



»Et røgfrit miljø
er noget,
vi vælger til«

Seks oplevelser af røgfri udearealer

Indhold

Forord	05
Røgfri legetid på Odenses legepladser	06
Røgfrihed ved Aalborgs busstoppesteder	08
Ren luft i ungdomsboligerne Duetgården	10
Gode grunde til at gøre uderummet røgfrit	12
Sport og røg hører ikke sammen	16
Strandtur uden skodder og røg	18
Kaffe og brunch i røgfri omgivelser	20
Danskernes opbakning til røgfri miljøer	22
Inspiration og materialer	23



Et røgfrit udeliv for vores børn og unge

Vi har vænnet os til, at vi ikke længere ryger indendørs. Faktisk lever mere end 8 ud af 10 danskere i et røgfrit hjem¹. Til gengæld er rygningen til en vis grad flyttet udenfor. En af konsekvenserne er, at vores børn og unge ofte møder rygning, når de færdes i det fri, hvad enten det er til sport, på legepladsen eller ved stranden. Det vil vi gerne gøre noget ved. I Røgfri Fremtid arbejder vi for, at rygning slet ikke er en del af børn og unges liv. Målet er en fremtid, hvor ingen børn og unge og højst 5 procent af den voksne befolkning ryger.

Ved at gøre omgivelserne røgfri – også udendørs – kan vi både beskytte børn og unge mod tobaksrøg og bidrage til, at rygning ikke bliver en naturlig del af deres hverdag. Det ved vi har betydning for, om de selv begynder at ryge.

Der bliver i stigende grad taget forskellige initiativer til at indføre røgfri udemiljøer lokalt. I dette katalog har vi samlet seks eksempler på røgfri udemiljøer, hvor børn og unge færdes til daglig. De gode eksempler bygger videre på folderen 'Røgfri udearealer hvor børn og unge færdes' fra Kommunernes Landsforening. Ved at give stemmen til de børn, unge og voksne, der bruger røgfri miljøer i deres hverdag, er det tydeligt, at initiativerne er med til at skabe gode og sunde rammer om det fælles liv udendørs.

Som voksne, men også som kommuner, organisationer og beslutningstagere, har vi et ansvar for at sikre omgivelser, der gør det sværere at begynde at ryge. Derfor håber vi, at eksemplerne kan inspirere og motivere til at der indføres endnu flere røgfri udemiljøer, så den næste generation kan vokse op uden røg i deres hverdag.

Rigtig god fornøjelse.

Jette Jul Bruun
Underdirektør i TrykFonden

Mette Lolk Hanak
Forebyggelseschef i Kræftens Bekæmpelse

Røgfri legetid på Odenses legepladser

Det er et kæmpe plus, at legepladserne i Odense Kommune er røgfri, når Søs og Nikolaj tager deres 2-årige datter Elva med på legeplads. Det handler både om at undgå passiv rygning og om, at Elva ikke skal få den opfattelse, at rygning er en naturlig del af hverdagen.

Frisk luft og gode rollemodeller

Søs, Nikolaj og deres datter Elva på 2 år bruger ofte byens legepladser. Både i hverdagen efter dagpleje og i weekenden, hvor de mødes med Elvas legekammerater. En tur på legepladsen er en god mulighed for at komme ud i den friske luft og få brændt noget krudt af. For Søs og Nikolaj er det en stor fordel, at alle kommunens legepladser er røgfri, så Elva ikke møder røg på legepladsen.

»Når Elva ser os børste tænder, så leger hun, at hun også børster tænder. På samme måde spejler hun mange af de ting, hun ser os og andre voksne gøre.«

»Derfor prøver vi at begrænse Elvas eksponering for rygning, så hun ikke opfatter det som en naturlig del af hverdagen,« siger Søs.

