

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

JURE POLJANEC

Ljubljana, 2015

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna vzgoja

MANAGEMENT TRIM STEZE MIRNA – GORENJA VAS

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:

prof. dr. Gregor Jurak

SOMENTOR:

doc. dr. Primož Pori

RECENZENT:

izr. prof. dr. Jakob Bednarik

Avtor dela:

JURE POLJANEC

Ljubljana, 2015

ZAHVALA:

Najprej bi se najbolj in iskreno zahvalil svoji družini za vso podporo in pomoč pri študiju. Zahvalil bi se tudi sošolcem in prijateljem, ki so mi študij in bivanje v Ljubljani zelo popestrili in naredili bolj domače, hvala tudi Manci za vso podporo in pomoč pri diplomski nalogi.

Na koncu bi se zahvalil še mentorju prof. dr. Gregorju Juraku, somentorju doc. dr. Primožu Poriju ter recenzentu izr. prof. dr. Jakobu Bednariku za hitre odgovore ter vso pomoč in nasvete pri diplomski nalogi.

Ključne besede: trim steza, upravljanje in vzdrževanje, športni objekt, oprema, informacijski vidik

Management trim steze Mirna – Gorenja vas

Jure Poljanec

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2015

IZVLEČEK

V diplomskem delu smo bolj podrobno obravnavali v letu 2013 na novo zgrajeno trim stezo Mirna – Gorenja vas. Glavni cilj diplomske naloge je predstavitev značilnosti managementa trim steze. V uvodnem delu smo predstavili, kaj trim steza sploh je ter njene glavne značilnosti. V nadaljevanju pa smo se posvetili celotnemu projektu, od ideje do postavitve, ter prispevali koristne informacije za postavitve podobnih športnih objektov, ki so v tem času zelo popularni. Najbolj smo se osredotočili na opremo ter na informacijski vidik pri tem objektu. Pri opremi smo se posvetili predvsem njeni uporabnosti ter trajnosti materialov, primernosti terena ter tudi zaporedju nalog. Predstavili smo tudi upravljanje in vzdrževanje takega športnega objekta. Vemo, da se v današnjih časih pojavlja trend staranja prebivalstva ter da vse več otrok in mladostnikov preživi prosti čas za računalnikom. Zato smo se posvetili tudi tem skupinam ter ustreznosti vaj in naprav za njih. Pri informacijskem vidiku pa smo predstavili označenost trim steze, tablice z nalogami, predstavitvene table na začetku ter tudi povezljivost s spletom. Svet je trenutno v poplavi novih tehnologij, ki se na zanimive ter tudi na koristne načine povezujejo s športnimi vsebinami. Predstavili smo informacije o trim stezi na spletu, spletno stran ter tudi nekaj uporabnih načinov, s katerimi bi se lahko vadba na trim stezi olajšala ter postala še zanimivejša (povezljivost s telefonskimi aplikacijami, ...).

Ugotovili smo, da je management takega objekta kar zapleten proces, ki prepleta več različnih področij. Za njegovo uspešnost pa potrebujemo res natančno načrtovanje in dobro predhodno analizo.

Key words: trim trail, management and maintenance, sports facility, equipment, informational aspect

Management of the trim trail Mirna – Gorenja vas

Jure Poljanec

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2015

ABSTRACT

The trim trail Mirna - Gorenja vas, built in 2013, was discussed in the thesis in detail. The main objective of the thesis is the presentation of the trim trail characteristics. In the introductory part we explained what a trim trail is and what its main characteristics are. The following part focused on the entire project, from the idea to the realization, as well as it suggested some useful information to set up similar popular sports facilities. We put the main focus on equipment and the informational aspect of this facility. The part regarding equipment concentrated on its usefulness and durability of materials, suitability of the terrain as well as the sequence of the tasks. We also presented the management and the maintenance of such sport facility. It is known that nowadays the ageing of population increases and a growing number of children and adolescents spend their free time behind computers. This is why the focus was put on the aforementioned groups and the suitability of exercises and devices for them. The marking on the trim trail, exercise boards, demonstrational boards at the beginning and also the connection to the Internet was explained when describing the informational aspect. The world is currently bombed with new technologies concerning sport contents in interesting and also useful ways. We presented the information about the trim trail on the Internet, its website as well as some useful ways how exercising on the track could be easier and more interesting (connection to mobile phone applications, ...).

We reached the conclusion that managing such a facility represents quite a complicated process intertwining several different areas. However, precise planning and a preliminary analysis are essential for the success.

KAZALO VSEBINE

UVOD.....	10
SPROŠČUJOČA VADBA NA TRIM STEZI V NARAVNEM OKOLJU	10
KAJ JE TRIM?	11
POJAV TRIMA V SLOVENIJI	11
POJAV TRIM STEZ	12
TRIM STEZA KOT ŠPORTNI OBJEKT V NARAVI	12
VRSTE TRIM STEZ	13
PREDNOSTI TRIM STEZ	14
TRIM STEZE V SLOVENIJI	14
PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE	16
METODE DELA.....	17
RAZPRAVA.....	17
KAJ JE MANAGEMENT ŠPORTNIH OBJEKTOV?.....	17
IDEJA ZA POSTAVITEV TRIM STEZE MIRNA – GORENJA VAS.....	18
RAZLOGI ZA INVESTICIJO.....	19
CILJI INVESTICIJE.....	20
GRADNJA OBJEKTA.....	21
FINANCIRANJE IN IZVAJALCI.....	21
POPIS DEL ZA IZVEDBO TRIM STEZE	21
PRIMERENOST TERENA.....	22
LOKACIJA IN ŠTEVILO POSTAJ TER NAPRAV	24
UPORABNOST IN TRAJNOST MATERIALA.....	26
KEMIČNA ZAŠČITA LESA	27
UPRAVLJANJE IN VZDRŽEVANJE TRIM STEZE	27
DOSTOPNOST	28
SPREMLJAJOČI OBJEKTI IN URBANA OPREMA.....	28
ZAPOREDJE NALOG	30
USTREZNOST NAPRAV IN NALOG RAZLIČNIM CILJNIM SKUPINAM.....	30
TRŽENJE.....	31
INFORMACIJSKI VIDIK.....	33
OZNAČENOST TRIM STEZE	33
ZAČETEK TRIM STEZE	33
VMESNE OZNAČBE	34

PROMETNA SIGNALIZACIJA.....	34
POSTAJE IN TABLICE Z NALOGAMI.....	35
TRIM STEZA NA SPLETU	44
ZLOŽENKA TRIM STEZE.....	47
AKTIVNOSTI V SKLOPU OTVORITVE TRIM STEZE (ORGANIZACIJA REKREATIVNIH PRIREDITEV)	48
URADNO ODPRTJE IN »DAN Z DIFOVCI«.....	48
»TEK MIRNA V GIBANJU«.....	49
»ŠTUDENTSKI TEK«	49
»TRIM PODARIM«	50
»DAN OSEB S POSEBNIMI POTREBAMI«.....	50
SKLEP.....	51
VIRI	55
PRILOGE	57
POPIS DEL ZA IZVEDBO TRIM STEZE.....	57

KAZALO SLIK

Slika 1. Ostanke trim steze na Mirni.	18
Slika 2. Potek trim steze.	23
Slika 3. Lokacija trim steze (merilo 1:10.000).	24
Slika 4. Trim steza in točke, kjer so postavljene naprave.	26
Slika 5. Ovire	26
Slika 6. Krogi	26
Slika 7. Zaščita lesa v podjetju Imont d.o.o.	27
Slika 8. Začetek trim steze	28
Slika 9. Okrepčevalnica na trim stezi	28
Slika 10. Leseni smetnjaki	29
Slika 11. Stojala za kolesa	29
Slika 12. Informativna tabla	29
Slika 13. Lesen mostiček na trim stezi	29
Slika 14. Ribnik in mirnski grad	32
Slika 15. Začetna informativna tabla	33
Slika 16. Začetek trim steze	34
Slika 17. Podatki na začetni tabli	34
Slika 18. Vmesne označbe na trim stezi	34
Slika 19. Vmesna označba na stezi	34
Slika 20. Informativna tabla	34
Slika 21. Prometna signalizacija na stezi	35
Slika 22. Ogrevna postaja	35
Slika 23. Ogrevanje	35
Slika 24. Postaja štorovje	36
Slika 25. Tablica 2: Štorovje	36
Slika 26. Postaja stopnice	36
Slika 27. Tablica 3: Stopnice	36
Slika 28. Postaja trivišinski drog	37
Slika 29. Tablica 4: Trivišinski drog	37
Slika 30. Postaja ovire	37
Slika 31. Tablica 5: Ovire	37
Slika 32. Postaja bradlja	38
Slika 33. Tablica 6: Bradlja	38
Slika 34. Postaja tarzan	38
Slika 35. Tablica 7: Tarzan	38
Slika 36. Postaja krogi	39
Slika 37. Tablica 8: Krogi	39
Slika 38. Postaja slalom	39
Slika 39. Tablica 9: Slalom	39
Slika 40. Postaja klop	40
Slika 41. Tablica 10: Klop	40
Slika 42. Postaja uteži	40

Slika 43. Tablica 11: Uteži	40
Slika 44. Postaja dvovišinska gred	41
Slika 45. Tablica 12: Dvovišinska gred	41
Slika 46. Postaja raztezanje	41
Slika 47. Tablica 13: Raztezanje	41
Slika 48. Poskusna QR koda	44
Slika 49. Trim steza na spletni strani DŠKT Partizan	45
Slika 50. Trim steza na spletni strani občine Mirna	46
Slika 51. Zloženska trim steze	47
Slika 52. Zloženska trim steze	47
Slika 53. Otvoritev trim steze	48
Slika 54. Prikaz vaj ob otvoritvi	48
Slika 55. Zasaditev lipe	48
Slika 56. Publika ob otvoritveni slovesnosti	48
Slika 57. Prireditev Tek Mirna v gibanju	49
Slika 58. Tek Mirna v gibanju	49
Slika 59. Študentski tek na trim stezi	49
Slika 60. Tekачi na študentskem teku	49
Slika 61. Dobrodelni tek na trim stezi	50
Slika 62. Dan oseb s posebnimi potrebami	50
Slika 63. Dan oseb s posebnimi potrebami	50
Slika 64. Zemeljska dela	57
Slika 65. Zemeljska dela	57
Slika 66. Zemeljska dela na trim stezi	58
Slika 67. Zemeljska dela na trim stezi	58
Slika 68. Urejanje steze	60
Slika 69. Postavljanje naprav	60
Slika 70. Urejanje steze	63
Slika 71. Urejanje postaj	63

UVOD

Trim steze so športni objekti v naravi, ki so brezplačni in dostopni celotni populaciji. Sestavljeni so iz posameznih postaj z orodji ali brez, na katerih udeleženci izvajajo različne naloge oz. aktivnosti. Trim steze so lahko različnih dolžin, saj poznamo take, ki so dolge nekaj sto metrov, nekatere pa se približujejo tudi desetim kilometrom. Na trim stezi so na posameznih postajah postavljene informativne table, ki udeležence slikovno in besedno obveščajo o pravilnem izvajanju nalog ter številu ponovitev (Berčič, 1980).

Trim steze so se v Sloveniji pojavile na začetku 70. let prejšnjega stoletja, z začetkom trimskega gibanja. Zgrajene so bile po letu 1971 z namenom, da bi se ljudje čim več gibali v naravi in s tem čim več prispevali k svojemu zdravju. Veliko ljudi se je takrat odločilo za vadbo na prostem, nekateri so vadili sami, drugi pa v krogu družine ali prijateljev. Trim steze pa so bile takrat zelo slabo vzdrževane in zanemarjene, zato so tudi ljudje prenehali z vadbo na njih. V letih 1995 in 1996 so bila vidna prizadevanja, da bi nevzdrževane in zaraščene trim steze zopet obnovili in ljudi zopet spodbudili za vadbo na njih (Berčič, 2000). Tudi Klemenc (2003) je v svoji analizi stanja trim stez v Sloveniji ugotovil, da je trimsko gibanje v tistem času še vedno zamiralo.

V zadnjih letih pa se trim steze zopet obnavljajo in gradijo tudi nove, ljudje pa veliko več prostega časa preživijo med rekreacijo v naravi (Pori idr., 2013).

SPROŠČUJOČA VADBA NA TRIM STEZI V NARAVNEM OKOLJU

Oglejmo si najpomembnejše vzroke, zakaj naj bi ljudje obiskovali trim steze.

S tekom si izboljšujemo aerobne sposobnosti, pomembni organi človekovega organizma pa se bolje prilagajajo življenjskim razmeram. Redna vadba je zelo pomembna tudi zaradi tega, ker z njo vzdržujemo pravo telesno težo. Rekreacijska vadba na trim stezi tako pripomore, da so obiskovalci bolj vitalni, zdravi ter tudi veliko bolj zadovoljni sami s sabo. Ob rednem gibanju se tudi ohranja človekovo celovito ravnovesje, ki pa je v sedanjih časih zaradi nezadostnega gibanja, odmaknjenosti od narave ter uporabe različnih drog in alkohola, že ogroženo. Obiskovalci se lahko na trim stezi rekreirajo sami, z družino, s prijatelji, lahko pa vadijo tudi pod vodstvom strokovnjaka. Skupna družinska ali prijateljska dejavnost pogloblja stike v njej in povečuje družabnost med ljudmi, kar številne udeležence razveseljuje in dviguje raven njihovega zadovoljstva. Dandanes je živčna oz. psihična napetost velika tegoba pri ljudeh, redna športnorekreacijska vadba pa na ljudi vpliva sproščujoče. Ugoden učinek vadbe na prostem občutijo zlasti ljudje, ki veliko sedijo zaradi računalnikov in sodobne tehnologije, ter opravljajo naloge, pri katerih so obremenjeni z umskim delom in stalno živčno napetostjo. Še posebej pa so gibanja in tovrstne krepitve v naravi potrebni ljudje, ki

delajo v neugodnih in zdravju škodljivih razmerah (Berčič, 2000). Poleg tega se z vadbo na trim stezi v veliki meri izboljšujejo tudi človekove motorične sposobnosti, predvsem moč, ki je pri delu v življenju nasploh najbolj pomembna, vpliv pa je viden tudi na gibljivost, hitrost, koordinacijo, ravnotežje, preciznost, vzdržljivost.

