

# Spontanidrottsplan

Lomma kommun



Kultur- och fritidsnämnden 2022



# Spontanidrottsplan Lomma kommun

## **Inledning**

Kultur- och fritidsfrågor är en viktig del av utvecklingen av ett hållbart samhälle inte minst socialt hållbart. Ett socialt hållbart samhälle är, enligt Folkhälsomyndigheten, ett jämställt och jämlikt samhälle där människor lever ett gott liv med god hälsa, utan orättfärdiga skillnader.

Lomma kommuns spontanidrottsplan har tagits fram för att stärka arbetet med att lyfta spontanidrotten i den långsiktiga samhällsplaneringen. Spontanidrotten är viktig för att invånarna ska få möjlighet att på ett enkelt sätt idrotta och röra på sig. Spontanidrotten är även viktig för de som bedriver organiserad verksamhet som föreningar och små företag inom friskvården.

## **Utgångspunkter**

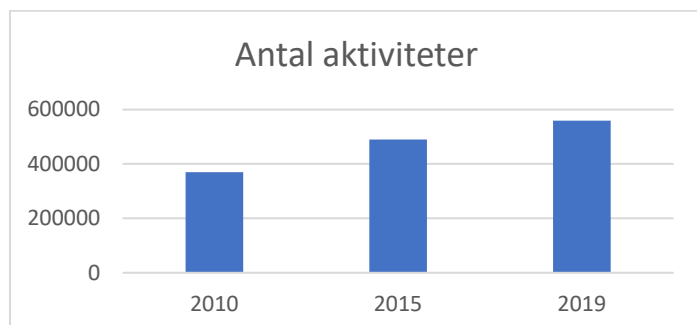
Spontanidrottsplanen utgår från Lomma kommuns vision. Visionen lyder: "Lomma kommun erbjuder en attraktiv och trygg livsmiljö mitt i Öresundsregionen. Här vill människor leva, verka och utvecklas. Vi värnar om invånarna, miljön och havet." Spontanidrotten medverkar till att invånarna får en attraktiv och trygg livsmiljö.

Kultur- och fritidsnämnden ansvarar för att stödja föreningar och tillgodose behov av anläggningar och lokaler. Både oorganiserat och organiserat idrottande och motion kan bedrivas på spontanidrottsplatser. Föreningar kan även bedriva alternativ och kompletterande träning där.

FN:s barnkonvention är lagstadgad i Sverige sedan 2020. Konventionen erkänner barns rätt till fritid och vila samt lek och rekreation. Det är viktigt att barn och unga ges tillgång till spontanidrott och att planering sker utifrån barn och ungas bästa.

Agenda 2030 antogs av FN:s medlemsländer 2015 och består av 17 globala mål för hållbar utveckling utifrån sociala, ekonomiska och miljömässiga dimensioner. För att nå de globala målen för hållbar utveckling, speciellt på det sociala planet bör spontanidrotten integreras i det övergripande strategiska utvecklingsarbetet i kommunen. Mål 3 hänvisar till god hälsa och är speciellt viktigt. Även den miljömässiga dimensionen är viktig i arbetet med spontanidrottsplatserna och regleras i ovanstående dokument. Spontanidrotten ska också vara ekonomiskt hållbar och det är därför viktigt att den är planerad.

Föreningsaktiviteterna i Lomma kommun har kontinuerligt ökat sedan 2010 vilket gör att behovet av verksamhetsytor för föreningar blir större. Samma trend totalt för Sverige är nedåtgående.



*Sammanställning av antalet idrottsaktiviteter registrerade hos RF 2010, 2015 och 2019*

Lomma kommun är en tillväxtkommun. Invånarantalet förväntas öka till 28 000 invånare 2030 enligt befolkningsprognosen. Idag har Lomma kommun cirka 24 000 invånare. Det kommer att ske en stor ökning av ungdomar (16-19 år) och av äldre (80- år). Spontanidrott är viktigt för dessa

grupper då ungdomar ofta slutar med organiserad idrott i den åldern och behöver lättillgänglig rörelse i vardagen för att öka livskvaliteten.