Røgfrihed er et tilvalg

Søs og Nikolaj er glade for, at Elva kan lege på legepladsen, uden at de skal bekymre sig om, at hun leger med cigaretskodder eller tager dem i munden. Det er ikke kun på legepladsen, at familien sætter pris på et røgfrit miljø. »Nikolaj og jeg har snakket en del om det, og et røgfrit miljø er noget, vi aktivt vælger til. Det spiller ind på vores valg. Ikke kun i forhold til legepladser, men også andre steder, hvor vi kommer med Elva,« siger Søs.

77%
af danskerne foretrækker, at der er røgfrit på offentlige legepladser².

Elvas forældre sætter stor pris på, at deres datter kan lege på byens legepladser uden at blive udsat for tobaksrøg.



Odense Kommune gjorde alle kommunens legepladser røgfri i 2019. De røgfri legepladser er et led i kommunens samlede ambition om et Røgfrit Odense i 2030, der bl.a. også omfatter røgfri skoletid, hjælp til rygestop og partnerskaber med kommunens arbejdspladser.

Aalborg Kommune henstiller til røgfrihed ved busstoppestederne i kommunen. Der er opsat askebægre på strategisk udvalgte steder, sat mærkater på jorden og hængt plakater op inde i buskuret. På tre måneder blev antallet af cigaretskodder omkring busstoppestederne reduceret med 50 procent. Derudover blev meget af den rygning, der tidligere foregik inde i eller i nærheden af buskuret, flyttet fra buskuret til områderne med de nyopsatte askebægre.



Røgfrihed ved Aalborgs busstoppesteder

Når Kathrine og hendes to drenge, August og Emil, tager bussen til børnehave og vuggestue, er det dejligt, at busstoppestedet er røgfrit. Det betyder, at der er ren luft og ingen skodder - og det sender et positivt signal om, at rygning ikke er en del af hverdagen.

En hverdag uden røg

Kathrine og hendes sønner Emil på 2 år og August på 4 år tager ind imellem bussen frem og tilbage fra vuggestue og børnehave - især, hvis det regner.

Nogle gange følges familien med andre børn og forældre hjem fra børnehave og vuggestue. »Det er rigtig hyggeligt både for os forældre og for børnene,« tilføjer Kathrine.

Men busstoppestedet er også et sted, hvor det kan være svært at undgå røg fra andres cigaretter. »Man kan ikke undgå at lugte til røgen eller indånde den, når man står tæt i et buskur.«

Kathrine er glad for, at Emil og August ikke udsættes for røg, når de venter på bussen til børnehave og vuggestue.

»Det er vigtigt for mig, at drengene ikke udsættes for røg. De er børn og kan ikke selv vælge det fra. Og derfor er det også virkelig rart, at her er røgfrit,« siger Kathrine.

Børn og røg hænger ikke sammen

Familien sætter også stor pris på, at der ikke ligger skodder på jorden. »Emil på 2 år kan godt finde på at samle cigaretskodder op, når han ser dem ligge på jorden. Nogle gange tager han dem endda i munden, hvis man ikke er hurtig nok,« siger hans mor.

Kathrine er glad for, at der er røgfri busstoppesteder i Aalborg. Det betyder, at luften er ren, og at rygning ikke er en del af ventetiden. »Børn og cigaretrøg er ikke noget, der skal komplementere hinanden, som jeg ser det,« siger Kathrine.

66%
af danskerne foretrækker, at der er røgfrit ved busstoppesteder².

Ren luft i ungdomsboligerne Duetgården

Sebastian på 22 år er glad for at bo på Duetgården i København. Her er der røgfrit både inde og ude. Og det er langt mere behageligt at være i boligerne og på fællesarealerne, når man ikke skal kæmpe sig igennem en sky af røg.

Studiebolig uden røg

Da Sebastian blev optaget på sit studie i København, flyttede han hjemmefra. Det kan være svært at finde bolig som studerende, så Sebastian var glad og lettet, da han fik tilbudt en ungdomsbolig i Duetgården på Frederiksberg.

Det var en ekstra gevinst, at Duetgården er røgfri både inde og ude. »Det var helt klart et plus.« siger Sebastian.