KAJ JE TRIM?

Trim je beseda angleškega izvora, s katero Norvežani poimenujejo zadnjo fazo uravnoteženja tovora pri natovarjanju ladij. Odkar se beseda trim uporablja v športnem izrazoslovju, pomeni v življenju človeka ravnovesje med vključevanjem njegove fizične in psihične komponente na kateremkoli področju delovanja, prav tako pa je v ospredju ravnovesje človeka z njegovim okoljem (Berčič, 1980). V slovarju slovenskega knjižnega jezika pa je beseda trim razložena kot rekreacijska telesna dejavnost, zlasti hoja, tek in gimnastične vaje.

Trimsko gibanje se je pojavilo v različnih deželah, zato je tudi razlaga pojma podobna in gre pri različnih opisih za bolj ali manj nebistvene razlike.

Berčič (1980) nam opiše kar nekaj pojmovanj besede TRIM. Zasledimo pojmovanje, da trim ne poizkuša dodatno otežiti že tako prenapetega življenja, ampak skuša nuditi uživanje v dobri funkcionalnosti. Trim je psihofizična aktivnost, izražena skozi rekreativni šport in aktivno življenje v naravi, ki nam daje dopolnilno energijo, zabavo, korist in je prilagojena vsakdanjemu življenju. Na Švedskem je trim spekter vseh dejavnosti na področju športne rekreacije, bodisi v tekmovalnih ali drugih oblikah, s katerimi se ljudje ukvarjajo, da bi se aktivno rekreirali zaradi svoje koristi in zadovoljstva. Pojem trima tudi pri nas razlagamo podobno. Trim nam ne pomeni samo uravnoteženja ladij s tovorom, temveč tudi bio-psiho-socialno ravnotežje sodobnemu načinu življenja in delu ljudi. Trim je tudi nekakšna akcija, ki daje ljudem nasvete za uvajanje ali vzdrževanje psihofizične kondicije. V bistvu gre pri trimu za vključevanje najširšega kroga ljudi in občanov v športno-rekreativne dejavnosti na osnovi zavestne in svobodne odločitve, kar pripomore pri sprostitvi in nabiranju novih moči, brez merjenja dosežkov v smislu vrhunškega športa.

Trim je kot športno-rekreativna dejavnost prilagojena posameznim starostnim skupinam ljudi ter njihovim motoričnim izkušnjam, psihofizičnim sposobnostim in znanju posameznih aktivnosti (Berčič, 1980).

POJAV TRIMA V SLOVENIJI

Zaradi pozitivnih ciljev trimskega gibanja so se tudi v Sloveniji kaj kmalu našli številni zagovorniki vsakodnevne športne rekreacije.

Berčič (1980) navaja, da so se prve zamisli o trimu pri nas pojavile leta 1970, ko so v eni izmed ljubljanskih športnih organizacij pričeli s »trimsko spiralo«, s katero so hoteli ljudi na igriv način spodbuditi za redno vadbo. Pobudo za razmah trimskega gibanja pri nas so prevzele nekatere takratne športne organizacije, med njimi Partizan ter tudi Zveza telesnokulturnih organizacij Slovenije. Skupina strokovnjakov ter športnih pedagogov pa je pripravila predlog za uveljavitev trimske akcije v Sloveniji pod geslom »Šport za vsakogar«. Akciji se je pridružila tudi Zveza sindikatov Slovenije, ki si je takrat prizadevala čim več zaposlenih spodbuditi k redni športno-rekreativni dejavnosti.

POJAV TRIM STEZ

Strokovnjaki s področja športne rekreacije so v okviru trimskega gibanja vseskozi iskali nove možnosti za redno športno-rekreativno vadbo. V tistem času so ljudem predstavili nekatere sveže novosti, med katere so spadale tudi trim steze, ki so se gradile v naravnem okolju, stran od mestnega in onesnaženega okolja.

Trim steze, ki so se gradile v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja, so bile res novost med športnorekreacijskimi objekti. Berčič (1980) pa navaja, da je bila prva trim steza zgrajena prav pri nas, ko je dal švicarski zdravnik Arnold Rikli, leta 1885, pobudo za izgradnjo trim steze na Bledu, ki jo danes poznamo pod imenom »Rikljeva fitness promenada«. Po letu 1971 pa so se v Sloveniji začele pospešeno graditi bolj moderne trim steze, pri katerih so se načrtovalci zgledovali po švicarski trim stezi ali pa so s kakšnimi izvirnimi zamislimi naprave in aktivnosti prilagodili značilnostim posameznih krajev, kjer so trim steze nastajale.

TRIM STEZA KOT ŠPORTNI OBJEKT V NARAVI

Berčič (1980) je v svojem delu pisal, da je trim steza objekt v naravi, ki je sestavljena iz steze za hojo in tek ter iz posameznih postaj, ki si sledijo vzdolž steze. Na posameznih postajah naj bi udeleženci izvajali gimnastične vaje ali druge gibalne naloge oziroma aktivnosti. Trim steza je lahko krožna ali pa ima nepravilno obliko, dolžina pa je zelo različna, od nekaj sto metrov pa tudi do deset kilometrov. Tudi start in cilj naj bi bila zaradi organizacijskega vidika na istem mestu ali pa vsaj v neposredni bližini. Razdalje med posameznimi postajami so lahko različne, vendar je njihova dolžina največkrat med 70 in 200 m. Poleg klasičnih trim stez s postajami v določenem zaporedju pa obstajajo tudi tekaške trim steze. Pri teh so naprave za izvajanje nalog na začetku ali pa na koncu steze.

Na postajah vzdolž trim steze so postavljene informativne table, ki udeležence besedno in slikovno obveščajo o pravilnem izvajanju vaj ter številu ponovitev le-teh. Iz slike lahko razberemo, kakšen naj bo začetni položaj vadečega, smer in amplituda gibanja ter tudi način uporabe orodja in doziranje, ki naj bi bilo prilagojeno bolj in manj motorično spretnim

obiskovalcem. Poleg teh tablic pa so na trim stezi vseskozi postavljene smerne puščice, s katerimi je označen potek steze. Na stezah je po večini na začetku postavljena tudi večja informativna tabla, na kateri je shematično prikazan potek steze, z vrisanimi postajami ter okoljem, kjer poteka. Na njej naj bi bili tudi podatki o dolžini steze, številu postaj in višinski razliki. Vsako trim stezo naj bi dopolnjevali tudi še drugi spremljevalni objekti in naprave, kar bi še olajšalo vadbo obiskovalcev. Najbolj pomembna stvar pri trim stezah pa je, da vadba na njih ni omejena in je brezplačna (Berčič, 1980).

VRSTE TRIM STEZ

Poznamo več vrst trim stez, ki se razlikujejo predvsem po dolžini, številu postaj in vrsti naprav ter nalog na posameznih postajah.

Berčič (1980) je v svojem delu pisal, da so se v tistih časih pojavljale predvsem naslednje vrste trim stez.

- »VITA-PARCOURS« - švicarska steza, ki je običajno dolga 2 do 2,5 km in ima 20 postaj. Ta steza je enostavna in namenjena najširšemu krogu udeležencev, tudi takim s slabšimi motoričnimi sposobnostmi. Zaradi svoje široke uporabnosti so načrtovalci tudi pri nas zgradili večje število tovrstnih trim stez.
- »TRIM PARCOURS« - nizozemska steza, ki je dolga približno 1500 m in ima 16 postaj. Steza je dosti bolj zahtevna od prej opisane, zlasti zaradi zahtevnejših nalog na posameznih postajah, ter je namenjena predvsem odraslim z bolj razvitimi motoričnimi sposobnostmi. Za otroke in starejše je takšna trim steza prezahtevna. Razdalje med posameznimi postajami so približno 80 do 100 m, pri čemer je med startom in prvo postajo ter med ciljem in zadnjo postajo razdalja nekoliko večja.
- »TRIM-LOYPER« - norveška steza, dolžine približno 800 m, ki ima 14 postaj. Njena glavna značilnost je ta, da je namenjena predvsem otrokom in mlajšim udeležencem rekreacijske vadbe, na njej pa lahko vadijo tudi starejši. Naloge na posameznih postajah so posebej izbrane, tako da je vadba privlačna in zanimiva za mlajše udeležence, kar dobro vpliva na njihov hitrejši motorični razvoj.

Te vrste trim stez so bile popularne pred več kot tridesetimi leti, v sedanosti pa nismo zasledili kakšne delitve na različne tipe trim stez. Današnje steze se ne gradijo po nekih predpisanih merilih, ampak bolj odvisno od naravnih danosti kraja, načrtovalcev ter izdelovalcev opreme, zgledujejo pa se seveda tudi po zahtevah, katere je navajal Berčič.

PREDNOSTI TRIM STEZ

Trim steze so postale zelo priljubljene zaradi prednosti, ki jih imajo pred drugimi objekti. Te prednosti so obenem tudi zahteve, ki naj bi jih izpolnil graditelj trim stez. Keluc (1983) navaja naslednje prednosti oz. zahteve:

- Zelo pomembno je ravnovesje človeka z njegovim okoljem, zato je za trim stezo pomembno, da je postavljena stran od industrijskih objektov in prometnih cest, da se obiskovalci gibajo na svežem zraku.
- Trim stezo lahko uporablja vsakdo, ob vsakem času ter brezplačno.
- Frekvenca obiska je lahko zelo velika.
- Za vadbo na trim stezah ni potrebno članstvo v društvih – vsak se lahko sam, brez nadzora drugih, športno udejstvuje.
- Vaje oz. aktivnosti na trim stezi morajo biti načrtovane tako, da obiskovalci izboljšujejo motorične sposobnosti celotnega telesa in vadbo prilagodijo svojim sposobnostim.
- Vadba na trim stezi mora upoštevati načelo postopnosti, da obiskovalci začnejo z ogrevanjem, nato postopno in polno obremenitvijo ter ohlajevanjem, zato je priporočljiv začetek steze na ravnem, nadaljevanje na valovitem terenu in zadnji del po rahlem klancu navzdol ali po ravnini.
- Izgradnja ter vzdrževanje trim steze je relativno poceni, s tem pa se tudi zmanjša primanjkljaj športnih objektov v bližini naselij.

TRIM STEZE V SLOVENIJI

Pri nas so začeli pospešeno graditi trim steze po letu 1971, ko se je tudi v Sloveniji začelo trimsko gibanje z akcijo »TRIM – šport za vsakogar«. Grajene pa so bile na osnovi različnih pobud, brez predhodne natančnejše analize, zasnove in načrtno usmerjene akcije (Ojdanič, 1983).

Trim steze pri nas so bile podobne najbolj obiskanim trim stezam v drugih državah, ponekod so bile samo delno prirejene našim običajem in kulturi (Klemenc, 2003).

Klemenc (2003) navaja, kje se nahajajo trim steze v večjih slovenskih mestih in v kakšnem stanju so bile pred približno desetletjem:

- V Novi Gorici je trim steza postavljena na obrobju mesta. Trim steza je v dobrem stanju in jo prebivalci tudi uporabljajo.
- V Kopru imamo tri trim steze in vse so postavljene v mestu. Prav lokacija je po mnenju odgovornih ljudi glavni razlog, da so jih lokalni vandali uničili. Trim steze zaradi uničenih označevalnih in obveščevalnih tabel ter orodij niso več uporabne za vadbo. Veliko ljudi uporablja trim stezo samo še za hojo in sprehode.
- Domžale imajo odlično ohranjeno trim stezo. Postavljena je na obrobju mesta, vendar prebivalci nimajo težav z dostopom do nje. Ker je uporabna in vzdrževana, jo prebivalci Domžal tudi uporabljajo za športno-rekreativno dejavnost.
- Kamnik ima prav tako samo eno trim stezo, ki pa je propadla leta 1996, ko so jo prenehali vzdrževati zaradi neurejenega lastništva zemljišča. Postavljena je na obrobju mesta. Tudi neustrezna oblika terena trim steze odvrča prebivalce od te oblike rekreacije.
- V Ljubljani imamo 50 % trim stez postavljenih v mestu (trim stezi Mostec in Tivoli). Drugi dve trim stezi sta postavljeni na obrobje mesta (trim stezi Marija-Vera in Krim-Rudnik). Obe sta povsem uničeni in nefunkcionalni. Bili bi lahko zelo uporabni in izkoriščeni, saj ležita poleg stanovanjskih naselij.
- Novo mesto ima trim stezi v Šmarjeških Toplicah in na Otočcu. Obe sta postavljeni v mestu in sta tudi funkcionalni. Za obe skrbita zdravilišči (Krka in Šmarješke Toplice) in tako omogočata svojim obiskovalcem vključevanje v to obliko športno-turistične-zdravstvene ponudbe.
- V Celju imajo dve trim stezi in obe sta postavljeni na obrobju mesta. Trim steza Sankaku, ki je v privatni lasti, je v dobrem stanju in je uporabna. Najbolj jo uporablja Judo klub Celje.
- Velenje ima svojo trim stezo postavljeno na obrobju mesta. Trim steza ni uporabna in je povsem uničena.
- Maribor ima tri trim steze, dve sta locirani na obrobju mesta in ena v mestu. Samo trim steza Betnava, ki je postavljena v mestu, je še funkcionalna in jo prebivalci tudi uporabljajo kot obliko rekreacije.

