommune har oppført idrettshall på Bindalseidet (2015) og Terråk (2019). Kommunen gir tilbud om gratis leie for utøvelse av idrett og annen fysisk aktivitet. I tillegg til idrettshallene drifter kommunen gymsal på Kjella. Også her gis det for tiden tilbud om gratis leie i forbindelse med trening. Kommunen drifter svømmebasseng på Terråk og Bindalseidet. Bassengene brukes av skolene og grupper med spesielle behov. I forbindelse med folkebad er det idrettslagene som er ansvarlige for badevakter.

### 4.2 Friluftsliv

Det er ubegrenset med områder egnet til friluftsliv i kommunen. Det er gode muligheter for aktiviteter som jakt og fiske, bær- og sopplukking, bading, turgåing, skigåing, fjellvandring, båtturer, padling, sykling, riding, naturfotografering m.m. Bindal kommunes utstyrssentral låner ut friluftsutstyr til kommunens innbyggere. Det er blant annet utstyr for overnatting i telt/lavvo, kano, vinterutstyr etc.

I Bindal er det tre friluftsansjoner: Terråk jeger- og fiskerforening, Bindal kystlag og Hatten 4H. Terråk jeger- og fiskerforening har tre hytter til utleie; Nonselva, Glømmen og Sørvasbu. Tilknyttet hyttene har de også utleie av båt. Flere reiselivsbedrifter i kommunen baserer seg på å selge naturopplevelser som inkluderer jakt, fiske og overnatting.

Lag og foreninger over hele kommunen bidrar med merking av stier og vedlikehold av aktivitetsområder. Her kan nevnes Kjærlighetsstien, Bøkestadvatnet og Sommertrimmen på Bindalseidet, Postkassetrim og Blåfjellstua på Kjella, Stillelva og Terråkmarka på Terråk og trimløype på Helstad/Bangstad. Kommunen koordinerer arbeidet med Topp 10. Målet er at det skal være 10 godt merkede turer i ulike vanskelighetsgrader godt fordelt i kommunen.

Noen av rutene skiftes ut med jevne mellomrom. Et utvalg av «aktive» og gamle Topp 10 ruter har starttavler. Lag og foreninger bidrar til merking og vedlikehold av stiene. Kommunen har ansvaret for kulturminneløypene på Holm og Vassås. Kulturminneløype i Harangsfjorden (Granåsen) vedlikeholdes av grendefolket.

Det er tilrettelagte badeplasser ved Bøkestadvatnet, Aunvatnet, Fallbekkvatnet og Vikestadvågen. Her er parkering, toalett, gapahuk/grillhytte eller annet husvære, stupebrett og mulighet for ballspill og andre aktiviteter. Ved Fallbekkvatnet og Bøkestadvatnet er det særlig tilrettelagt for bevegelseshemmede. Ved Terråkelva er det også en fiskeplass for bevegelseshemmede. Det er utfordrende å holde området i god nok stand da det tidvis er høy vannføring i elva.

Trollfjell friluftsråd arbeider for kommunene Bindal, Sømna, Brønnøy, Vega, Vevelstad og Leka. De jobber for å fremme allsidig og miljøvennlig friluftsliv. De står også for den daglige driften av Trollfjell geopark, godkjent som UNESCO Global Geopark.

#### 4.3 Nærmiljøanlegg

Nærmiljøanlegg bidrar til økt aktivitet, spesielt for barn og unge. Utendørsanleggene er beliggende i bo- og aktivitetsområder. På Bindalseidet og Terråk skole er det opparbeidet nye anlegg med varierende tilbud av lekeapparater og ballspill. I tillegg etableres det nærmiljøanlegg i Terråk sentrum.

Flere lag og foreninger i kommunen har de siste årene etablert ballbinger. På Bindalseidet ble det etablert ballbinge i 2014 og på Helstad ble det oppført ny ballbinge i 2017. Samme år ble det lagt nytt dekke i ballbingen i Stokkvikåsen på Terråk. På Holm ble det tatt i bruk ny ballbinge høsten 2019.