»Det var rart at overtage en lejlighed, hvor der ikke havde været røget tidligere.«

Røgfrit stjernebig på tagterrassen

Til daglig studerer Sebastian erhvervsøkonomi og IT på Copenhagen Business School i København. Ved siden af studiet bruger han tid på sit studiejob eller med venner og familie.

Det gode indeklima er ikke den eneste grund til, at Sebastian sætter pris på at bo røgfrit. Når han går til og fra sin lejlighed eller sidder i gården, glæder han sig over, at området er røgfrit.

»Det er dejligt, at man ikke bliver mødt af en sky af røg om sommeren, når man bruger gården eller sidder på vores tagterrasse, hvor det er super hyggeligt at ligge og kigge på stjerner.«

Der har ikke altid været røgfrit i Sebastians omgivelser: »Da jeg gik i gymnasiet, skulle man altid gå gennem en stor røgsky på vej til skolen. Det har måske gjort, at jeg sætter ekstra pris på, at der er røgfrit, hvor jeg bor nu. Det er virkelig rart ikke at skulle forholde sig til rygning i sit eget hjem – hverken inde eller ude.«

85%
af danskerne svarer,
at der aldrig bliver
røget tobak
indendørs i deres
hjem¹.

I Sebastians boligforening er der røgfrit både inde og ude, og det sætter han stor pris på.

Duetgården ligger på Frederiksberg i København og består af både ungdoms- og familieboliger. Hele matriklen er røgfri. Det vil sige, at der hverken må ryges på de indendørs fællesarealer, i de enkelte lejemål eller på udendørsarealerne.

Færre

cigaretskodder i naturen

Cigaretskodder fylder både i gadebilledet og i naturen.

Så meget, at skodder antalsmæssigt er den mest udbredte form for affald i Danmark³.

Gode grunde til at gøre uderummet røgfrit

Røgfri miljøer er et vigtigt skridt, hvis vi skal nå målet om en røgfri fremtid i 2030. De gode eksempler her i kataloget er med til at vise vejen. Heldigvis er der stor opbakning blandt danskerne til røgfrihed på udendørs områder.

Beskytter børn, unge og naturen

Der er flere gode grunde til, at røgfri udearealer bliver mere udbredte i Danmark. Mange – både børn og voksne – vil gerne bevæge sig udendørs uden at blive udsat for tobaksrøg. Samtidig sender røgfri udearealer et klart signal om, at børn, unge og røg ikke hører sammen, og at vi som samfund tager ansvar for børn og unges sundhed.

- Røgfri udearealer beskytter mod tobaksrøg og mindsker synlig rygning.
- Røgfri udearealer signalerer, at samfundet tager ansvar for børn og unges sundhed.
- Røgfri udearealer giver færre cigaretskodder i naturen og mindsker dermed forurening pga. mikroplast og tungmetaller i skodder.

Hvad siger loven om røgfri miljøer?

Formålet med lov om røgfri miljøer er at sikre beskyttelse mod tobaksforurenede luft indendørs på arbejdspladser og i det offentlige rum. Lovgivningen fastsætter dog kun en minimumstandard. Det betyder, at der gerne må indføres initiativer, der sikrer en bedre beskyttelse mod tobaksrøg.

Røgfri udearealer kan bidrage til, at naturen ikke forurenes af mikroplast og tungmetaller fra skodder. Samtidig mindsker det risikoen for, at små børn samler skodderne op.

Røgfri udearealer **handler om**, at alle skal kunne bevæge sig i byrummet og andre steder udendørs uden at blive udsat for tobaksrøg.

Røgfri udearealer **handler ikke om** at få rygere til at stoppe med at ryge, hvis de ikke ønsker det.



77%

af danskerne foretrækker, at der er røgfrit på offentlige legepladser.

73% af danskerne foretrækker, at der er røgfrit på sports- og idrætsanlæg.

66% af danskerne foretrækker, at der er røgfrit ved busstoppesteder².