- Slovenska Bistrica ima eno trim stezo, ki je postavljena na obrobju mesta. Trim steza je v zelo slabem stanju in neuporabna. Glavni razlog za navedeno stanje je vandalizem lokalnih band. Občina Slovenska Bistrica ne načrtuje obnove trim steze, saj so stroški obnove previsoki.
- Na Ptuju imajo trim stezo postavljeno v mestu in je v odličnem stanju. Občina, ki skrbi za redno vzdrževanje, namerava trim stezo prestaviti v bližino šole. Tako bi tudi šolarjem omogočili, da spoznajo to obliko športne rekreacije.

PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE

V zadnjem času narašča trend rekreacije v naravi, zato sem se tudi sam odločil, da v svojem diplomskem delu predstavim določeno trim stezo kot športni objekt različnih zmožnosti.

Obravnaval sem v letu 2013 na novo zgrajeno trim stezo Mirna – Gorenja vas. Analiza stanja slovenskih trim stez je bila izvedena več kot desetletje nazaj, jaz pa bi sedaj nadaljeval to problematiko. Predmet mojega diplomskega dela je management športnega objekta, problem pa je management trim steze. V uvodnem delu naloge sem predstavil, kaj trim steza sploh je, v nadaljevanju pa se bom posvetil vprašanju, kako priti od ideje do izgradnje takega športnega objekta. Naslednja stvar je oprema takega objekta, pri kateri sem se posvetil uporabnosti, vzdrževanju, trajnosti materialov ter tudi ustreznosti ciljnim skupinam. Na koncu pa sem se posvetil še informacijskemu vidiku.

Moj glavni cilj diplomskega dela je predstaviti značilnosti managementa trim steze. Predstavil sem celoten projekt, od ideje do postavitve, ter prispeval koristne informacije za postavitev podobnih športnih objektov, ki so v tem času zelo popularni. Najbolj sem se osredotočil na opremo ter informacijski vidik pri tem objektu. Pri opremi sem se posvetil predvsem njeni uporabnosti ter trajnosti materialov, primernosti terena ter tudi zaporedju nalog. Predstavil sem tudi upravljanje in vzdrževanje takega športnega objekta. Vemo, da se v današnjih časih pojavlja trend staranja prebivalstva ter da vse več otrok in mladostnikov preživi prosti čas za računalnikom (Kovač, Jurak, Starc in Strel, 2007; Vertot, 2010). Zato sem se posvetil tudi tem skupinam ter ustreznosti vaj in naprav za njih.

Pri informacijskem vidiku pa sem predstavil označenost trim steze, tablice z nalogami, predstavitevne table na začetku ter tudi povezljivost s spletom. Svet je trenutno v poplavi novih tehnologij, ki se na zanimive ter tudi koristne načine povezujejo s športnimi vsebinami. Predstavil sem informacije o trim stezi na spletu, spletno stran ter tudi kakšne uporabne načine, s katerimi bi se lahko vadba na trim stezi olajšala ter postala še zanimivejša (povezljivost s telefonskimi aplikacijami, ...). Posvetil sem se tudi stvarjem, ki niso čisto ustrezne in bi jih lahko na trim stezi še izboljšali.

METODE DELA

Diplomsko delo je monografskega tipa. Uporabil sem deskriptivno metodo pisanja, pri izdelavi sem uporabil dostopne vire iz domače in tuje literature s področja trim stez, rekreacije v naravi, managementa v športu, opiral sem se tudi na lastne izkušnje ter prakso. Uporabil sem tudi vso dokumentacijo o trim stezi Mirna - Gorenja vas.

RAZPRAVA

KAJ JE MANAGEMENT ŠPORTNIH OBJEKTOV?

Jurak, Kolar, Kovač in Bednarik (2012) navajajo, da je to večdisciplinaren proces, ki je povezan z načrtovanjem, uveljavljanjem in nadzorom dejavnosti gradnje, obratovanja in gospodarjenja s športnimi objekti ter izvajanja športnih in drugih programov v športnih objektih. Vsi trije temeljni organizacijski procesi morajo potekati v okoljih, kjer se izvaja športna dejavnost. Management športnih objektov obsega več strokovnih področij: šport, gradbeništvo, arhitekturo, urbanizem, elektrotehniko, strojništvo, poslovanje idr., zato so za uspešno in učinkovito delovanje nekega športnega objekta potrebni strokovnjaki različnih področij. Management športnih objektov pa je z vidika ravnanja z ljudmi lahko tudi zelo poseben in raznolik, saj posebnosti posameznih športnih objektov narekujejo še specializacijo znotraj njega. Tudi Šugman, Bednarik in Kolarič (2002) navajajo, da management športnih objektov zajema upravljanje z vsemi prostori (športni stadioni, dvorane, igrišča, fitnes centri ipd.), kjer se dogaja neka športna dejavnost.

Športni objekti so za športno dejavnost opremljeni in urejeni prostori ali površine, ki jih sestavljajo vadbeni, spremljajoči in javni prostori. Pokrit športni objekt je običajno omejen na stavbo, v kateri so vadbeni in drugi prostori (npr. športna dvorana, bazen). Odprt športni objekt pa je skupina povezanih športnih površin (npr. športni park z več zunanjimi igrišči). Med športno infrastrukturo uvrščamo vse športne objekte in površine, prometno infrastrukturo, komunalno infrastrukturo, oskrbo z energijo, telekomunikacijsko infrastrukturo ter druge sisteme, ki zagotavljajo delovanje športnih objektov in površin. Športna infrastruktura je namenjena različnim pojavnim oblikam športa (šolski športni vzgoji, športni vadbi in tekmovanjem, rekreativnemu športu), turizmu, zdravstvu in zabavi, lahko pa je v javni ali zasebni lasti (Jurak, Kolar, Kovač in Bednarik, 2012). Športni objekti so lahko eno- ali večnamenski, kar pomeni, da zmogljivost objekta dovoljuje in zaznamuje management v smeri izkoriščanja zmožnosti objekta s časovno porabo (Šugman, Bednarik in Kolarič, 2002).

IDEJA ZA POSTAVITEV TRIM STEZE MIRNA – GORENJA VAS



Slika 1. Ostanki trim steze na Mirni (osebni arhiv).

Trim steza na Mirni je obstajala že v 80. letih prejšnjega stoletja, postaje so bile postavljene na drugi lokaciji v gozdu, vaje pa so bile napisane na tablicah, večinoma krepilne vaje s pomočjo teže lastnega telesa. V devetdesetih letih je trim steza začela propadati, na koncu so propadle tablice v večini tudi odstranili (Slika 1).

Po zapisih Klemenca (2003) naj bi imela Dolenjska regija takrat 7 trim stez. Od tega jih je bilo 42,9% v odličnem stanju. Lastnik, upravljavec in obenem tudi vzdrževalec dveh trim stez v Dolenjskih toplicah in ene steze na Otočcu, je bilo podjetje Krka zdravilišče, ki s trim stezami omogoča uporabnikom zdravilišča Dolenjske Toplice in rekreativnega centra Otočec dodatno športno rekreativno ponudbo. Tudi trim steza Pod hribom v Kočevju je bila odlično ohranjena, saj je

bil lastnik in upravljavec Športna zveza Kočevje. Poleg trim steze v Dolenjskih Toplicah pa je bila v dobrem stanju tudi trim steza v Šmarjeških Toplicah, saj sta za obe skrbeli zdravilišči. Trim steza Loški potok je bila v slabem stanju in je ne uporabljajo več. Glavni razlog je bila neprimerna lokacija, saj je bila trim steza postavljena v nevarnem območju, kjer se gibljejo medvedi. Samo 14,3% trim stez v tej regiji je bilo v zelo slabem stanju (trim steza Sv. Rok v Sevnici).

V zadnjih letih je vedno bolj začela naraščati naklonjenost do rekreacije v naravi, vedno več ljudi se ukvarja s tekom, kolesarstvom v naravi, tudi starejši ljudje hodijo na sprehode veliko več kot kdajkoli prej, pri ljudeh se opazi veliko več zavedanja, da lahko z rekreacijo izboljšajo svoje počutje in zdravje (Pori idr., 2013).

Ravno zaradi tega se je porodila ideja o trim stezi. Na Mirni imajo kar dobro urejen športni park z nogometnim igriščem in pomožnimi nogometnimi igrišči, z umetno travo, s košarkarskim igriščem, igriščem za odbojko na mivki ter tudi s smučarsko skakalnico in skate parkom, na novo sta zgrajena tudi teniško igrišče in balinišče, v načrtih pa je še naravno kopališče (D., Skerbiš, osebna komunikacija, januar 2015).

Že kar nekaj časa se je vse več ljudi odločalo za rekreacijo v naravi ob ribniku ter pod mirnskimi gradom, kjer je idealna lokacija za tek, sprehode ter tudi kolesarstvo. Od tu tudi ideja za postavitev trim steze z vadbenimi napravami. Pobudo za postavitev trim steze je podalo Društvo za šport, kulturo in turizem Partizan Mirna, ki se je potem skupaj z občino Mirna in drugimi projektnimi partnerji prijavilo na razpis za sofinanciranje projekta k Lokalni akcijski skupini Dolenjske in Bele Krajine (LAS DBK).

Trim steza Mirna-Gorenja vas ali TRIMMIGO je dolga 6 km, na stezi je 12 vadbenih postaj, na katerih je 11 naprav (ogrevanje in raztezanje se izvajata na isti postaji). Na posameznih postajah so na vadbenih tablicah predlagane osnovne vaje, posameznik pa izvajanje vaj in število ponovitev prilagodi svojim sposobnostim. Trim steza TRIMMIGO je namenjena vsej športno aktivni populaciji, mladim in starejšim, rekreativcem, športnikom, okoliškim klubom in tudi osnovnošolcem.

RAZLOGI ZA INVESTICIJO

Po zapisu v Dokumentu identifikacije investicijskega projekta trim steze (Malenšek, 2012) so bili razlogi za investicijo projekta sledeči:

Trim steza izboljšuje kakovost bivanja, omogoča zdrav način življenja, prav tako pa je tudi pomemben potencialni dejavnik turistične ponudbe.

Razlogi za investicijsko namero so:

- ureditev športno-rekreativne in hkrati turistične infrastrukture,
- omogočanje tamkajšnjim prebivalcem in prebivalcem območja LAS Dolenjska in Bela krajina (rekreativne prireditve v sklopu projekta) zdravega, aktivnega preživljanja prostega časa v naravi,
- izboljšanje pogojev za vadbo za otroke, rekreativce in športnike,
- izboljšanje turistične ponudbe občine z oblikovanjem novih turističnih produktov (rekreativna infrastruktura – edina trim steza v Mirnski dolini, športni ribolov),
- urejene sanitarije poleg ribnika, trim steza bo tudi urejena sprehajalna pot pod Mirnskimi gradom),
- povečati število izletniških turistov in vključevanje v pohodniški segment turizma,
- osveščanje o vplivu rekreacije na počutje oziroma psihično in fizično zdravje in omogočitev rekreacije za različne skupine ljudi (upokojene, študente, otroke, osebe s posebnimi potrebami idr.),
- poučitev udeležencev rekreativnih dogodkov o uporabi rekreativnih naprav, ki bodo nameščene ob trim stezi,
- izboljšanje turistične atraktivnosti občine,
- dvig ravni kakovosti življenja v celotnem okolju,
- omogočanje trajnostnega razvoja,

- pozitiven vpliv na turizem (povečan obisk domačih in tujih gostov),
- izboljšanje sodelovanja med javnim in zasebnim sektorjem (projektne partnerji iz inštitucij, podjetij in nevladnih organizacij),
- omogočanje razvoja obravnavanega območja.

Poleg naštetih obstaja še vrsta bolj posrednih razlogov za izvedbo investicijske operacije.

CILJI INVESTICIJE

Po DIIP-u (Malenšek, 2012) je cilj investicije ureditev trim steze s športnimi napravami, parkiriščem ter sanitarijami na začetku steze in organizacija niza rekreativnih prireditev za različne skupine ljudi, kar zajema:

– v **1. fazi** eno aktivnost: - koordinacija in vodenje, priprava in tisk zloženkov (7.000 kom.), vizualizacija proge, izvedba tujih storitev (projektantski nadzor, izdelava geodetskega posnetka in PID dokumentacije).

➤ Aktivnost 1: Izvedba trim steze

- izvedba preddel, zemeljskih del, zgornjega ustroja, ureditev odvodnjavanja, postavitve prometne signalizacije ter telovadne in urbane opreme.

– v **2. fazi** 5 aktivnosti, in sicer organizacijo rekreativnih prireditev:

- koordinacija in vodenje, priprava in objava člankov v lokalnih in regionalnih medijih (35 objav)

➤ Aktivnost 2: Tekmovanje v sklopu »Mirna v gibanju«

- delo osebja ob progi na prireditvi, priprava proge in čiščenje po prireditvi, priprava pogostitve, storitev vrhunškega športnika, nakup štoparic (5 kom), hrana za pogostitev, stroški telefona, stroški goriva, nakup medalj (8 kom.)

➤ Aktivnost 3: »Dan z difovci«

- delo osebja ob progi na prireditvi, priprava proge in čiščenje po prireditvi, stroški telefona, stroški goriva.