### **Spontanidrott och spontanidrottsplatser**

Idrott, motion och rörelse är viktig för folkhälsan. Spontanidrott är ett begrepp som innebär att det ska vara lätt att motionera och röra på sig. Trösklarna ska vara låga och spontanidrotten ska ligga nära till hands för kommunens invånare oavsett var man bor.

En spontanidrottsplats är en mötesplats där barn, ungdomar och vuxna kan mötas fritt och utöva flertalet fria aktiviteter utan krav på prestation. Det finns inga formella bestämmelser som säger hur en spontanidrottsplats ska utformas. Den kan variera både i storlek och innehåll beroende på målgruppen, intressen, lokala förutsättningar och resurser. Följande krav är dock önskvärda; den ska vara öppen för alla oavsett ålder, den ska stimulera till aktivitet och social samvaro och den ska vara öppen för spontan verksamhet dygnet runt.

### **Syfte med spontanidrott**

Mot bakgrund av att vi är alltmer stillasittande och av vetenskapen om att fysisk aktivitet är bra för folkhälsan måste vi nu ta hänsyn till två skilda beteenden. Dels regelbunden fysisk aktivitet som friskfaktor, dels stillasittande som en riskfaktor. För att hantera dessa utmaningar behöver vi utforma samhället så att det både motverkar en stillasittande livsstil och stimulerar till fysisk aktivitet i vardagen.

En av vår tids stora utmaningar är att skapa en god folkhälsa. Trots att samhällsutvecklingen har gjort att vi lever längre och mår bättre, ökar andelen hälsoproblem som orsakas av våra levnadsvanor. Dessutom ökar skillnaderna i hälsa mellan olika socioekonomiska grupper. De största folkhälsoproblemen är tydligt kopplade till att vi rör oss för lite. De flesta människor spenderar en majoritet av sin vakna tid i stillasittande aktiviteter, till exempel via skärmbaserad underhållning, motoriserade transporter och skrivbordsjobb. På senare år har enskilda vetenskapliga studier visat att långvarigt stillasittande sannolikt medför en ökad risk för ohälsa och dödlighet.

Forskningen visar att det finns ett positivt samband mellan regelbunden fysisk aktivitet och hälsosamma hjärnfunktioner, till exempel kan fysisk aktivitet påverka minne och koncentration och skydda mot depression och demens.

Fysisk aktivitet minskar risken för:

- Förtida död, oavsett orsak
- Hjärt-kärlsjukdom, till exempel högt blodtryck, kärlkramp, hjärtinfarkt, stroke
- Metabola sjukdomar, till exempel typ 2 diabetes, fetma, metabola syndromet
- Cancer, till exempel tjocktarms- och bröstcancer
- Fall och benbrott, till exempel höftfraktur
- Psykisk ohälsa, till exempel demens, depression.

Forskning visar att avståndet till en idrottsanläggning har stor betydelse för om människor är regelbundet fysiskt aktiva eller inte. Människor tenderar att använda idrottsanläggningar mer regelbundet om de finns nära bostaden eller arbetsplatsen.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/bd4c8de3a04b4d20ac7e0f0385193663/byggd-a-miljons-paverkan-fysisk-aktivitet.pdf>

### **Tillgänglighet och delaktighet**

Lomma kommun ska vara en kommun där alla får möjlighet att ta del av fritidsaktiviteter. Alla ska

kunna ta del av spontanidrotten på sina villkor. Spontanidrottsplatserna ska medverka till gränsöverskridande möten och inkludering. Spontanidrottsplatserna ska också medverka till att invånarna i kommunen ska få ökade möjligheter att idrotta, motionera och röra på sig. Lomma kommun arbetar för att genom förbättrad folkhälsa bidra till att livslängden förlängs och att invånarna för ökad livskvalitet.

Lomma kommun arbetar med att kommuninvånarna ska vara delaktiga i utformningen av spontanidrottsplanen. Särskilt viktigt är att barn och unga ska vara delaktiga i beslut som rör dem.

Kommuninvånarna lämnar ofta synpunkter och tankar direkt till förvaltningen och ibland genom kommunens föreningar.