Sport og røg hører ikke sammen

På Frederiksberg har alle institutioner og foreninger, hvor børn og unge færdes, været røgfri siden januar 2020. Det gælder også Københavns Boldklub, hvor Erik og hans far Nikolaj kommer flere gange om ugen.

Familietid uden røg

Erik på 5 år og hans far Nikolaj sætter pris på de ugentlige fodboldtræninger i Københavns Boldklub. Det er blevet en far og søn aktivitet. Mens Erik træner, står Nikolaj med de andre forældre på sidelinjen og bakker drengene op.

»Fodboldtræningen er blevet familietid og et sted, vi kommer rigtig meget. Erik udvikler sig og elsker at komme her. Derfor er det vigtigt for os, at her er røgfrit, så Erik ikke får indtryk af, at det er normalt at ryge,« siger Nikolaj.

For familien har det stor betydning, at Eriks fritidsaktiviteter er røgfri. Det at gå til fodbold handler ikke kun om træning. De sociale arrangementer med andre familier og kampene i weekenden er mindst lige så vigtige.

Fritid med gode rollemodeller

»Erik bruger meget af sin tid på at være til fritidsaktiviteter. Som barn spejler man sig i de rollemodeller, man møder: Den unge fodboldtræner og de ældre søskende, der kigger på kampene i weekenderne. Hvis de ryger, er der større chance for, at Erik også kommer til det. Så jo mindre han bliver eksponeret for rygning i klubben, jo bedre,« siger Nikolaj.

Han understreger, at det for deres familie er helt naturligt, at fodboldklubben er røgfri. De kunne slet ikke forestille sig, at den ikke skulle være det. »Røg og sport hører slet ikke sammen,« siger Nikolaj.

73%
af danskerne foretrækker, at der er røgfrit på sports- og idrætsanlæg².

Erik bruger meget tid på fodboldtræning. Derfor er det vigtigt for hans forældre, at fodboldklubben er røgfri.

De røgfri fodboldbaner på Frederiksberg er en del af Frederiksberg Kommunes tværgående indsats for en røgfri generation. Udover røgfri foreninger har kommunen også indført røgfri udearealer ved museer, biblioteker, svømmehaller og andre kulturinstitutioner i kommunen.





Strandtur uden skodder og røg

Både sommer og efterår tager João Paulo, Sanne og deres søn Lukas til Hvidovre Strand. Her nyder de det rene sand og den friske luft. De er særligt glade for, at røg og cigaretskodder i sandet ikke ødelægger naturoplevelsen.

Frisk luft i naturen

Lige siden João Paulo, Sanne og deres søn Lukas flyttede til Valby i København for et par år siden, er de ofte taget til Hvidovre Strand. Både om sommeren, for at bade, og om efteråret, hvor stranden er et godt sted at få frisk luft, gå ture og lege. Familien er glad for at bo tæt på grønne områder og natur, og de er særligt glade for, at Hvidovre Strand er røgfri.

»Naturen er et sted, hvor vi kan få ro efter en stresset dag. Hvidovre Strand er virkelig dejlig. Her er en hyggelig badebro, ingen høje bølger og så ligger stranden i et stille og roligt område. Så det er et dejligt sted at komme som familie. Især fordi vi kan nyde naturen, uden at vi skal forholde os til røg,« siger Sanne.

Samtidig har fraværet af skodder betydning for familien: »Cigaretskodder ødelægger bare oplevelsen af at være på stranden,« siger Sanne.

For João Paulo og Sanne passer røg ikke sammen med naturoplevelser. Derfor er de glade for at komme på Hvidovre Strand, hvor der er røgfrit.

Røgfrit udeliv sender et vigtigt signal

João Paulo og Sanne er især glade for, at stranden er røgfri, når de tænker på deres søn. »Vi har ikke lyst til, at Lukas skal udsættes for røg. Han skal kunne lege udenfor i den friske og rene luft,« siger Sanne.