#### Eksisterende anlegg

I Bindal kommune har vi eksisterende anlegg som omfatter tre ulike klasser:

- **Ordinære anlegg** – for organisert idrett og fysisk aktivitet, samt egenorganisert fysisk aktivitet.
- **Nærmiljøanlegg** - utendørsanlegg for egenorganisert, fysisk aktivitet, beliggende i tilknytning til bo- og/eller aktivitetsområder. Anlegget skal være fritt, allment tilgjengelig for egenorganisert, fysisk aktivitet, først og fremst for barn og ungdom (6-19 år), men også for lokalbefolkningen for øvrig. Nærmiljøanlegget kan unntaksvis brukes til organisert, idrettslig aktivitet, men egenorganisert, fysisk aktivitet skal ha førsteprioritet.
- **Friluftslivsanlegg** - dagsturhytter, gapahuk, turveier, tur-/skiløyper, turstier og kart. Ved tilskudd legges det vekt på at anleggene i størst mulig grad skal kunne brukes hele året.

På <https://www.anleggsregisteret.no/finn-anlegg/> finnes oversikt over anlegg i Bindal kommune som har mottatt spillemidler. Nettsiden viser også tur- og utleiehytter i kommunen.

## Ordinære anlegg

Anleggstype	Sted	Status	Eier / drifter	Byggeår	Kommentar
Storengt skistadion	Bindalseidet	Igangsatt	Kula IL	2019	Ferdigstilles i 2020
Kula stadion	Bindalseidet	OK	Kula IL	1954	Gressbane 100 x 64 m
Bindalseidet sentrum	Bindalseidet		Kula IL	1989	Tur/skiløype rundt stadion
Kula kafe	Bindalseidet		Kula IL	1983	Bør rehabiliteres. Idrettshus, lager, servicebygg
Svømmebasseng 12,5 x 6,5 m Bindalseidet skole	Bindalseidet	OK	Bindal kommune	1989, rehab. 2010	Badevakter fra Kula IL
Idrettshall, Bindalseidet skole	Bindalseidet	OK	Bindal kommune	2015	Idretts- og kulturarrangement 16 x 24 m
Grusbane 90 x 45 m	Bindalseidet			1977	Lite brukt
Kveimarka skytebane	Bindalseidet	OK	Heilhornet skytterlag	1989	100 og 300 m, elektroniske skiver
Kveimarka skytterhus	Bindalseidet		Heilhornet skytterlag	1990	
Balløkke	Kjella skole		Bindal kommune	1982	30 x 67 m
Bjørkliåsen orienteringskart	Kjella skole		Kjella idrettslag	1977	Ikke i bruk
Fleraktivitetssal, 136 m <sup>2</sup>	Kjella skole	OK	Bindal kommune	1954	Liten sal, lav takhøyde
Hollup Aune lysløype 2,5 km	Hollup Aune	OK	Kjella idrettslag	1995	Rehabiliterert 2017 Helårsløype
Garasje og varmestue til lysløype	Hollup Aune	OK	Kjella idrettslag		Mangler vann og avløp
Fotballstadion	Åbygda	OK	Åbygda IL	1955	Gressbane 100 x 64 m
Idrettshus	Åbygda		Åbygda IL	1991	Skal rehabiliteres
Åbygda lysløype 2,1 km	Åbygda	OK	Åbygda IL	1983, rehab. 2017	Noe endret trase
Orienteringskart	Åbygda		Åbygda IL	1996	Ikke i bruk
Helstad skytebane, 10 plasser og 100 m	Helstad	OK	Indre Bindal skytterlag	1997 2007	Elektroniske skiver, miniatyrskyting

Mattiasmoen fotballplass Nr. 336181	Terråk		Terråk IL	1995	Gressbane 64 x 100 m Må rehabiliteres
Mattiasmoen fotballplass	Terråk		Terråk IL	1980	Gressbane 64 x 100 m
Garasje Mattiasmoen	Terråk	OK	Terråk IL		Oppbevaring av utstyr
Idrettshall, Terråk skole	Terråk	OK	Bindal kommune	2019	25 x 45 m
Svømmebasseng 12,5 x 8,5 m Terråk skole	Terråk	OK	Bindal kommune	1971 rehab. 2005	Badevakter fra TIL
Stormyra skistadion, 2,7 km	Terråk	OK	Terråk IL	1968	2,7 km lysløype 2,3 km trase u/lys Skal rehabiliteres
Garasje. Stormyra skistadion	Terråk	OK	Terråk IL	2001	Tråkkemaskin og snøscooter
Skihus og tidtakerbu, Stormyra	Terråk	OK	Terråk IL	2000	Gapahuk og bålplass