➤ Aktivnost 4: »Trim podarim«

- delo osebja ob progi na prireditvi, priprava proge in čiščenje po prireditvi, priprava pogostitve, hrana za pogostitev, stroški telefona, stroški goriva.

➤ *Aktivnost 5: »Študentski tek«*

- delo osebja ob progi na prireditvi, priprava proge in čiščenje po prireditvi, stroški telefona, stroški goriva, nakup medalj (10 kom.)

➤ *Aktivnost 6: »Dan oseb s posebnimi potrebami«*

- delo osebja ob progi na prireditvi, priprava proge in čiščenje po prireditvi, strokovno delo Osnovne šole Mirna, stroški telefona, stroški goriva.

GRADNJA OBJEKTA

FINANCIRANJE IN IZVAJALCI

Nosilec projekta je bilo Društvo za šport, kulturo in turizem Partizan Mirna s projektnimi partnerji Občino Mirna, Gostiščem pri Francki Jože Stare s.p. ter Osnovno šolo Mirna. Z razpisom Lokalne akcijske skupine Dolenjske in Bele Krajine (LAS DBK) pa je bil projekt tudi sofinanciran.

Projekt je bil delno financiran:

- s strani Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja, v okviru 4. osi programa Leader (63% upravičenih stroškov) in
- s sredstvi LAS DBK, ki jih za izvajanje Lokalne razvojne strategije LAS DBK zagotavljajo občine članice LAS DBK (22% upravičenih stroškov).

Ostalo je financirala Občina Mirna, in sicer 15% stroškov projekta.

Celotna vrednost projekta trim steze je bila 124,072 €. Izvajalec je bilo podjetje Flopin d.o.o. iz Novega mesta, naprave in igrala na trim stezi pa je postavilo podjetje Imont d.o.o. iz Šentjanža pri Dravogradu, ki je trenutno najbolj uveljavljeno podjetje na slovenskem tržišču, ki izdeluje opremo za trim steze.

POPIS DEL ZA IZVEDBO TRIM STEZE

TELOVADNA IN URBANA OPREMA

- nabava in montaža telovadnih orodij po posameznih točkah - kompletno ves material in vse faze dela
 - ves leseni material mora biti globinsko impregniran in zaščiten proti vremenskim vplivom
 - vse okovje, vezni in pritrdilni material mora biti iz nerjavečega materiala
 - temeljenje skladno z navodili proizvajalca

- nabava in montaža otroških igral z leseno nosilno konstrukcijo iz globinsko impregniranega in proti vremenskim vplivom zaščitenega okroglega ali žaganega masivnega lesa, vse okovje, vezni in pritrdilni material mora biti iz nerjavečega materiala, temeljenje skladno z navodili proizvajalca
 - 1x enojna gugalnica gnezdo
 - 1x trojna gugalnica, vsaj ena za malčke
 - lesen otroški vlakec
 - otroški tobogan, nad 3 leta
 - otroški tobogan, do 3 let
- nabava in montaža klopi iz globinsko impregniranega in proti vremenskim vplivom zaščitenega okroglega ali žaganega masivnega lesa, vse okovje, vezni in pritrdilni material iz nerjavečega materiala, temeljenje skladno z navodili proizvajalca
- nabava in montaža lesenih smetnjakov v leseni izvedbi iz globinsko impregniranega in proti vremenskim vplivom zaščitenega okroglega ali žaganega masivnega lesa, vse okovje, vezni in pritrdilni material iz nerjavečega materiala, morebitno temeljenje skladno z navodili proizvajalca
- nabava in montaža stojala za kolesa za 10 koles iz globinsko impregniranega in proti vremenskim vplivom zaščitenega okroglega ali žaganega masivnega lesa, vse okovje, vezni in pritrdilni material iz nerjavečega materiala, temeljenje skladno z navodili proizvajalca
- nabava, dostava in postavitve sanitarnega kontejnerja po specifikaciji iz tehničnega poročila, vključno z vsemi potrebnimi priklopi

Popis ostalih del se nahaja v prilogi.

PRIMERNOST TERENA

Po zapisu Berčiča (1980) naj bi se trim steze gradile kot del športno-rekreacijskega centra v neposredni bližini stanovanjskih naselij, vendar v naravnem okolju.

Klemenc (2003) v svoji raziskavi navaja, da je večina (kar 83,6%) trim stez v Sloveniji postavljenih v gozdu.

Trim steza Mirna – Gorenja vas se nahaja na idealni lokaciji za rekreacijo v naravi. Je ravno prav oddaljena od središča kraja, začenja se pri ribniku pod srednjeveškim gradom ter poteka skozi gozd ob potoku in travnikih, konča se zopet pri ribniku, kjer so urejena tudi parkirišča s toaletnimi prostori in igrali za otroke ter tudi okrepčevalnico. Tudi razgibanost terena je ravno pravšnja, saj ima trim steza tri lažje in ne predolge vzpone.



Slika 2. Potek trim steze (osebni arhiv).

Pri zapisu zahtev za gradnjo trim stez po Keluc (1983) mora vadba na trim stezi upoštevati načelo ogrevanja, nato postopne obremenitve, polne obremenitve in ohlajevanja, zato je priporočljiv začetek steze na ravnem delu, nadaljevanje na valovitem terenu in zadnji del po bregu navzdol ali po ravnini. Vse to zajema tudi trim steza Mirna - Gorenja vas, zmoti le to, da poteka začetni dvesto metrski del po asfaltirani cesti.

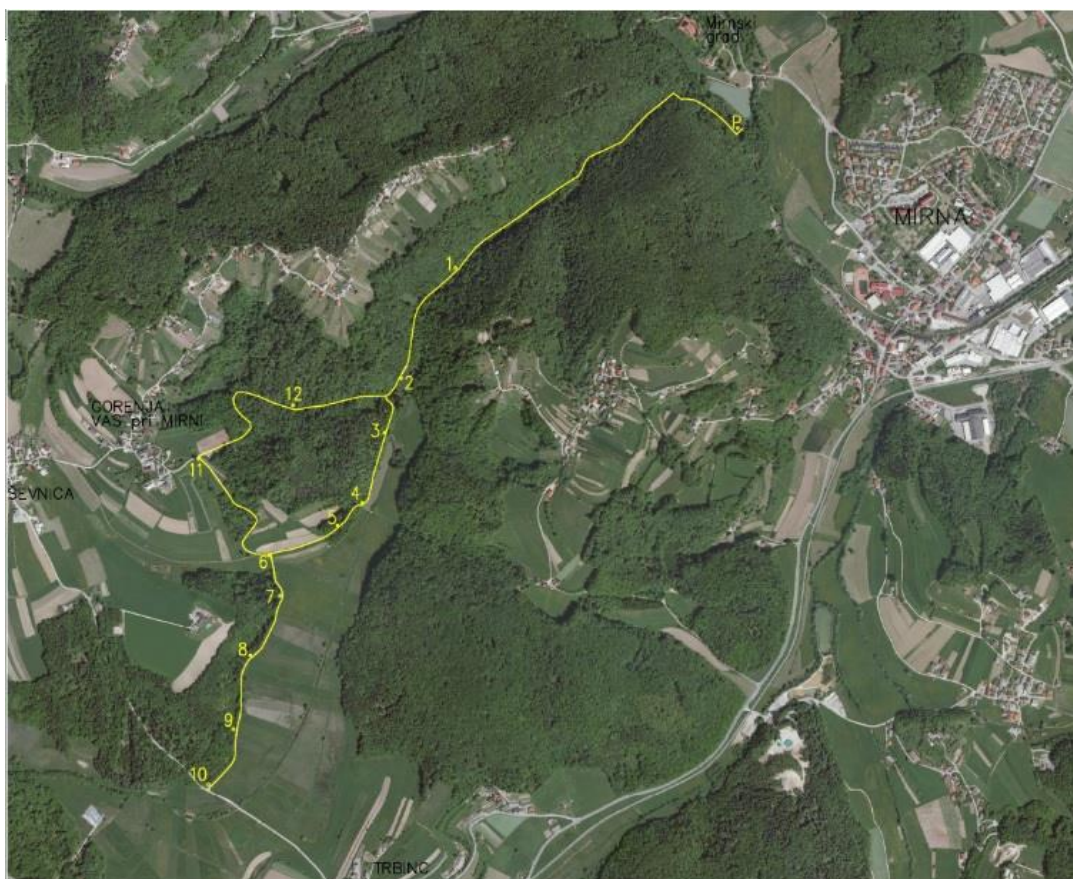
Trim steza je dolga nekaj manj kot 6 km in poteka večinoma po gozdni poti posuti s kamnitim drobljenim materialom.

Na začetku trim steze je 225 m dolg del trase, ki poteka po javni asfaltni poti, v ta del poti se ni posegalo. Naslednji del poti poteka po javni makadamski poti, kjer je bila izvedena sanacija udarnih jam, odstranilo se je do 20 cm zgornjega sloja poti ter izvedlo utrjeni nosilni sloj iz kamnitega drobljenega materiala v debelini 20 cm ter utrjen zaporni sloj iz kamnitega drobljenega materiala v debelini 10 cm.

Del trase poteka po makadamski poljski poti, v tem delu trase je bila sanirana pot v širini 1,50 m. Odstranilo se je do 20 cm zgornjega sloja poti, izvedlo utrjeni nosilni sloj iz kamnitega drobljenega materiala v debelini 20 cm ter utrjen zaporni sloj iz kamnitega drobljenega materiala v debelini 10 cm.

Del trase poteka tudi po gozdnih poteh ali vlekah. Na tem delu trase je bila izvedena pot v širini 1,50 m. Odstranilo se je 10 do 15 cm debelega sloja humusa, izkopalo 20 cm zemlje, izvedlo utrjeni nosilni sloj iz kamnitega drobljenega materiala v debelini 30 cm ter utrjeni zaporni sloj iz kamnitega drobljenega materiala v debelini 10 cm.

Na lokacijah telovadnih orodij je bil na površini 60 do 100 m² odstranjen 15 cm debel sloj humusa, izkopane je bilo 20 cm zemlje ter izveden utrjeni nosilni sloj iz kamnitega drobljenega materiala v debelini 15 cm in utrjen zaporni sloj iz kamnitega drobljenega materiala v debelini 10 cm.

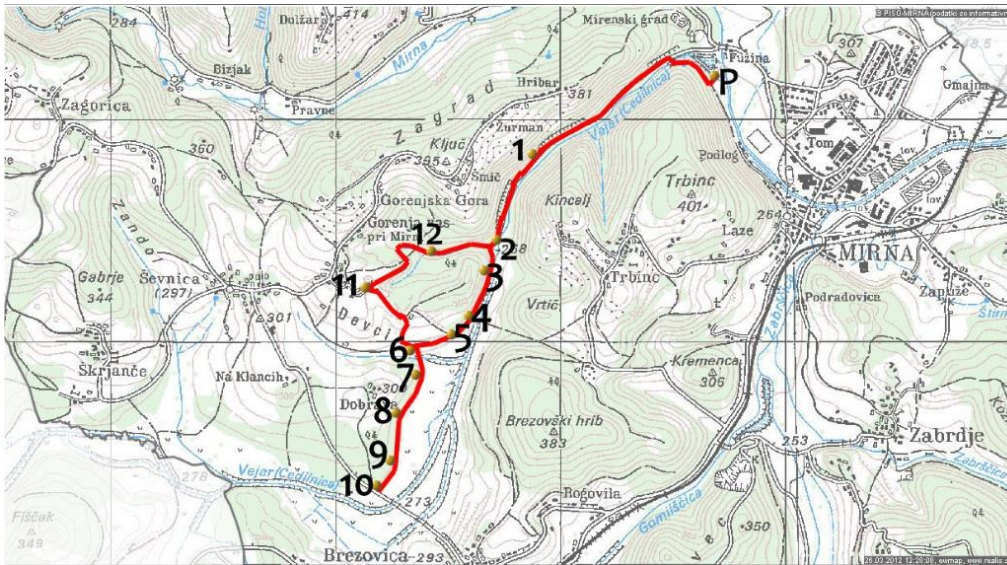


Slika 3. Lokacija trim steze (merilo 1:10.000) (Malenšek, 2012).

LOKACIJA IN ŠTEVILO POSTAJ TER NAPRAV

Po raziskavi Klemenca (2003) ima 40% slovenskih trim stez dolžino od 1 km do 2 km, 38,2% jih je daljših od 2 km, 18,2% pa je krajših od 2 km. Ugotovil je tudi, koliko postaj in naprav ima večina trim stez v Sloveniji. Največkrat imajo trim steze od 16 do 20 postaj (38,2% trim stez v Sloveniji) ter od 6 do 10 naprav (27,3% trim stez v Sloveniji).

Trim steza Mirna – Gorenja vas je dolga nekaj manj kot 6 km, premore pa 12 postaj in 11 naprav.



Slika 4. Trim steza in točke, kjer so postavljene naprave (Malenšek, 2012).

Legenda oziroma naprave po točkah:

1 – Ogrevalna in raztezna postaja

Naprave: Ni naprav, saj je površina namenjena le ogrevanju in razteznim vajam.

2 – Štorovje

Naprave: Na tej točki je postavljenih 10 štorov, ki so visoki približno 30 cm, med njimi pa je približno meter razmika.

3 – Stopnice

Naprave: Na tej točki je na klančini 10 stopnic širine 1.2 m in višine 30 cm.

4 – Trivišinski drog

Naprave: Na točki 4 sta postavljena dva trivišinska droga, in sicer višji višine 1.60 m, 1.80 m in 2.00 m ter nižji višin 1.0 m, 1.2 m in 1.4 m.