### **Önskat läge**

Med tanke på alla positiva samband mellan fysisk aktivitet och människors hälsostatus finns det starka incitament för att alltid tänka in spontanidrott i samband med nybyggnationer. Möjligheten att vara fysiskt aktiv i vardagen påverkas av bebyggelsens struktur, innehåll och utformning och det är faktorer som i hög grad påverkas av den fysiska planeringen. Den fysiska planeringen kan bidra till att skapa de rumsliga förutsättningarna för rörelse i vardagen genom god lokalisering av både bostäder och målpunkter, möjlighet att gå och cykla, leka, utöva friluftsliv, motionera och få rekreation. I Lomma kommun har vi målet att det ska finnas ett varierat och inspirerande utbud av aktivitetsytor där alla oavsett, ålder, kön, kulturellt ursprung samt funktionsvariationer ska kunna hitta ytor som gör det möjligt att utöva en aktivitet som tilltalar dem.

Att planera för fysisk aktivitet och rörelse i vardagen bör inte ses isolerat. Gång- och cykeltrafik bullrar inte och släpper inte ut några avgaser, vilket därmed bidrar till klimatarbetet. I Lomma kommuns planering för cykeltrafik bör idrotts- och motionsanläggningar inkluderas. Det skulle innebära minskad biltrafik till anläggningarna och att barn och ungdomar säkrare kan ta sig till sin träning.

Liv och rörelse i det offentliga rummet – att torg och parker är lekbara och det finns möjlighet för både löprundan, utegymmet och skateboarden, bidrar också till möten mellan människor och ökad social sammanhållning. Den fysiska planeringen står inför många utmaningar, men en miljö som stimulerar till fysisk aktivitet i vardagen bidrar också till en god bebyggd miljö.

Bra spontanidrottsytor kan nyttjas av föreningslivet och skolor vilket minskar trycket på övriga kommunala anläggningar. Därför bör idrottsföreningars behov inkluderas då nya spontanidrottsytor anläggs. Föreningslivet kan också vara en resurs kopplat till drift och underhåll av spontanidrottsanläggningar. Eftersom tillgängligheten i en spontanidrottsanläggning är hög blir även utnyttjandet högt. Föreningar kommer att få större behov av alternativa ytor speciellt då de inte specialiserar i ung ålder utan fler och fler äldre vill börja med en idrott och prova på. Ett bra exempel är Parkourbanan i Bjärred som används både av gymnastikföreningen och allmänheten. En av kommunens basketföreningar har sökt bidrag för en utomhusanläggning för basket som kommer kunna användas spontant av allmänheten.

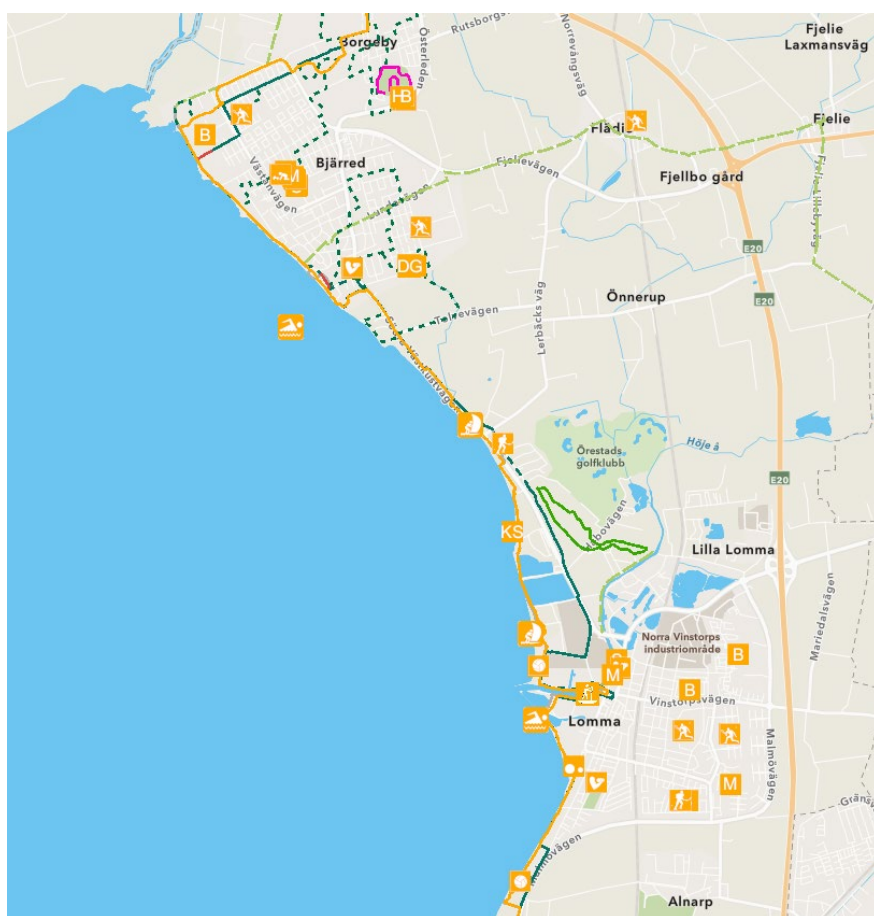
Utvecklandet av spontanidrott måste ske i samverkan mellan förvaltningar, föreningar och övriga civilsamhället. Skolan är en viktig aktör med tanke på idrottsanläggningar på skolorna. För att lyckas med samverkan behöver spontanidrotten vara en del av det strategiska långsiktiga arbetet i kommunen.