### Nærmiljøanlegg

Anleggstype	Sted	Status	Eier / drifter	Byggeår	Kommentar
Solstad ballbinge	Holm	OK	Nord-Vestrand aktivitetsslag	2019	12 x 21,5 m
Helstad/Bangstad ballbinge	Helstad	OK	Terråk IL	2017	12 x 21,5 m
Bindalseidet ballbinge	Bindalseidet	OK	Kula IL	2014	
Stokkvikåsen ballbinge	Terråk	OK	Terråk IL	2003	Flyttet fra Terråk skole 2016, nytt dekke 2017
Aktivitetsanlegg Terråk skole	Terråk	OK	Bindal kommune	2019	
Aktivitetsanlegg Bindalseidet skole	Bindalseidet	OK	Bindalseidet skole	2019/20	
Stormyra akebakke	Terråk	OK	Terråk IL	2017	Lyssatt 2019
Stormyra naturklatrejungel	Terråk	OK	Terråk IL	2012	Behov for rehabilitering

## Friluftslivsanlegg

Anleggstype	Sted	Eier / drifter	Byggeår	Kommentar
Blåfjellstua	Horsfjord	Kjella idrettslag	1979	Åpen hele året
Turstier i nærmiljøet	Se turruteplanen	Idrettslag og velforeninger		Variierende merking og tilrettelegging
Kulturminneløyper	Granåsen, Holm og Vassås	Harangsfjord kulturlandskapsgruppe. Bindal kommune ansvarlig for Holm og Vassås		Merket. Nye starttavler Holm og Vassås 2019
Utleiehytter	Sørvassbu, Nonselva, og Glømmen	Terråk jeger- og fiskerforening		
Private utleiehytter				Turmål for kommunens innbyggere og turister
Tursti Stillelva	Terråk	Bindal kommune	1993	Opparbeidet sti, informasjonstavle
Skiløyper i fjellet	Blåfjellstua, Terråkmarka, Aunmarka, Pefjellet og Horstadmarka	Kjella IL, Terråk IL, Kula IL og Åbygda IL		Kjøring av løyper med scooter/ tråkkemaskin
Hornelva bade- og friluftsområde (Vikestad)	Bindalseidet	Bindalseidet grunneierlag	1995	Badeplass, utedo, utleiehytte, volleyball
Fallbekkvatnet, badeplass og utfartssted	Terråk	Statens vegvesen, Terråk Velforening, Bindal Handikaplag		Parkering, toalett, badehus og stupebrett
Bøkestadvatnet bade- og aktivitetsområde	Bindalseidet	Bøkestadvatnet grunneierlag		Tilrettelagt for rullestol. Toalett, grillhus, naust, badetårn og benker.
Gudrunpøla badeplass	Bindalseidet	Bøkestadvatnet grunneierlag		
Aunvatnet badeplass	Åbygda			Gapahuk rehabilitert 2019, utedo, flytebrygge med hoppetårn
Nord-Vestrand aktivitetsområde	Holm	Nord-Vestrand aktivitetslag	2009	Grillhytte, gapahuk og utedo

## 5. Resultatvurdering av kommunedelplan for fysisk aktivitet og folkehelse 2013 – 2025

Følgende friluftslivsanlegg, nærmiljøanlegg og mindre tiltak er igangsatt eller gjennomført siden vedtak av folkehelseplanen 2013 – 2025. Planens handlingsdel var gjeldende fra 2013 – 2016. Tiltak som ikke ble gjennomført i planen for 2013 – 2016 er tatt med videre i den prioriterte handlingsplanen (2020 – 2023) i kommunedelplan for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv 2020 – 2031.

Anlegg	Ansvarlig
Ballbinge Bindalseidet skole	Kula IL
Rasteplass/grillhytte Oterneset	Grunneierlaget
Badehytte Fallbekkvatnet	Norges handikapforbund, Bindal
Utvidet parkering Stormyra stadion	Terråk IL
Akebakke Stormyra stadion	Terråk IL
Asfaltert sykkelfelt, Terråk barnehage	Bindal kommune

Følgende prosjekter for rehabilitering og nybygg av ordinære anlegg for idrett og friluftsliv er igangsatt eller gjennomført siden vedtak av folkehelseplanens handlingsdel 2013 – 2016.