5 – Ovire

Naprave: Ta točka je namenjena premagovanju ovir, obsega pa 6 nižjih ovir višine 30 cm in 6 višjih ovir višine 60 cm.

6 – Bradlja

Naprave: Ta lokacija je opremljena z višjo in nižjo bradljo.

7 – Tarzan

Naprave: Ta točka ima 2.30 m visoko in 3.00 m dolgo napravo, na kateri so vzporedno vpete palice, po katerih se telovadec preprija od začetka do konca naprave.

8 – Krogi

Naprave: Na tej točki so postavljeni trije pari visečih krogov, in sicer prvi na višini 1.8 m, drugi na višini 1.9 m, tretji pa na višini 2.10 m.

9 – Slalom

Naprave: Na tej točki je v tla zabitih 8, 2.0 m visokih in 10 cm debelih kolov, in sicer na oddaljenosti 1,50 m.

10 – Klop

Naprave: Na tej točki je postavljenih več klopi.

11 – Uteži

Naprave: Ta lokacija je opremljena z dvema utežema, in sicer z eno bolj in eno manj obteženo palico, ki se premikata zgolj v vertikalni smeri.

12 – Dvovišinska gred

Naprave: Na tej točki sta postavljeni dve gredi, in sicer nižja (20 cm visoka in 2.0 m dolga) ter višja (40 cm visoka in 2.0 m dolga) gred.

UPORABNOST IN TRAJNOST MATERIALA

Celotno trim stezo je opremilo podjetje Imont d.o.o. iz Šentjanža pri Dravogradu, tako športne naprave kot tudi otroška igrala in ostalo urbano opremo. Ves leseni material je globinsko impregniran in zaščiten proti vremenskim vplivom, vse okovje, vezni in pritrdilni material pa je iz nerjavečega materiala. Naprave na trim stezi imajo tudi garancijo desetih let.



Slika 5. Ovire (osebni arhiv).



Slika 6. Krogi (osebni arhiv).

KEMIČNA ZAŠČITA LESA



Slika 7. Zaščita lesa v podjetju Imont d.o.o. (Kemična zaščita lesa, 2014).

V primerjavi z nekaterimi drugimi materiali ima les edino pomanjkljivost, da je v primeru uporabe na prostem in vlažnem ali v dotiku z zemljo izpostavljen vplivu lesnih gob in insektov, ki les razkrajajo. Proti tem škodljivcem v podjetju Imont d.o.o. les ustrezno zaščitijo. Ta kemična zaščita lesenih produktov, ki se uporabljajo na prostem ali v dotiku z zemljo je glavni in najpomembnejši del njihovega proizvodnega programa. V njihovem podjetju les zaščitijo z najučinkovitejšo tehnologijo za kemično

zaščito lesa. Impregnirajo ga v kotlih pod pritiskom, s čimer dosežejo najglobljo kemično zaščito lesa. V kratkem ta postopek poteka takole: les se v posebnih kotlih najprej izpostavi vakuumu, da se mu odprejo lesne celice. Nato se v ta kotel dovaja kemična zaščita, ki jo predstavlja vodna raztopina anorganskih snovi. S povišanjem tlaka na 8 - 10 Atm se doseže, da se ta zaščitna raztopina vpija v les do predpisanih vrednosti. Organske snovi, ki tako prodrejo v lesne celice se nato v procesu fiksiranja vežejo na les, ga trajno zaščitijo in se iz lesa ne izpirajo. Tako zaščiten je le zunanji sloj lesenih elementov, do predpisane globine, ne pa celotni element. Zato vsaka obdelava lesa po opravljeni kemični zaščiti ta zaščitni sloj prekine in odpre možnost vpliva razkrojitvenih procesov (Kemična zaščita lesa, 2014).

UPRAVLJANJE IN VZDRŽEVANJE TRIM STEZE

Vzdrževanje objekta je izvedba del, s katerimi ohranjamo objekt v dobrem stanju. Omogoča njegovo brezhibno uporabo, obsega pa redna in investicijska vzdrževalna dela, po opredelitvi Zakona o graditvi objektov pa tudi vzdrževalna dela v javno korist (Jurak, Kolar, Kovač in Bednarik, 2012).

Po raziskavi Klemenca (2003) v Sloveniji za 29,1% trim stez skrbijo zveze, klubi ali društva, za 20% skrbijo občine, šole ali komunala, za 12,7% skrbijo zdravilišča, 5,5% trim stez je privatnih, za enak odstotek pa skrbi tudi Zavod za šport. Za 27,3% trim stez ne skrbi nihče ali pa o tem ni podatkov.

Za upravljanje in vzdrževanje trim steze Mirna – Gorenja vas skrbi in ima vse pristojnosti Občina Mirna, ki stezo redno vzdržuje, zraven pa seveda pomagajo tudi prostovoljci iz društva DŠKT Partizan. Na trim stezi pooblaščenca in seveda tudi prostovoljci redno pregledujejo naprave, vzdržujejo pot, čistijo in urejajo okolico in odnašajo smeti. Letos se bo občina oz. DŠKT Partizan Mirna z objektom Trim steze najverjetneje prijavilo tudi na razpis

Fundacije za šport, kjer se lahko pridobi nekaj zelo dobrodošlih finančnih sredstev za vzdrževanje.

V Nacionalnem programu športa 2013-2024 je zapisano, da je treba za vzdrževanje športnih objektov zagotoviti pregleden način javnih vlaganj, ki bo javnim financierjem omogočil sodelovanje in podporo ne glede na lastništvo ob izraženem javnem interesu (Jurak, Pavletič Samardžija, 2014).

DOSTOPNOST

Trim steza je zelo dobro dostopna, tako za kolesarje, avtomobile kot tudi invalide, saj ima posebno parkirno mesto za njih. Veliko obiskovalcev pride na trim stezo tudi peš, saj je oddaljena le kakšen kilometer od centra kraja. Tudi Berčič (1980) v svojem delu navaja, da naj bi trim steze gradili v neposredni bližini stanovanjskih naselij, vendar v naravnem okolju. S smeri Mirne je dostopna z dveh strani, prav tako pa je dostopna tudi s smeri Gorenje vasi in Trebnjega, tam je tudi na drugem vhodu postavljen obvestilni znak z označbami območja in investitorji.

SPREMLJAJOČI OBJEKTI IN URBANA OPREMA

Berčič (1980) navaja, da naj bi vsako trim stezo dopolnjevali potrebni spremljajoči objekti in naprave (od ustreznih higienskih prostorov do okrepčevalnice), kar naj bi vplivalo predvsem na dobro počutje udeležencev.

Trim steza na Mirni je glede tega kar zgledno urejena. Kot navaja Klemenc (2003) je vse, kar premorejo trim steze na Slovenskem, le nekaj garderob (1,8%), WC-jev (5,5%) in okrepčevalnic (7,3%). Samo 12,7% trim stez ima prej naštete objekte v kombinacijah (garderobe + sanitarije ali okrepčevalnica + sanitarije) in samo 21,8% trim stez premore vse naštete objekte.



Slika 8. Začetek trim steze (osebni arhiv).



Slika 9. Okrepčevalnica na trim stezi (osebni arhiv).

Na začetku trim steze je postavljen sanitarni kontejner z moškim in ženskim straniščem, zraven so parkirni prostori za avtomobile in poseben parkirni prostor za invalide (slika 8). Na tem prostoru so postavljena tudi otroška igrala (tobogani, gugalnice, lesen vlakec, peskovnik ter klopi), nekaj metrov stran pa je bila naknadno postavljena tudi okrepčevalnica, ki ponuja obiskovalcem trim steze ter tudi drugim gostom ali turistom osvežilne pijače (slika 9).

Na stezi so na vsaki postaji ter tudi vmes postavljene klopi in smetnjaki za odpadke (slika 10). Na začetku so na parkirišču postavljena tudi stojala za kolesa (slika 11). Na vseh vstopih v območje trim steze so postavljeni obvestilni znaki z označbami območja in investitorji (slika 12). Na celotnem območju trim steze ter tudi na začetku pri ribniku so urejene tudi sprehajalne poti z novimi ali obnovljenimi mostički za pešce (slika 13).



Slika 10. Leseni smetnjaki (osebni arhiv).



Slika 11. Stojala za kolesa (osebni arhiv).

Vidimo lahko, da je trim steza z vsemi ostalimi objekti res zgledno urejena, manjkajo še garderobe, kjer bi se lahko obiskovalci preoblekli in pustili svoje stvari, to je sicer trenutno mogoče tudi v sanitarijah, saj so dovolj prostorene, osebne stvari pa lahko pustijo tudi v okrepčevalnici.



Slika 12. Informativna tabla (osebni arhiv).



Slika 13. Lesen mostiček na trim stezi (osebni arhiv).

ZAPOREDJE NALOG

Naloge na trim stezi so dokaj pravilno razporejene, na začetku trim steza poteka po ravnem terenu, ki se začne proti prvi nalogi rahlo vzpenjati, do tam se vadeči že ogreje, potem pa sledijo še dinamične gimnastične vaje, ki poskrbijo za pripravljenost vadečega na sledeče naloge. Nato so naloge razporejene tako, da se menjavajo vaje za roke, noge ter tudi celotno telo, vadeči lahko na napravah razvija moč celotnega telesa, koordinacijo, vzdržljivost, gibljivost, ravnotežje, preciznost, hitrost. Tudi postaja z utežmi je postavljena v drugi del steze, kjer so vadeči že dovolj ogreti za polno obremenitev. Še bolj optimalno bi bilo, če bi trim steza potekala v krožni trasi, kjer bi bile naloge lahko še bolj enakomerno razporejene, zadnji del steze poteka po isti trasi, vendar teren ter pridobitev soglasij žal ni dopuščal drugačne ureditve.

USTREZNOST NAPRAV IN NALOG RAZLIČNIM CILJNIM SKUPINAM

Na trim stezi opazimo veliko različnih obiskovalcev, od mladih do starih, športnikov, rekreativcev, na trim stezi vadi tudi veliko okoliških klubov ter osnovnošolcev.

Vemo, da se v današnjih časih pojavlja trend staranja prebivalstva (Vertot, 2010) ter da vse več otrok in mladostnikov preživi prosti čas za računalnikom (Kovač, Jurak, Starc in Strel, 2007). Prav zato mora biti trim steza primerna in vabljiva tudi za njih. Tudi Berčič (2000) navaja, da bi morale biti trim steze grajene tako, da bi se lahko na njih rekreirali tako najmlajši kot tudi starejši obiskovalci.

Na trim stezi lahko vsakodnevno vidimo veliko otrok in mladostnikov, nekateri se rekreirajo sami, drugi pa obiščejo trim stezo v spremstvu staršev. Za najmlajše in tudi predšolske otroke je zelo dobro poskrbljeno na začetku trim steze, kjer se nahajajo raznolika otroška igrala (tobogani, gugalnice, lesen vlakec, peskovnik), s starši pa se lahko odpravijo tudi na sproščujoč sprehod v naravi po trasi trim steze. Naprave in naloge na postajah so za otroke nekje dobro prilagojene, nekatere pa imajo tudi kar nekaj pomanjkljivosti. Otroci nekaterih naprav preprosto ne dosežejo oz. imajo za njih prevelike dimenzije. Pri štorovju so razmiki med posameznimi štori preveliki, vsi pa imajo tudi enako višino. Neprilagojeni so tudi krogi ter bradlja, za otroke bi morali en par krogov postaviti nižje, tudi ena bradlja bi morala biti nižja. Za otroke nista primerni tudi napravi tarzan ter uteži - tarzan je preveč dvignjen od tal in ima predebele ročke za plezanje, pri utežeh pa je preslab opis naloge, kar dopušča možnost poškodb. Na trim stezi srečamo tudi veliko najstnikov, za to ciljno skupino je trim steza še posebej pomembna, srečujemo jih lahko v skupinah in v družbi ali pa tudi same. Trim steza je lahko dostopna, nekateri jo izkoristijo tudi za kolesarjenje v naravi. Vse naprave in naloge so za njih že primerne, mlajšim se seveda odsvetujejo uteži, na katerih bi bilo lahko tudi posebno obvestilo, da za mlajše niso primerne, nekaj težav jim lahko povzroča tudi naprava tarzan, ki je preveč dvignjena od tal in ima predebele ročke za plezanje.

Naprave in naloge na trim stezi so primerne tudi za večino odraslih srednjih let in tudi za starejše. Za nekatere ženske ni primerna naprava tarzan, kot smo povedali že prej, je previsoka in ima predebele ročke za plezanje. Ostale naprave in naloge pa so primerne tako za aktivne športnike kot tudi za netrenirane in osebe s slabšimi motoričnimi sposobnostmi. Še starejše osebe pa se za obisk trim steze in za delo na napravah lahko odločijo same, za tiste dobro pripravljene in tiste, ki imajo dobro razvite motorične sposobnosti, naloge ne smejo predstavljati večjih težav, saj imajo nekatere naprave dve stopnji težavnosti, na vseh pa so naloge razporejene od najlažje do najtežje. Za starejše osebe, katerim so naloge pretežke, pa obisk trim steze predstavlja oddih v naravi in rekreacijo v obliki krajših sprehodov, daljših pohodov in tudi lahkotnega teka. Poskrbljeno je tudi za invalide in osebe s posebnimi potrebami, saj je na začetku trim steze urejeno parkirišče za invalide.

Novim obiskovalcev trim steze vseh starosti predstavlja največ problemov označenost tablic z nalogami na posameznih postajah oz. odsotnost slik s posameznimi nalogami. Več o tem problemu pa v naslednjem poglavju pri informacijski tehnologiji.