### **Nuläge**

Idag finns ett antal spontanidrottsplatser som drivs av Lomma kommun och några områden som lämpar sig för spontanidrott. Dessa listas i en bilaga sist i planen.

Kultur och fritid ansvarar för en del av spontanidrottsplatserna men det finns platser i anslutning till skolor som skolorna ansvarar för. Samhällsbyggnadsförvaltningen ansvarar för naturområden och offentliga platser.

Förvaltningen har tagit fram en spontanidrottsbroschyr. Syftet med denna broschyr är att stimulera och locka och visa kommuninvånare att det är lätt att motionera och röra på sig i kommunen. Broschyren finns tillgänglig fysiskt via kommunhuset och kommunens bibliotek samt digitalt via kommunens hemsida. Broschyren hittas via uppleva och göra/spontanidrott. Förutom broschyren finns även Lomma kommunkarta tillgänglig via hemsidan. Där kan besökare hitta spontanidrottsplatser i sitt närområde. Lomma kommunkarta nås via [lomma.se](http://lomma.se). Klicka på länken som heter "Kartor" under rubriken "Besök oss" längst ned på startsidan.



*Exempel på en översiktskarta från Lomma kommuns hemsida*

Det finns ett antal önskemål om aktiviteter och verksamheter från allmänheten. Framför allt önskar allmänheten upplysta löpslingor. Det har också kommit in önskemål om hinderbanor, skateramper samt skatepark.

I Lomma kommun finns även uppmärkta cykelleder, sydkustleden, och vandringsleder. Dessa ingår i spontanidrotten eftersom de uppmärkar till rörelse och motion.

### **Gränsdragning**

Rådighet för spontanidrottsområden och ansvar för anläggningar inom spontanidrott hamnar i olika förvaltningar. Detta innebär att det krävs samarbete och långsiktigt gemensam strategisk planering för att få effektiv spontanidrott. En grov indelning av ansvar finns nedan.

Kultur och fritid ansvarar för:

Idrottsplatser  
Löpslingor  
Ridstigar  
Utegyms  
Tennisbanor

Samhällsbyggnad ansvarar för:

Rekreativsområden  
Strand  
Park  
Cykel- och vandringsleder

Grundskolor:

Områden i anslutning till skolor  
Idrottsplatser belägna i anslutning till skolor

### **Implementering och fortsatt arbete för att nå önskat läge**

Det ska finnas en samverkansgrupp som består av tjänstepersoner från samhällsbyggnad, kultur och fritid och skolan som träffas för att diskutera. Gruppen behöver diskutera hur spontanidrotten ska komma in i samhällsplaneringen på kort och lång sikt:

- Utredda behov efter önskemål från allmänhet och föreningar
- Säkerställa att ansvar för spontanidrottsytor inte faller mellan två stolar
- Planering vid nybyggnation och utveckling av redan byggda bostadsområden
- Skolgårdar
- Parker och rekreativsområden
- Cykel- och gångleder

2012 beslutade regeringen om tio nationella mål för friluftsliv där det övergripande målet för friluftslivspolitiken är att med bland annat allemansrätten som grund stödja människors möjlighet att vistas i naturen och utföra friluftaktiviteter. Samverkansgruppen ska även arbeta med denna fråga.