Anlegg	Ansvarlig
Lysløype/helårsløype Kjella	Kjella IL
Kveinmarka skytebane, elektroniske skiver	Heilhornet skytterlag
Lysløype/helårsløype Åbygda	Åbygda IL
Lysløype Storengget	Kula IL
Idrettshall Bindalseidet	Bindal kommune
Idrettshall Terråk	Bindal kommune

### 5.1 Veien videre

Tabellen over viser at anlegg av varierende grad er etablert og tatt i bruk. Idrettshall på Bindalseidet og Terråk gir flere aktivitetstilbud til barn og voksne. Det er tre lysløyper som er i drift, og den fjerde er snart klar for ferdigstilling. Kommunen har to svømmebasseng. Skytterlagene har oppgraderte anlegg og det er ballbinger i flere grender.

Brukerundersøkelsen som er presentert i kap. 3, viser at befolkningen i stor grad er fornøyd med tilbudene og anleggene i kommunen. Det er nå opp til idrettslagene og folk selv å fylle anleggene med aktivitet.

De store og kostbare anleggene er etablert, og framover vil det være viktig å legge til rette for egenorganisert fysisk aktivitet i bo- og aktivitetsområdene. Det skal være tilrettelagt for lavterskelaktivitet som trimtur, luften hunden og trilletur med barnevogn. Her vil det være særlig viktig å tilrettelegge for trafikksikkerheten til fotgjengere, syklistene og bilister. I tillegg bør samarbeidet mellom kommunen og lag og foreninger fortsette, slik at arbeidet med merking av stier i friluftsområdene opprettholdes.



## 6. Kommunale virkemidler

I kommuneplanens samfunnsdel for perioden 2014 - 2024 heter det, under pkt. 4 om kultur:

### 4. Kultur

Bindal kommune skal legge til rette for et variert kultur – og idrettsliv som gir trivsel, egenaktivitet og opplevelser for alle. Frivillige lag og foreningers virksomhet er verdifull for utviklingen av kulturlivet i Bindal kommune, og skal stimuleres.

- 4 a) Bindal kommune skal støtte kultur- og fritidstilbud til barn og ungdom og samarbeide med lokale lag og foreninger.
- 4 b) Bindal kommune skal i samarbeid med lokale krefter stimulere til økt friluftsliv i hele kommunen. Naturområder skal tilrettelegges for aktiv bruk gjennom økt tilgjengelighet og informasjon.
- 4 c) Bindal kommune skal legge til rette for fysisk aktivitet for flest mulig, både gjennom idrettslag og folkehelse i et bredt perspektiv.

(..)

### 5. Folkehelse

Forebyggende og helsefremmende tiltak skal vektlegges slik at befolkningen best mulig blir i stand til å ta ansvar for egen helse og sin egen sosiale situasjon (..)

I tiltaksdelen til handlingsplanen heter det blant annet:

- 4 b) Bindal kommune skal i samarbeid med lokale krefter stimulere til økt friluftsliv i hele kommunen. Naturområder skal tilrettelegges for aktiv bruk gjennom økt tilgjengelighet og informasjon.
- 4 c) Bindal kommune skal legge til rette for fysisk aktivitet for flest mulig, både gjennom idrettslag og folkehelse i et bredt perspektiv.

### Kommunal tilrettelegging

Bindal kommune har i sitt driftsbudsjett satt av midler til kultur- og idrettsformål. I 2019 er det satt av kr 75.000 i kulturmidler til idrettsformål og kr 10.000 til skytterlagene.

Kulturkonsulent og folkehelsekoordinator bistår lagene med rådgiving, og samarbeider med Bindal idrettsråd om tilrettelegging av Topp 10 og andre friluftslivstiltak.

### Andre kommunale tiltak

I virksomhetsplanene som årlig legges fram sammen med budsjett og økonomiplan, heter det at «*Bindal skal ha helsefremmende skoler og barnehager med fokus på god helse gjennom sunn mat og fysisk aktivitet*». I kapitlet om folkehelse heter det at «*Nye bygg og uteområder tilrettelegges for alle og lokker til aktivitet, og at kommunens skal bistå lag og foreninger for å legge til rette for aktivitet, rekreasjon og friluftsliv*».

### Annen finansiering

Bindal idrettsråd fordeler i tillegg årlig et eget driftstilskudd fra Kulturdepartementet som

fordeles av Idrettsforbundet (Lokale aktivitetsmidler som også finansieres av overskuddet til Norsk Tipping). I 2019 utgjør dette ca. kr 96.000,- i Bindal. Disse midlene er øremerket barn (6-12 år) og ungdom (13- 19 år).