TRŽENJE

"Trženje športnega objekta predstavlja proces raziskovanja ciljnih trgov, načrtovanja storitev športnega objekta in izvajanje koncepta, postavljanja cene, promocije, distribucije idej ter komuniciranje storitev z namenom ustvarjanja menjave storitev športnega objekta, ki zadovoljuje potrebe in želje uporabnikov storitev, hkrati pa cilje lastnika športnega objekta" (Jurak, Kolar, Kovač in Bednarik, 2012, str. 191).

Bistvo trim steze je, da jo lahko uporablja vsakdo, ob vsakem času in brezplačno (Berčič, 1980). Trženje trim steze se je začelo že pred njeno izgradnjo, v lokalnih medijih so se pogosto pojavljale novice o njeni izgradnji, ljudje pa so to že nestrpno pričakovali. Ob njenem uradnem odprtju in v začetkih izgradnje pa so organizatorji organizirali sklop prireditev, ki so na trim stezo pritegnile kar nekaj ljudi. Najprej je potekalo na trim stezi uradno odprtje ter dan z »difovci«, na katerem so ljudi pritegnili Dušan Mravlje ter študenti Fakultete za šport, ki so obiskovalcem predstavili in prikazali pravilno izvajanje nalog. Nato pa so sledili še tek Mirna v gibanju, Študentski tek, Trim podarim ter Dan oseb s posebnimi potrebami (bolj podroben opis prireditev najdemo v naslednjem poglavju). Cilj teh prireditev je bil tudi pritegniti množico ljudi za nadaljnjo vadbo na trim stezi. Tako prireditve kot tudi sama trim steza so bile tudi dobro oglaševane v medijih (Dolenjski list, Cajtnig, www.lokalno.si, Radio Krka, Vaš Kanal) ter na spletu in raznih letakih.

Po odprtju trim steze je občina pripravila tudi 7000 zloženkov o trim stezi ter še dodatno pripomogla k oglaševanju. Podatki o trim stezi so predstavljeni tudi na spletni strani Društva za šport, turizem in kulturo Partizan Mirna ter na občinskih straneh Občine Mirna

(http://www.drustvopartizanmirna.si/index.php?option=com_wrapper&view=wrapper&Itemid=88 ter na <http://www.mirna.si/sl/turizem/aktivnosti-v-naravi/1604/trim-steza-trimmigo/?kuki=hide>). Izdan pa je bil tudi promocijski video, z opisom in prikazom nalog na trim stezi (https://www.youtube.com/watch?v=sfQN_UunomA). Vse to je bilo narejeno s ciljem, da se trim stezo čim bolj trži in nanjo privabi čim več obiskovalcev, kar bi zadovoljilo njene upravljavce.

V zadnjih letih tudi vse bolj narašča priljubljenost spletnih socialnih omrežij, ki predstavljajo pomemben kanal tržnega komuniciranja športnih objektov (Jurak, Kolar, Kovač in Bednarik, 2012). Tudi trim steza Mirna – Gorenja vas bi lahko bila prisotna na spletnem socialnem omrežju Facebook in bi s tem privabila na stezo še več obiskovalcev.

Dobička od plačane samostojne vadbe si na stezi ne moremo predstavljati, lahko pa objekt tržimo še v povezavi z drugimi stvarmi. Trim steza je pripomogla celotni občini, veliko je novih obiskovalcev, ki se ustavijo ali pridejo načrtno na vadbo na Mirno, zaradi tega tržijo tudi okoliška gostišča ter restavracije. Tudi trženje mirnskega srednjeveškega gradu Speče lepoticice je pogojeno s trim stezo. Po stezi poteka tudi pohodna pot Speča lepota, ki je z izgradnjo trim steze veliko bolj obiskana, s tem se povečuje tudi število izletniških turistov, trim steza pa se vključuje tudi v pohodniški segment turizma.

Ob trim stezi se nahaja tudi ribnik (slika 14), ki naj bi se v nekaj letih spremenil v naravno kopališče, trenutno je tam zelo priljubljen športni ribolov, tudi to posredno vpliva na trženje, karte za ribiče se prodajajo v okrepčevalnici na trim stezi. Zaradi trim steze je povečan tudi obisk ribičev.



Slika 14. Ribnik in mirnski grad (osebni arhiv).

Naravno kopališče bi na trim stezo privabilo še veliko več gostov in turistov, skupaj s trim stezo bi to predstavljalo dobro urejeno rekreacijsko središče, kopališče bi se lahko zelo dobro tržilo. Načrti ter projekt za kopališče so že urejeni, čaka se samo še na razpis, kjer bi lahko pridobili čim več denarnih sredstev.

Poleg tega pa se zraven steze in ribnika ureja tudi postajališče za avtodome, ki bi obiskanost kraja in trim steze še dodatno povečalo. Turisti bi se v lepi naravi in ob dobri rekreacijski ter turistični ponudbi lahko zadržali tudi za več dni.

Trim steza se zaenkrat dobro trži, v nadaljnje pa bi lahko na trim stezi pod strokovnim vodstvom organizirali tudi vodene vadbe, skupinske teke ter ostale aktivnosti za obiskovalce, katerim so bližje organizirane vadbe. Na trim stezi bi lahko organizirali tudi posebno izposajo

raznih športnih pripomočkov za tek, merilcev srčnega utripa, porabe kalorij ter podobnih stvari.

V okrepčevalnici na trim stezi pa bi bila zelo pomembna tudi info točka, kjer bi lahko obiskovalci dobili kaj več informacij o sami trim stezi ter vadbi na njej (ustreznem ogrevanju ter raztezanju po vadbi, hidraciji, ustrezni športni opremi ter tudi o drugih priporočilih za zdravo vadbo). Obiskovalce bi lahko informirali tudi o ostalih ponudbah v kraju, turističnih znamenitostih, drugih športnih aktivnostih, gostiščih, prenočiščih, ...

INFORMACIJSKI VIDIK

OZNAČENOST TRIM STEZE

Po zapisih Berčiča (1980) morajo biti vzdolž trim steze na posameznih postajah informativne table, ki udeležence besedno in slikovno obveščajo o pravilnem izvajanju vaj ter o številu ponovitev. Iz slike lahko razberemo, kakšen naj bo začetni položaj vadečega, smer in amplituda gibanja ter tudi način uporabe orodja in doziranje, ki naj bi bilo prilagojeno bolj in manj motorično spretnim obiskovalcem. Poleg teh tablic pa so na trim stezi vseskozi postavljene smerne puščice, s katerimi je označen potek steze. Na stezah je po večini na začetku postavljena tudi večja informativna tabla, na kateri je shematično prikazan potek steze z vrisanimi postajami ter okoljem, kjer poteka. Na njej naj bi bili tudi podatki o dolžini steze, številu postaj in višinski razliki.

ZAČETEK TRIM STEZE

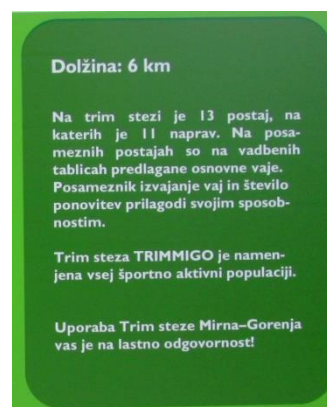


Slika 15. Začetna informativna tabla (osebni arhiv).

Ko obiskovalec prispe na začetek trim steze, ga na kontejnerju s sanitarijami pričaka začetna informativna tabla, kjer si lahko pred vadbo поблиže ogleda osnovne informacije o stezi, poteku poti in lokaciji posameznih postaj z napravami (slika 15). Na tabli so tudi podatki o dolžini steze in številu postaj oz. naprav (slika 17). Tu dobi obiskovalec vse informacije, ki jih potrebuje za nadaljnjo vadbo, pogrešamo le podatek o višinski razliki trim steze.



Slika 16. Začetek trim steze (osebni arhiv).



Slika 17. Podatki na začetni tabli (osebni arhiv).

VMESNE OZNAČBE



Slika 18. Vmesne označbe na trim stezi (osebni arhiv).

Trim steza je dobro označena tudi z vmesnimi označbami, ki obiskovalcem pomagajo slediti poteku steze in kažejo smer do posameznih postaj oz. naprav (slika 18). Na vhodu na trim stezo z druge strani je postavljena še ena velika informativna tabla, ki obiskovalcu tudi kaže, kje se trenutno nahaja (slika 20).



Slika 19. Vmesna označba na stezi (osebni arhiv).



Slika 20. Informativna tabla (osebni arhiv).

PROMETNA SIGNALIZACIJA



Slika 21. Prometna signalizacija na stezi (osebni arhiv).

Po delu današnje trim steze je pred tem potekala tudi makadamska pot za motorna vozila, po ureditvi pa je del trim steze zaprt za promet, drugje pa je urejena prometna signalizacija, ki dovoljuje dostop le lastnikom zemljišč, ki pot uporabljajo za dostop do kmetijskih površin. Na delih steze je tudi prometna signalizacija, ki ljudem prepoveduje kampiranje na območju trim steze.

POSTAJE IN TABLICE Z NALOGAMI

1. POSTAJA: OGREVANJE



Slika 22. Ogrevalna postaja (osebni arhiv).



Slika 23. Tablica 1: Ogrevanje (osebni arhiv).

2. POSTAJA: ŠTOROVJE



Slika 24. Postaja štorovje (osebni arhiv).



Slika 25. Tablica 2: Štorovje (osebni arhiv).

3. POSTAJA: STOPNICE



Slika 26. Postaja stopnice (osebni arhiv).



Slika 27. Tablica 3: Stopnice (osebni arhiv).

4. POSTAJA: TRIVIŠINSKI DROG



Slika 28. Postaja trivišinski drog (osebni arhiv).



Slika 29. Tablica 4: Trivišinski drog (osebni arhiv).

5. POSTAJA: OVIRE



Slika 30. Postaja ovire (osebni arhiv).



Slika 31. Tablica 5: Ovire (osebni arhiv).

6. POSTAJA: BRADLJA

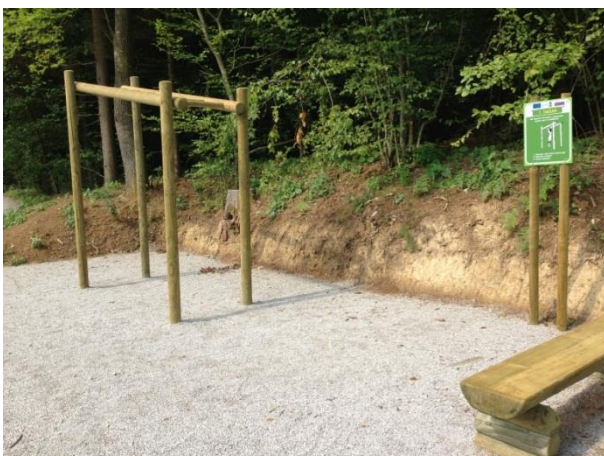


Slika 32. Postaja bradlja (osebni arhiv).



Slika 33. Tablica 6: Bradlja (osebni arhiv).

7. POSTAJA: TARZAN



Slika 34. Postaja tarzan (osebni arhiv).



Slika 35. Tablica 7: Tarzan (osebni arhiv).

8. POSTAJA: KROGI



Slika 36. Postaja krogi (osebni arhiv).



Slika 37. Tablica 8: Krogi (osebni arhiv).

9. POSTAJA: SLALOM



Slika 38. Postaja slalom (osebni arhiv).



Slika 39. Tablica 9: Slalom (osebni arhiv).

10. POSTAJA: KLOP



Slika 40. Postaja klop (osebni arhiv).



Slika 41. Tablica 10: Klop (osebni arhiv).

11. POSTAJA: UTEŽI



Slika 42. Postaja uteži (osebni arhiv).



Slika 43. Tablica 11: Uteži (osebni arhiv).

12. POSTAJA: DVOVIŠINSKA GRED



Slika 44. Postaja dvovišinska gred (osebni arhiv).



Slika 45. Tablica 12: Dvovišinska gred (osebni arhiv).

13. POSTAJA: RAZTEZANJE



Slika 46. Postaja raztezanje (osebni arhiv).



Slika 47. Tablica 13: Raztezanje (osebni arhiv).

Trim steza je na splošno dobro označena, seveda pa ima tudi posamezne pomanjkljivosti. Najprej nas zmoti to, da ni v centru kraja nikjer nobene table, ki bi označevala, kje se trim steza nahaja, za domačine se to seveda zdi samoumevno, za druge obiskovalce, ki bi trim stezo obiskali prvič, pa je to malo težje.

Kot smo že povedali na začetku, pogrešamo podatek o višinski razliki trim steze, ostale stvari na začetni informativni tabli pa so lepo urejene.

Največ pomanjkljivosti imajo tablice z nalogami na posameznih postajah. Tablice so zgledno urejene in lepo oblikovane ter v zeleno-beli barvni kombinaciji, ki se lepo ujema z okoljem, v katerem poteka trim steza. Na vsaki tablici najdemo ime postaje, sliko ter tri osnovne predlagane naloge, ki so razporejene po težavnosti. Na tablicah imamo naveden tudi sklop motoričnih sposobnosti, katere vadeči na posameznih postajah izboljšuje. Nekatere naloge so dobro izbrane, veliko pa jih potrebuje izboljšavo. Obiskovalci imajo največ težav pri razumevanju posameznih nalog. Na vsaki tablici imamo informativno skico, ki predstavlja vadečega pri izvajanju naloge. Na vsaki postaji je samo ena skica, ponekod pa sploh ne predstavlja nobene naloge, ki je opisana pod njo. Natančnejših skic pri vsaki vaji ni zaradi zapletov pri naročilu tablic, tablice so bile naročene že na začetku, tako da se na koncu ni dalo naročiti večjih. Izvajalcem se je na koncu tudi mudilo pri postavitvi tablic, tudi zato imajo pomanjkljivosti. Ravno zaradi tega pa so opisi nekaterih nalog tudi malo predolgi.