Gruppen behöver också säkerställa att det kommer in önskemål och synpunkter genom att arrangera en årlig medborgardialog. Föreningars önskemål bör komma in genom den årliga enkäten som KFN skickar ut till kommunens bidragsberättigade föreningar.

Samverkansgruppen ska även arbeta med att marknadsföra befintlig spontanidrott och samverka med närliggande kommuner. Gruppen ska göra omvärldsbevakning och ta stöd i den forskning som finns.

Samverkansgruppen ska bestå av:

- Kultur- och fritidschef och verksamhetsutvecklare kultur och fritid
- Verksamhetschef grundskolan och eventuellt chef för centrala barn- och elevhälsan
- Ansvariga från fastighet och teknikavdelningen

Gruppen ska träffas regelbundet 2-3 gånger per termin.

## Omvärldsbevakning och forskningsläge

Nedanstående projekt kan vara intressant att följa då målet är att engagera fastighetsägare, kommunens tjänstepersoner, arkitekter, konstnärer, pedagoger och andra aktörer i att utveckla en hållbar och demokratisk metod för barns inflytande i stadsplaneringens olika faser.

Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet En kunskapsammanställning för regeringsuppdraget "Byggd miljö och fysisk aktivitet"  
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet--rekommendationer/>

I ett kandidatexamensarbete, i landskapsarkitektur från Landskapsarkitetsprogrammet på SLU, "Utomhusytor för fysisk aktivitet – med fokus på könsskillnader" har författarna tittat olika städers spontanidrottsytor och hur jämställda dessa är. Vad som framkommer i uppsatsen är att många ytor som anläggs oftast riktar sig mot män och pojkars preferenser, och till stor del redan aktiva pojkar. De totala siffrorna för utnyttjande av spontanytor för fysisk aktivitet i städerna visar på att pojkar och män står för 74% av utnyttjandet och kvinnor och flickor enbart för 26%.

I en kvalitativ studie i Karlstad intervjuades tjejer om vad de tyckte kunde utvecklas på spontanidrottsytorna i kommunen för att de skulle vilja använda dem. Studiens resultat visade att informationen om spontanidrottsytornas plats och användningsområden har en betydande roll. Vet man inte vart ytorna finns och vad man kan göra där, använder man dem inte. Det kom även fram att anordnade aktivitetsdagar eller kvällar skulle locka flickorna till att spendera mer tid på spontanidrottsytorna. Att öka informationen ute i de löpspår som finns var också något som flera av flickorna nämnde då det är svårt att hitta och veta hur långt man springer. En av slutsatserna i studien var att åtgärder vid slitna spontanidrottsytor skulle få flickor att vistats där oftare. Några citat från studien:

- "Speciellt nu under sommarlovet skulle det ju vara att de kanske har någon gratiskurs i veckan så man får prova på någonting nytt."
- "... att man kanske träffas ute, uteträningar och springturer, man tränar löpsteg och sådant. Sådana saker skulle vara kul, att träna i grupp och pusha varandra."

[https://stud.epsilon.slu.se/9737/1/rusman\\_m\\_161005.pdf](https://stud.epsilon.slu.se/9737/1/rusman_m_161005.pdf)  
<http://www.diva-portal.se/smash/get/diva2:822524/FULLTEXT01.pdf>

**Tankesmedjan Movium har tillsammans** med Form/Design Center, Konstfrämjandet Skåne, Lunds universitet LTH, och Ängelholms kommun fått totalt 2,5 miljoner kronor för ett gemensamt flerårigt forskningsprojekt med namnet "Lek för demokrati". Detta sker inom ramen för Formas utlysning Gestaltad livsmiljö.

Projektet utforskar en ny metod för dialog i kommunala planeringsprocesser. Genom den konstnärliga processen skapas nya nätverk mellan barn, politiker, samhällsplanerare, medborgare och arkitekter. Utvärderingen av projektet skall generera en generell metod som ska kunna användas i olika sammanhang såväl i Sverige som internationellt.