Lag og foreninger er også avhengige av sponsorstøtte til egen drift. Lagene søker ofte om utlyste midler fra offentlige og private foretak. Midlene brukes til blant annet vedlikehold og opparbeidelse av anlegg og arrangement rettet mot barn og unge.

Tabellene som følger lister opp kommunens prioritet for videre anleggsutbygging. Idrettshallen på Terråk er ferdigstilt, men er prioritert på listen for ordinære anlegg da det skal søkes tippemidler for anlegget. Øvrige tiltak er fremmet av idrettslagene og andre foreninger.

## 7. Handlingsplan 2020 - 2023

(lavterskel og egenorganisert aktivitet)

### 7.1 Rehabilitering og nybygg for nærmiljøanlegg og friluftsliv

Prioritert liste.

Listen rulleres årlig i kommunestyrets møte i desember, der de behandler kommende års spillemiddelsøknader.

Pri.	Anlegg	Ansvarlig	Beskrivelse, kostnad og finansiering
1	Aktivitetsområde Terråk skole	Bindal kommune	Ferdig 2019. Godkjent søknadssum 239.000
2	Gapahuk	Kula IL	Storenget skistadion
3	Blåfjellstua	Kjella IL	Utbedring av sti, tilrettelegging for parkering.
4	Gapahuk Amundsvatnet	Uavklart	Gapahuk som turmål. Ferdig byggetegning av arkitektfirma.
5	Grusing av trimløype	Kula IL	Rundt gressbanen

### 7.2 Rehabilitering og nybygg av ordinære anlegg for idrett og friluftsliv

Prioritert liste.

Listen rulleres årlig i kommunestyrets møte i desember, der de behandler kommende års spillemiddelsøknader.

Pri.	Anlegg	Ansvarlig	Beskrivelse, kostnad og finansiering
1	Idrettshall Terråk	Bindal kommune	Ca. 52 mill. Håndballhall, åpnet i 2019. Inne på fylkes-kommunens liste over større kostnadskrevende anlegg med 4 mill. hvert år i 2020, 2021 og 2022 = sum 12 mill. i tilskudd
2	Terråk lysløype	Terråk IL	Nye lysarmatur
3	Skihus Storenget skistadion	Kula IL	Varmestue og garasje (120 m <sup>2</sup> )

4	Terråk lysløype	Terråk IL	Duk, oppfylling, grøfting
5	Klubbhus og skytebane Mattiasmoen	Terråk IL Indre Bindal skytterlag	Skytebane 19 x 12 m Garderobe, kjøkken, lager Anslått 8 millioner kroner

### 7.3 Uprioritert liste over ønsker og planer

Mange anlegg kan det søkes om spillemidler til. Norges idrettsforbund har en egen ordning med støtte til utstyr.

	Ansvarlig	Beskrivelse
Klubbhus, Parkveien	Kula IL	Garderobe, dusj, lagerrom, speaker
Husvatnet badeplass	Hollup/Aune velforening	Badeplass, strandvolleyball, akebakke og gapahuk.
Snøscooterløype	Bindal snøscooterklubb	Løypenett; Horsfjord, Bindalseidet og Åbygda.
Parkering Storenget skistadion	Kula IL	
Parkering FV 17, Hornlia	Bindal kommune	Utvidet parkeringsplass for utfart i Heilhornmassivet.
Motorsport		ATV, cross/MX.
Leirduebane, skiver, gevær, løpende elg	Heilhornet skytterlag	
Terråk skiløype	Terråk IL	Opprustning og lyssetting av 5 km
Klopper og gangbruer, tursti Heilhornet	Kjella IL	Klopper over myr langs sti til Heilhornet (fra FV 17)
Tretrapp/sherpatrapp fra FV17, mot Heilhornmassivet		Stor slitasje på sti fra parkering i Hornlia
Forskuttering av innvilgede tippemidler	Bindal kommune	Gir mulighet for raskere igangsetting av prosjekter
Klatrevegg	Bindal kommune	Terråk idrettshall
Turløypekart	Kjella IL	Bedre merking og info
Gapahuk	Bindalseidet grunneierlag	Vikestadsjøen
Oppgradert standplass	Heilhornet skytterlag	
Bru Tverråa, Terråkmarka		Opprusting
Utvidet parkering Holmshatten		Utbedre parkering

# Vedlegg 1. Merkede turmål i Bindal kommune, sommeren 2019