Že na začetku pri ogrevanju je tablica glede na naslov zelo slaba, sporoča nam, kot da se ogrejemo samo s tremi nalogami (slika 23). Pri ogrevanju bi morale biti opisane dinamične gimnastične ter raztezne vaje za celotno telo, zraven pa bi bil lahko dodan tudi nasvet o postopnosti celotnega ogrevanja.

Tudi pri drugi nalogi najdemo pomanjkljivosti (slika 24). Štorovje ni prilagojeno različnim ciljnim skupinam, vsi razmiki in vse višine štorov so enake. Razkorak otrok je drugačen kot razkorak odraslega človeka, zato bi bilo potrebno na postajo postaviti tudi štor z manjšim razmikom. Tudi višine štorov bi bile lahko različne, za otroke pa tudi nižje.

Podobno kot pri drugi postaji je tudi pri stopnicah (slika 26). Za otroke bi morala biti prilagojena tudi višina stopnic, zraven bi bile lahko postavljene nižje stopnice ali pa bi bila nižja vsaj prva polovica stopnic, ki bi omogočala vadbo tudi mlajšim.

Tudi pri ovirah zmoti že prva naloga, tek čez ovire (slika 31). Pri visokih ovirah je zaradi neprimerne razmika med njimi to nemogoče. Na tej postaji bi bilo bolje prikazati še kakšne druge naloge, npr. dvigovanje pokrčene in stegnjene noge čez oviro iz strani ali pa preskakovanje ovir s pomočjo rok. Tudi sama konstrukcija ovir je nevarna za poškodbe, saj nas zmotijo prečno postavljeni tramovi, na katerih so postavljene ovire (slika 30). Veliko

bolje bi bilo, da bi bile ovire postavljene samo na dveh pokončnih tramovih, kjer bi bilo veliko manj možnosti za zvin gležnja ali kakšno podobno poškodbo.

Bradlji sta sicer postavljeni na dveh višinah, še vedno pa je nižja za otroke nekoliko previsoka (slika 32).

Veliko pomanjkljivosti ima tudi postaja tarzan (slika 34), neprilagojena je za otroke ter tiste z manjšo mišično močjo. Otroci ne dosežejo naprave, tisti z manjšo mišično močjo pa zaradi poševne postavitve naprave težko premagujejo napor. Za otroke bi lahko na začetku ter na koncu naprave dodali prečne letvice, na katere bi se lahko otroci povzpeli in s tem lažje dosegli ročke za plezanje. Naprava bi bila lahko narejena tudi v dveh delih, s tem, da bi bil en del nižji ter vodoraven s tlemi. Na napravi so tudi predebele ročke za plezanje, kar močno ovira otroke ter ženske z manjšimi dlanmi. Tudi na tablico bi lahko dodali kakšno lažjo nalogo za tiste z manjšo mišično močjo, npr. skok in dotik vsake prečke posebej (slika 35).

Najnižja kroga sta na višini 1.80 m, kar je za otroke še vedno previsoko, tudi tukaj bi morali en par krogov postaviti nižje, da bi jih dosegli tudi otroci (slika 36).

Na tablici pri postaji z utežmi pa je vaja zelo slabo opisana, tu so ob nepravilnem delu možne poškodbe (slika 43). Opisana bi morala biti celotna pravilna izvedba vaje. Poudarjeni bi morali biti tudi deli, na katere moramo biti bolj pozorni. Na tablici manjka tudi podatek o teži bremena.

Tako kot pri ogrevanju pa imamo tudi na postaji z raztezanjem premalo nalog (slika 47). Opisane bi morale biti raztezne vaje za vse mišične skupine, vadečega pa bi lahko opomnili tudi na postopen zaključek vadbe.

Berčič (1980) navaja, da naj bi bilo poleg vaj na tablicah napisano tudi število ponovitev. Na trim stezi Mirna - Gorenja vas že na začetku piše, da si število ponovitev vsak vadeči prilagodi po svojih zmožnostih, kar je mogoče tudi bolje, saj je težko določiti optimalno št. ponovitev za vso populacijo (mladostniki, športniki, starostniki).

Tablice bi se dalo izboljšati tudi tako, da bi vsaki nalogi zraven dodali še sliko, ki prikazuje vadečega med izvajanjem vaje, na sliki bi bili lahko tudi označeni gibi, na katere moramo biti pozorni. Posamezne naloge bi bile lahko označene s tremi barvami, od najlažje do najtežje naloge.

O trim stezi je posnet tudi promocijski video in izvajanje posameznih nalog, kar si lahko ogledamo tudi na portalu Youtube (https://www.youtube.com/watch?v=sfQN_UunomA). Posnetki sicer niso čisto ustrezni, saj imajo premalo informacij o pravilni izvedbi vaje. Ob izboljšanju naprav ter tablic z nalogami pa bi lahko še enkrat posneli tudi pravilne izvedbe

vaj, ki bi morale biti prikazane bolj natančno in z bolj podrobnim glasovnim opisom. V prihodnosti bi se lahko na tablice zraven nalog dodale tudi QR kode, ki bi uporabnike steze vodile direktno na posnetek posamezne vaje. S spleta si lahko danes na pameten telefon vsakdo brezplačno naloži čitalec QR kod, tako da bi lahko uporabniki med vadbo na stezi spremljali pravilno izvajanje nalog na telefonu v obliki videa.

QR koda je matrična oz. dvodimenzionalna (2D) koda za shranjevanje alfanumeričnih številskih znakov. QR kode so podobne UPC kodam, saj oboje skeniramo z optičnim čitalnikom. Bistvena razlika med obema kodama je količina podatkov, ki se lahko shrani na njiju. V nasprotju s QR kodo lahko UPS kode beremo le v eni smeri, kar se pozna tudi v količini informacij, ki jih lahko shranimo na njiju. V zadnjih letih ljudje na veliko uporabljajo pametne telefone kot optične čitalnike, s tem ko se je uporaba pametnih telefonov močno razširila se je povečala tudi uporaba QR kod. Ko jo skeniramo, lahko koda uporabnika pošlje direktno k želeni video vsebini, spletni strani, anketi, Google Maps lokaciji, h koledarskim dogodkom ali h katerim koli drugim medijem na spletu (Tucker, 2011).

QR kodo lahko na spletu enostavno in brezplačno ustvarimo ter natisnemo, poskusno smo jo ustvarili s programom QRStuff, vidimo in preizkusimo jo lahko spodaj, narejena pa je za postajo 11, uteži.

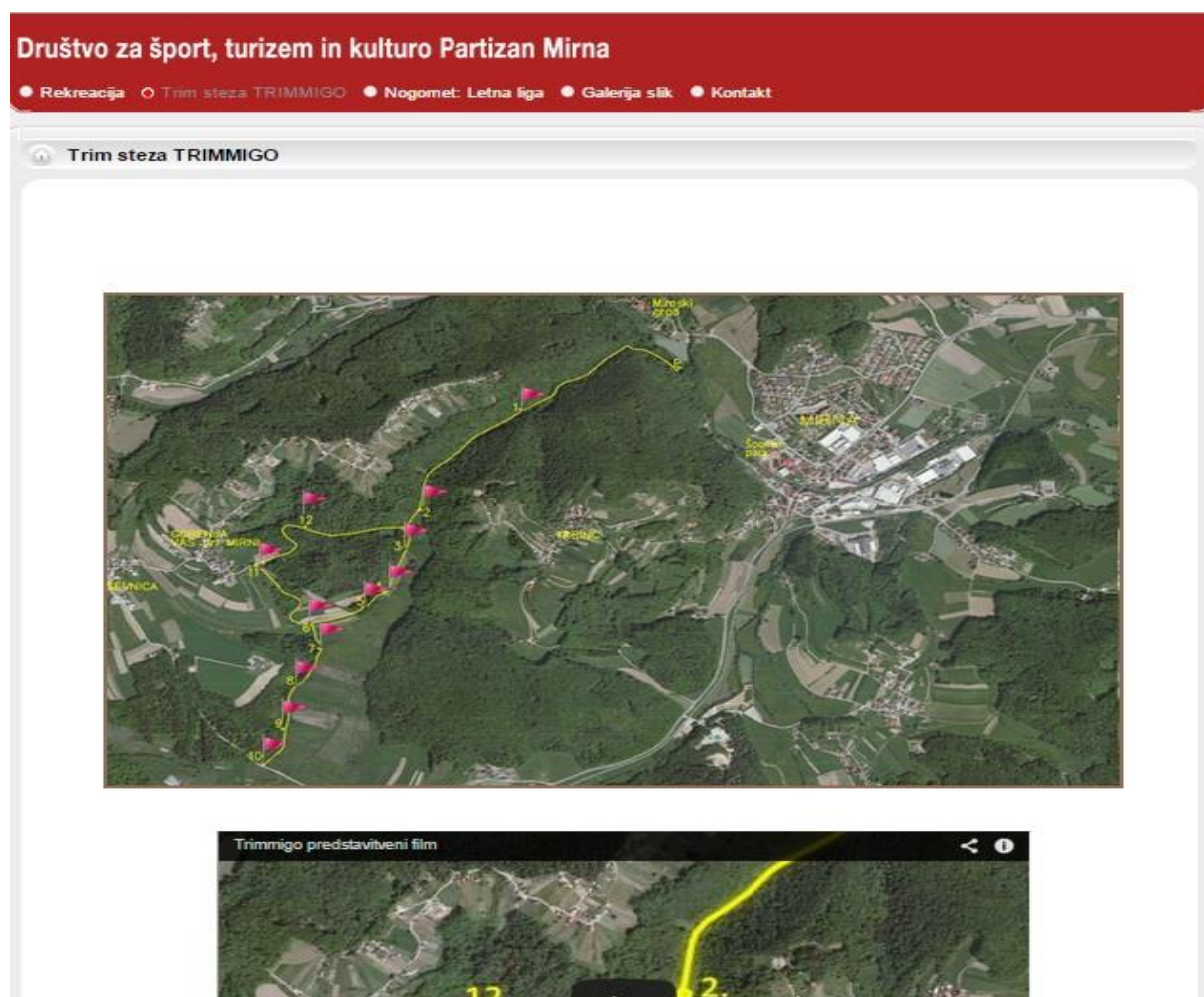


Slika 48. Poskusna QR koda

TRIM STEZA NA SPLETU

Trim steza Mirna - Gorenja vas je predstavljena tudi na spletni strani Društva za šport, turizem in kulturo Partizan Mirna (slika 49) ter na občinskih straneh Občine Mirna (slika 50). Predstavitev si lahko ogledamo na spletnem naslovu http://www.drustvopartizanmirna.si/index.php?option=com_wrapper&view=wrapper&Itemid=88 ter na <http://www.mirna.si/sl/turizem/aktivnosti-v-naravi/1604/trim-steza-trimmigo/?kuki=hide>. Na spletni strani društva je trenutno predstavljena samo trasa trim

steze, predstavitveni film ter rezultati tekov, ki so bili v sklopu prireditev organizirani na stezi. Poleg teh stvari bi bil lahko na spletu tudi kratek opis steze ter posamezne postaje in opisi nalog. Na portalu Youtube se nahajajo tudi videoposnetki vsake vaje posebej, ob predhodnem izboljšanju bi bilo lahko tudi to dodano na spletno stran trim steze. Poleg tega bi se lahko na spletni strani objavljale tudi druge koristne informacije v povezavi s trim stezo.



Slika 49. Trim steza na spletni strani DŠKT Partizan (Trim steza TRIMMIGOa, 2015)

Na občinskih straneh pa imamo o trim stezi nekaj več podatkov, poleg opisa in predstavitvenega filma imajo obiskovalci na voljo tudi povezave do videoposnetkov.

Trim steza Trimmigo



V idiličnem okolju se ob potoku Vejarju od ribnika pod gradom Mirna, znanem tudi kot Speča lepota, in pod bližnjim Trbincem vije šestkilometrski trim steza Mirna-Gorenja vas, Trimmigo.

V prijetni senci tako profesionalnim kot rekreativnim športnikom družbo delajo šumenje listov, žuborenje potočka in pesem ptic.

Urejeno parkirišče ob ribniku in igrala za najmlajše vabijo tako posameznike kot družine, tako tekače kot pohodnike in kolesarje ter mlade starše. V naravi preživete aktivne ure so neprecenljiva popotnica, ki jo sebi in svojim najbližjim lahko podari prav vsak.



1. [Ogrevanje in raztezanje](#)
2. [Štorovje](#)
3. [Stopnice](#)
4. [Trivišinski drog](#)
5. [Ovira](#)
6. [Bradlja](#)
7. [Tarzan](#)
8. [Krogi](#)
9. [Slalom](#)
10. [Klop](#)
11. [Uteži](#)
12. [Dvovišinska qred](#)

Na napravah telovadec krepi predvsem moč, gibljivost in vzdržljivost. Vaje in število ponovitev pa prilagaja lastnim sposobnostim.