### GESTALTAD LIVSMILJÖ MED BARN I FOKUS

<https://www.movium.slu.se/nyheter?article=gestaltad-livsmiljo-med-barn-i-fokus>

**Idrottens samhällsnytta** En vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärden för individ och samhälle

<https://www.rf.se/contentassets/1c20b813753f449197d35a7bda82c850/idrottens-samhallsnytta-anlaggningar.pdf>



Trots alla utmaningar på anläggningssidan så är det endast 25 procent av Sveriges kommuner som i dag har idrottspolitiska policys och/eller utvecklingsplaner för idrottsanläggningarna, där det framgår vilken prioriteringsordning som gäller angående uppförande av nya anläggningar och renoveringar av gamla.

#### **Utemiljö skolgård**

<https://branschaktuellt.se/byggindustrin/skola/19743-barns-utveckling-och-halsa-hotas>

När man ska bedöma om ytan är tillräcklig ska man titta på den totala storleken på friytan, det vill säga den yta där barnen på egen hand kan vara utomhus och leka. Men man ska också titta på storleken på ytan per barn, skriver Boverket.

Ett rimligt mått på friytan bedöms vara 30 kvadratmeter per barn i grundskolan. Forskning visar dock att den totala storleken på friytan bör vara minst 3 000 kvadratmeter. På mindre skolgårdar kan barnen, oavsett antalet barn, få svårt att utveckla den lek och det sociala samspel som de behöver.

- Drygt fyra av tio barn har tillgång till en yta som är mindre än 30 kvadratmeter per barn.
- Genomsnittsytan för hela landet är knappt 45 kvadratmeter, vilket motsvarar ungefär tre parkeringsplatser.
- Under de senaste tre åren har ytan i snitt blivit knappt fyra kvadratmeter mindre per elev.
- I Sverige finns det cirka 63 000 barn som har ytor som är mindre än 3 000 kvadratmeter.

## Kartläggning av spontanidrott i Lomma kommun

<b>Spontanidrott</b>	<b>Infotext</b>
<i>Aktivitetsrunda - Borgeby IP</i>	Aktivitetsrundan på Borgeby IP "Puls och styrka" består av 12 olika skyltar där du kan utföra fysiska övningar i din egen takt. Det finns en övning för barn och en för vuxna, där du kan anpassa övningarna efter dina egna. Skyltarna är utspridda längs en runda som är 1,2 km på Borgeby Idrottsplats.
<i>Aktivitetsrunda - Strandstråket Lomma</i>	Aktivitetsrundan längs strandstråket i Lomma "Puls och styrka" består av 12 olika skyltar där du kan utföra fysiska övningar i din egen takt. Det finns en övning för barn och en för vuxna, där du kan anpassa övningarna efter dina egna. Rundan, som är 700 meter lång, är belägen längs Strandstråket och har en magisk vy över Öresund.
<i>Beachhandboll - Borgeby IP</i>	Beachhandboll är en variant av handboll som spelas i sand. De två beachhandbollsplanerna får användas fritt utan att behöva bokas i förväg. Medtag egen boll.
<i>Beachhandboll - Bjärehovsparken</i>	Beachhandboll är en variant av handboll som spelas i sand. Beachhandbollsplanen får användas fritt utan att behöva bokas i förväg. Medtag egen boll.
<i>Beachvolleyboll - Borgeby IP</i>	På Borgeby IP finns det två banor som kan användas för beachvolleyboll. Banorna är inte bokningsbara utan det är bara att spela! När du spelar volleyboll i Borgeby så passa på att ta med något att grilla eftersom det finns grillar uppsatta.
<i>Beachvolleyboll - Bjärehovsparken</i>	I Bjärehovsparken finns en beachvolleybollplan som är fri att använda utan att i förväg boka den.
<i>Beachvolleyboll - Lomma beach</i>	Med närheten till havet och fina sandstränder är Lomma kommun ett perfekt ställe att spela beachvolley. Under sommartid finns det volleynät uppsatta på Lomma beach.
<i>Beachvolleyboll - Öresundsparken</i>	I Öresundsparken finns en beachvolleyplan. Banan är inte bokningsbar utan det är bara att spela! När du spelar i Öresundsparken så passa på att ta med något att grilla eftersom det finns grill uppsatt.
<i>Boule - Lomma</i>	Boule är ett roligt utomhusspel som kombinerar utevistelse och rörelse och passar alla åldrar. Medtag egna klot om du vill spela här eller ta kontakt med någon av pensionärsföreningarna i kommunen som har boulegupper att träna tillsammans med.
<i>Discgolf - Bjärred</i>	Alfredshälls discgolfbana består av 6 hål och ligger i ett villakvarter. Discgolf eller frisbeegolf är som namnet säger golf med en frisbee. Sportens utförande är samma som den traditionella golfen. En frisbee och kastas i en metallkorg med kedjor. Discgolf är en enkel sport att ta till sig och påbörja och grundreglerna kan läras snabbt.
<i>Hinderbana - Borgeby IP</i>	På Borgeby IP finns en hinderbana som är 175 meter lång och innehåller 12 olika hinder. Dessutom finns en del traktordäck i varierande storlekar som är möjliga att flippa. Att träna på en hinderbana har många fördelar. Det är den perfekta kombinationen av uthållighet, styrka och smidighet. Hinderbana består av så många olika moment att man alltid kan träna på något. Tycker du att vissa hinder är svåra, hitta någon att springa tillsammans med, så kan ni hjälpas åt.