Derudover kan røgfri udeområder noget andet, der er vigtigt for João Paulo og Sanne:

»Vi ønsker ikke, at Lukas' omgivelser bidrager til, at han selv bliver ryger engang. For os sender de røgfri områder et positivt signal om, at rygning ikke er en naturlig del af hverdagen. Hverken her på stranden eller andre steder, hvor børn og unge kommer,« mener Sanne.

48%

af danskerne foretrækker, at der er røgfrit ved offentlige parker og strande².

Hvidovre Kommune

indførte røgfri strand i 2020. Indsatsen er et led i kommunens sundhedspolitik om at skabe flere røgfri rammer for kommunens borgere. Udover røgfri udearealer omfatter indsatserne også røgfri skoletid, røgfri arbejdstid og røgfri ungdomsuddannelser.

Kaffe og brunch i røgfri omgivelser

Café Aroma i Svendborg er en af Mette og Lises foretrukne caféer, når familien skal mødes til brunch eller en hurtig kop kaffe. Det er ikke kun deres lækre kager og den gode kaffe, der lokker. Café Aroma har nemlig været røgfri både inde og ude siden 2019 til stor glæde for gæsterne.

Et familievenligt miljø

Når familien skal samles, er Café Aroma et hit hos Mette og hendes mor, Lise. De mødes ofte på caféen til en kop kaffe eller brunch med hele familien - også børn og børnebørn.

»Jeg kan rigtig godt lide at komme her med mine børn. Her er fred og ro, og det er en kæmpe fordel, at caféen er røgfri, så børnene ikke bliver udsat for passiv røg,« siger Mette, der er mor til to børn på 2 og 4 år.

Mette har tit barnevogn med til hendes datter, og det er vigtigt for hende, at datteren kan sove formiddagslur i frisk luft på caféens terrasse frem for at stå i os fra cigaretrøg, som det ofte er tilfældet på andre caféer i byen.

Stamcafé uden røg

Mettes mor, Lise, nyder også, at caféens terrasse er røgfri. »Jeg kan rigtig godt lide at være her, særligt om sommeren, hvor der ofte er musik. Det er dejligt at kunne sidde ude uden at skulle forholde sig til andres røg,« siger hun.

For både Mette og Lise spiller de røgfri rammer helt klart ind på valget af café. »Det ville være dejligt, hvis der var flere caféer, hvor man kunne nyde en brunch i solen uden at få smagen af røg med,« siger Mette. »Men det er der desværre ikke endnu. Derfor er Café Aroma også blevet et stamsted for os.«

57%

af danskerne foretrækker, at der er røgfrit på udeserveringer ved caféer og restauranter².

På Café Aroma kan Mette og Lise nyde deres kaffe uden røg fra nabobordet.



Café Aroma i Svendborg

indførte røgfri udeservering i 2019 i forbindelse med, at Svendborg Kommune blev røgfri arbejdsplads. Beslutningen blev truffet i fællesskab af ledelsen og caféens medarbejdere og er blevet mødt med stor opbakning fra caféens gæster.

Danskernes opbakning til røgfri miljøer

Ville du foretrække, at der var røgfrit på offentlige legepladser?

Ja: 77 %
Nej: 16 %
Ved ikke: 6 %²

Ville du foretrække, at der var røgfrit ved busstoppesteder?

Ja: 66 %
Nej: 26 %
Ved ikke: 8 %²

Ville du foretrække, at der var røgfrit ved sports- og idrætsanlæg?

Ja: 73 %
Nej: 19 %
Ved ikke: 8 %²

Ville du foretrække, at der var røgfrit ved offentlige parker og strande?

Ja: 48 %
Nej: 41 %
Ved ikke: 11 %²

Ville du foretrække, at der var røgfrit på udeserveringer ved caféer og restauranter?

Ja: 57 %
Nej: 33 %
Ved ikke: 10 %²

85%
af danskerne svarer, at der aldrig bliver røget tobak indendørs i deres hjem¹.