<i>Hinderbana - Bjärehovsparken</i>	I norra hörnet av Bjärehovsparken finns en hinderbana för framför allt barn. Att träna på en hinderbana har många fördelar. Det är det den perfekta kombinationen av uthållighet, styrka och smidighet. Hinderbana består av så många olika moment att man alltid kan träna på något. Tycker du att vissa hinder är svåra, hitta någon att springa tillsammans med, så kan ni hjälpas åt.
<i>Kitesurfing</i>	I Lomma är de bästa platserna för kitesurfing vid Lomma beach och Habo Ljung. Här är det långgrund och det finns bra ytor för att gå i och ur vattnet. Som kitesurfare utnyttjar du vindens kraft med hjälp av en kite eller drake för att kunna surfa på vattnet med en kitebräda.
<i>Vindsurfing - Habo Ljung</i>	I Habo Ljung finns vindsurfingförutsättningar i absolut toppklass. Midjedjupt vatten på flera kilometer gör det helt perfekt för vindsurfing.
<i>Multisport - Alfredshäll</i>	
<i>Multisport- Bjärehov</i>	
<i>Multisport - Fladäng</i>	
<i>Multisport - Karstorp</i>	
<i>Parkour</i>	Kultur och fritid har tillsammans med Bjerreds Gymnastikförening upprättat en parkourpark samt yta för utegym i norra delen av Bjärehovsparken. Parkour är en träningsform där det gäller att ta sig fram på ett snabbt, smidigt och kontrollerat sätt i olika miljöer med enbart kroppen som redskap.
<i>Stand Up Paddleboard</i>	Stand Up Paddleboarding är en nybörjarvänlig vattenaktivitet som passar alla åldrar. I Lomma finns bra möjligheter både i Höje å och ute på havet
<i>Skatepark Bjärehov</i>	Skateramperna i Bjärred finns mellan Bjärehovsskolan och Bjärehovsparken. Här finns det möjlighet att åka skateboard och kick-bike.
<i>Skatepark Fladäng</i>	Bästa stället för skateboard i Lomma är i skateparken i Fladängsparken. Här finns det även möjlighet att använda kick-bike. Skateparken i Lomma är 400 kvadratmeter stor.
<i>Simma öppet vatten, Bjärred</i>	I Bjärred finns det utmärkta möjligheter till att simma i havet. Tänk på att använda våtdräkt och safe swimmer, speciellt om du simmar själv.
<i>Simma öppet vatten, Lomma</i>	I Lomma finns det utmärkta möjligheter till att simma i havet och i havet finns utlagds bojar att simma mellan. Mellan bryggan och bojarna är det 300 m, 500 m, 700 m och 1000 m. Tänk på att använda våtdräkt och safe swimmer, speciellt om du simmar själv.
<i>Spillepengens friluftsområde</i>	Spillepengs fritidsområde är ett kuperat rekreationsområde med varierande natur, elljusspår, mountainbike-bana och utegym beläget vid Öresund med utsikt över Lommabukten och Tågarps hed. I området möts tre kommuner: Malmö, Burlöv och Lomma. De har tillsammans med Sysav bildat Stiftelsen Spillepeng som ansvarar för området.
<i>Tennis - Löddesnäs</i>	
<i>Tennis - Alfredshäll</i>	
<i>Tennis - Björnbärgatan, Lomma</i>	
<i>Tennis- Flädie</i>	

<i>Utegym - Borgeby IP</i>	På utegymmet på Borgeby IP finns enklare träredskap att träna med.
<i>Utegym - Fladäng</i>	Det finns ett utegym i Fladängsparken i Lomma. Här finns flera redskap för att träna hela kroppen. Löpslingan på 400 meter går precis bredvid gymmet så passa på att kombinera träningen med löpintervaller.
<i>Utegym - Löddesnäs</i>	På utegymmet i Löddesnässparken finns enklare träredskap att träna med.
<i>Utegym - Saltsjöbadsparken</i>	I Saltsjöbadsparken finns ett större utegym bredvid tennisbanorna. Här kan du träna hela kroppen på många olika redskap.
<i>Utegym - Lomma IP</i>	På utegymmet på Lomma IP finns enklare träredskap att styrketräna med. Passa även på att använda löpbanorna runt fotbollsplanen för löpintervaller.
<i>Utegym - Alnarp</i>	I Alnarpsparken finns ett utegym som drivs av SLU.
<i>Vandring - Grön slinga norra Bjärred</i>	En promenad genom gröna stråk, i välskötta villaområden, utmed Öresund, genom naturskyddsområden och vildvuxna plommonskogar. Slingan går genom Bjärreds norra del och Löddesnäs. Hela rundvandringen är cirka 6,5 km.
<i>Vandring - Grön slinga södra Bjärred</i>	En promenad i gammal och sentida kulturmiljö med lummiga parker mellan Öresund och Skåneslätten. Slingan går genom södra Bjärred, den del som ursprungligen kallades Nya Bjärred och genom det ursprungliga Gamla Bjärred som är beläget i Önnerup. Hela rundvandringen är cirka 6,5 km.
<i>Vandring - Grön slinga Borgeby</i>	En vandring genom gröna passager bland villor och trädgårdar i en ung by med anor från forntiden. Slingan utgår från Otto Pers gård mellan Borgeby och Bjärred. Den är ungefär 6,5 km lång.
<i>Löpslinga - Borgeby</i>	I Borgeby går löpslingan runt Borgeby IP. Den är på 1,6 kilometer och avslutas med ett varv runt friidrottsbanan. Slingan startar vid fotbollsklubbarnas kansli.
<i>Löpslinga - Löddesnässparken</i>	Det finns två löpslingor i Löddesnässparken, en på 600 meter och en på 800 meter. Slingorna startar i parken närmast parkeringen.
<i>Löpslinga - Habo Fure</i>	En löpslinga med naturunderlag på 3 kilometer i skogen på Habo Fure. Slingan startar vid Scoutstugans parkering.
<i>Löpslinga - Fladängsparken</i>	I Fladängsparken går löpslingan runt parken och längs med Höje å. Den är på 400 meter och passar bra för korta intervaller. Slingan startar vid utegymmet
<i>Löpslinga - Karstorp</i>	En varierande löpslinga vid Karstorpsskolan på 1 kilometer. Slingan startar vid skolan. Observera att denna slinga bara är tillgänglig utanför skoltid.
<i>Löpslinga - Öresundsparken</i>	I Öresundsparken springer du nära havet på en slinga som är 1 kilometer lång. Löpslingan startar vid parkeringen.
<i>Löpslinga - Spillepengen</i>	I Spillepengen finns tre löpslingor, 1,3; 2,4 och 3,7 kilometer. Den kortaste slingan har el-ljus. På Spillepengen springer du på naturunderlag i backig terräng med utsikt över havet.
<i>Basketkorgar i kommunen</i>	Basketkorgar finns i anslutning till skolgårdar