KILDER

1. Danskernes Rygevaner 2019. Delrapport 4: Eksposering for tobaks- og nikotinfurennet luft. Sundhedsstyrelsen, 2020
2. Danskernes holdning til tobak 2020. Kanter Gallup for Kræftens Bekæmpelse, TrykFonden og Hjerteforeningen
3. Henkastet affald. Kortlægningsanalyse, Hold Danmark Rent og Plan Miljø Aps, 2016

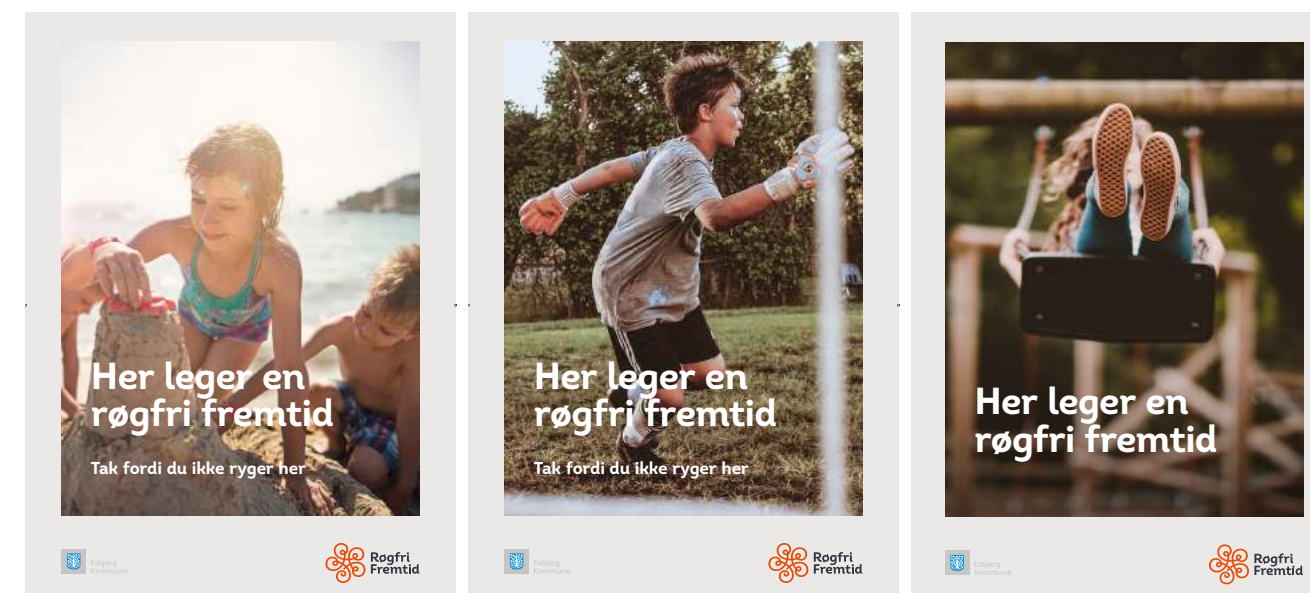
Inspiration og materialer

Det er vigtigt, at røgfri udearealer understøttes af en synlig og tydelig kommunikation. Som partner i Røgfri Fremtid finder I skabeloner til plakater og skilte, som kan downloades kvit og frit, på www.røgfriefremtid.dk

Ved spørgsmål er I velkomne til at kontakte Røgfri Fremtid på kontakt@roegfrifremtid.dk

På www.røgfriefremtid.dk findes der også inspiration til events og aktiviteter.

Kontakt os, hvis I har spørgsmål eller brug for sparring.



Eksempler på materialer fra www.røgfriefremtid.dk

Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden dannede i 2017 partnerskabet Røgfri Fremtid, der arbejder for, at ingen børn og unge ryger i 2030. I dag er mere end 250 kommuner, regioner, institutioner og virksomheder en del af partnerskabet. Røgfri miljøer er et vigtigt skridt på vejen, hvis vi skal nå målet i 2030.