Objavljeno dne 23.08.2014

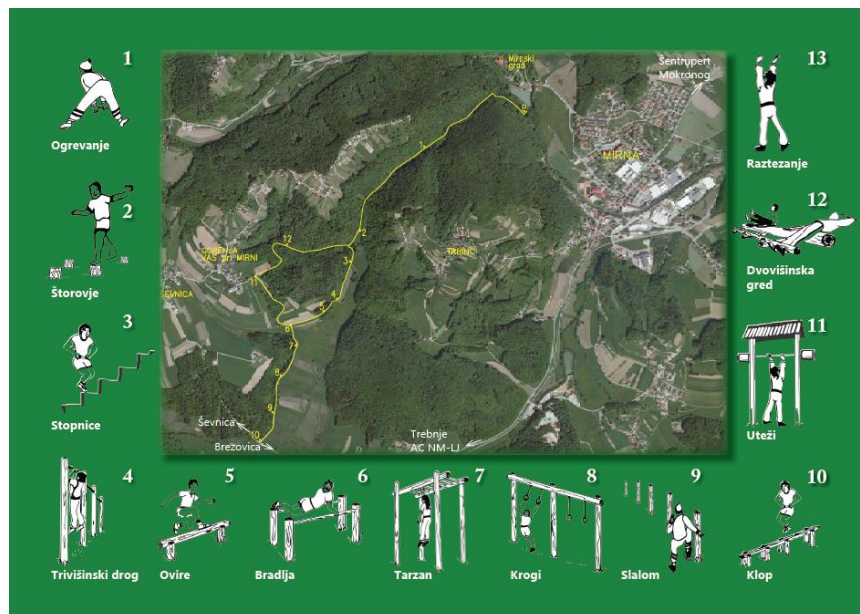
Kulturna dediscina
Gostinstvo
Šport in rekreacija
Aktivnosti v naravi

Slika 50. Trim steza na spletni strani občine Mirna (Trim steza TRIMMIGOb, 2015)

V zadnjih letih vse bolj narašča tudi priljubljenost spletnih socialnih omrežij. Spletne skupnosti predstavljajo pomemben kanal tržnega komuniciranja športnih objektov, zato je vse več športnih objektov prisotnih na spletnih socialnih omrežjih (Jurak, Kolar, Kovač in Bednarik, 2012). Tudi trim steza Mirna – Gorenja vas bi lahko bila prisotna na spletnem socialnem omrežju Facebook, kjer bi bile v povezavi s spletno stranjo objavljene vse aktualne in koristne informacije za uporabnike. Na omrežju bi si lahko ogledali tudi slike ter lastnosti objekta. Poleg tega bi se na omrežju objavljali tudi razni dogodki povezani s trim stezo, ki bi jih lahko uporabniki delili naprej. Uporabniki bi imeli dvosmerno komunikacijo, lahko bi komentirali, objavljali slike ter izražali svoja mnenja o ponudbi na trim stezi.

ZLOŽENKA TRIM STEZE

Pri projektu trim steze je bilo predvidenih tudi 7000 promocijskih zloženek, ki služijo za oglaševanje trim steze po raznih lokalih, prireditvah, na občini.



Slika 51. Zloženska trim steze (osebni arhiv).

Na prvi strani zloženske je na zemljevidu predstavljena trasa trim steze ter lokacije naprav, zraven pa lahko razberemo, katere naprave so na posameznih postajah (slika 51). Na drugi strani se nahajajo osnovne informacije s slikami o trim stezi ter predlogi, s čim še lahko združimo rekreacijo na trim stezi (slika 52).

Rekreacijo na trim stezi TRIMMIGO lahko združite:

- s pohodom po pohodni poti Speča lepota
- s pohodom na Debenec, najvišjo točko v občini Mirna
- z rekreacijo na športnih igriščih pri osnovni šoli
- z ribolovom v ribniku pod gradom Mirna
- z obiskom gradu Mirna - Speče lepote, župnijske cerkve sv. Janeza Krstnika na Mirni, Lenassijevega spomenika padlim borcem NOB na Mirni in drugih kulturno-zgodovinskih znamenitosti na Mirni in v okolici
- z okrepčilom pri gostincih:
 - Dnevni bar Forca
 - Gostilna Bukovec
 - Gostilna Kolenc
 - Gostišče Pri Francki
 - Koča Plaz Debenec
 - Pizzerija Carmen

VABLJENI NA MIRNO!

TRIMMIGO:

- dolžina: 6 km
- 13 postaj z 11 vadbenimi napravami, na katerih telovadec krepi predvsem moč, gibljivost in vzdržljivost, vaje in število ponovitev pa prilagaja lastnim sposobnostim
- za rekreativne in profesionalne športnike
- v idiličnem okolju pod gradom Mirna, v prijetni senci listanega gozda, pod Trbincem in ob potoku Vejarju
- urejeno parkirišče, sanitarije in igrala za najmlajše

Za vsebino zložanke je odgovoren nosilec projekta in upravitelj TRIMMIGO Društvo za šport, kulturo in turizem Partizan Mirna, Sokolska ulica 2, Mirna. Natisnjenih: 7000 izvodov.

KONTAKT: drustvopartizanmirna@gmail.com

Projekt »Trim steza Mirna – Gorenja vas« je delno sofinanciran iz sredstev LEADER 4. cili. Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja (EKSRP). Organ upravljanja programa razvoja podeželja Republike Slovenije za obdobje 2007–2013 je Ministrstvo za kmetijstvo in okolje.

**TRIM STEZA
MIRNA - GORENJA VAS**

TRIMMIGO

www.mirna.si

Slika 52. Zloženska trim steze (osebni arhiv).

Zloženska je zelo lepo oblikovana, ljudi pritegne ter jim ponudi osnovne informacije o rekreaciji na trim stezi Mirna – Gorenja vas.

AKTIVNOSTI V SKLOPU OTVORITVE TRIM STEZE (ORGANIZACIJA REKREATIVNIH PRIREDITEV)

V projektu trim steze je bilo predvidenih tudi pet aktivnosti, ki jih je potem organiziralo društvo DŠKT Partizan Mirna s pomočjo ostalih partnerjev. Aktivnosti so se izvedle v času od otvoritve trim steze pa do septembra.

URADNO ODPRTJE IN »DAN Z DIFOVCI«

Prva od petih prireditev, ki so se zvrstile do septembra, je bila Dan z DIFovci. Študentje Fakultete za šport so tiste, ki so se prijavili, spremljali med tekom po šestkilometrski trim stezi in na vsaki od 13 postaj prikazali pravilno izvajanje nalog. Študentje so bili na voljo tudi za razna vprašanja o rekreaciji na trim stezi, obiskovalcem pa so dali tudi kakšen uporaben nasvet za boljšo vadbo.



Slika 53. Otvoritev trim steze (osebni arhiv).



Slika 54. Prikaz vaj ob otvoritvi (osebni arhiv).

Nato pa je sledilo tudi uradno odprtje trim steze, kjer je bil poseben športni gost tudi tekmovalno upokojeni ultramaratonec Dušan Mravlje. Na prvem dogodku se je zbralo kar lepo število obiskovalcev.



Slika 55. Zasaditev lipe (osebni arhiv).



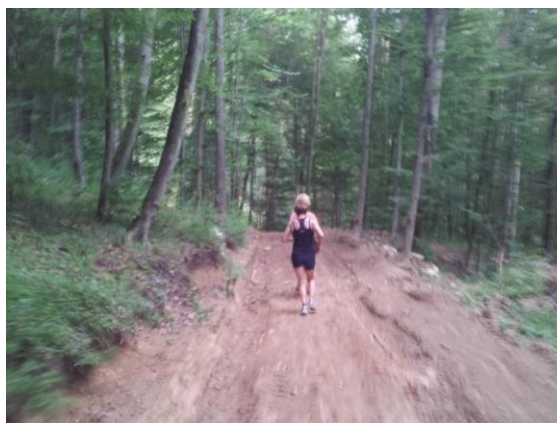
Slika 56. Publika ob otvoritveni slovesnosti (osebni arhiv).

»TEK MIRNA V GIBANJU«

Drugi dogodek je bil 11-kilometrski tek v sklopu športne prireditve Mirna v gibanju. Začel se je na trim stezi Mirna - Gorenja vas, potekal pa je tudi po pohodni poti Speča lepota. Zaradi predhodnega obilnega deževja je bila gozdna pot zelo namočena, tako da je bilo na štartu tudi nekaj manj tekačev.



Slika 57. Prireditev Tek Mirna v gibanju (osebni arhiv).



Slika 58. Tek Mirna v gibanju (osebni arhiv).

»ŠTUDENSKI TEK«

Tretji dogodek se je imenoval študentski tek, udeležili pa so se ga lahko tudi neštudenti, saj se je tekmovanje odvijalo v obeh kategorijah, tek je privabil 39 tekačev in tekačic.



Slika 59. Študentski tek na trim stezi (osebni arhiv).



Slika 60. Tekachi na študentskem teku (osebni arhiv).

»TRIM PODARIM«



Slika 61. Dobrodelni tek na trim stezi (osebni arhiv).

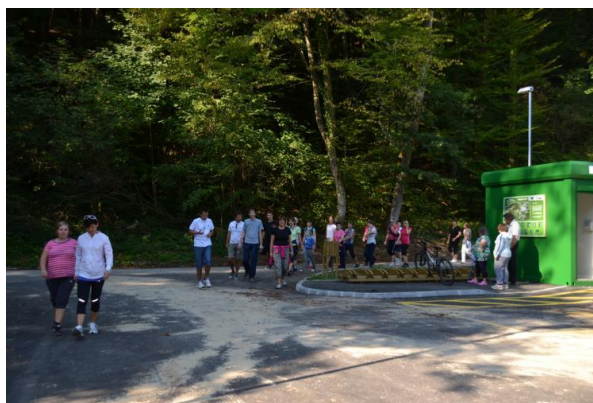
Predzadnji dogodek je bil dobrodelni tek Trim podarim za nakup šolskih potrebščin. V sklopu dogodka je v večernih urah športna psihologinja Tina Jeromen v domu Partizan na Mirni vodila še predavanje o rekreaciji in športu v vsakdanjem življenju. Organizatorji so vsa zbrana sredstva namenili Leo klubu Trebnje, ta pa jih je predal šolskemu skladu Osnovne šole Mirna za namen pomoči potrebnim otrokom.

»DAN OSEB S POSEBNIMI POTREBAMI«

Zadnjo od petih prireditev na trim stezi Mirna – Gorenja vas je društvo DŠKT Partizan Mirna pripravilo ob pomoči Osnovne šole s prilagojenim programom Mirna in podpori društva Sožitje Trebnje. Povabilu na trim stezo se je odzvala tretjina vseh učencev in njihovih staršev. Najprej so zaplesali, nato pa so se s starši in strokovnimi sodelavci OŠPP odpravili na trim stezo.



Slika 62. Dan oseb s posebnimi potrebami (osebni arhiv).



Slika 63. Dan oseb s posebnimi potrebami (osebni arhiv).

SKLEP

Trim steze so bile zelo popularne v 70. in 80. letih prejšnjega stoletja, nato pa so začele zamirati (Berčič, 2000). V današnjem času pa je vedno bolj priljubljena rekreacija v naravi (Pori idr., 2013), zato se v veliko krajih ponovno odločajo za postavitve trim stez ali raznih fitnessov v naravi. Trim stezo so v letu 2013 na novo zgradili tudi na Mirni, zato smo se tudi odločili, da jo bomo v diplomskem delu bolj podrobno obravnavali.

Glavni cilj diplomske naloge je bil predstavitev značilnosti managementa trim steze. V uvodnem delu smo predstavili njene glavne značilnosti. V nadaljevanju pa smo se posvetili celotnemu projektu, od ideje do postavitve, ter prispevali koristne informacije za postavitve podobnih športnih objektov, ki so v tem času zelo popularni. Najbolj smo se osredotočili na opremo ter informacijski vidik pri tem objektu. Pri opremi smo se posvetili predvsem njeni uporabnosti ter trajnosti materialov, primernosti terena ter tudi zaporedju nalog. Predstavili smo upravljanje in vzdrževanje takega športnega objekta. Vemo, da se v današnjih časih pojavlja trend staranja prebivalstva ter da vse več otrok in mladostnikov preživi prosti čas za računalnikom (Kovač, Jurak, Starc in Strel, 2007; Vertot, 2010). Zato smo nekaj pozornosti namenili tudi tem skupinam ter ustreznosti vaj in naprav za njih. Pri informacijskem vidiku smo predstavili označenost trim steze, tablice z nalogami, predstavitvene table na začetku ter tudi povezljivost s spletom. Svet je trenutno v poplavi novih tehnologij, ki se na zanimive ter tudi koristne načine povezujejo s športnimi vsebinami. Predstavili smo informacije o trim stezi na spletu, spletno stran ter tudi nekaj uporabnih načinov, s katerimi bi se lahko vadba na trim stezi olajšala ter postala še zanimivejša (povezljivost s telefonskimi aplikacijami, ...). Posvetili smo se tudi stvarjem na trim stezi, ki niso čisto ustrezne in bi se jih dalo še izboljšati.

Od same ideje do začetka gradnje je preteklo kar nekaj časa (prijava na razpis, pridobivanje soglasij, odločitve o izvajalcih, vizualizacija, preddela, slabe vremenske razmere za gradnjo, ...). Nosilec projekta je bilo Društvo za šport, kulturo in turizem Partizan Mirna s projektnimi partnerji Občino Mirna, Gostiščem pri Francki Jože Stare s.p. ter Osnovno šolo Mirna. Z razpisom Lokalne akcijske skupine Dolenjske in Bele Krajine (LAS DBK) pa je bil projekt tudi sofinanciran. Celotna vrednost projekta trim steze je bila 124.072 €. Izvajalec je bilo podjetje Flopin d.o.o. iz Novega mesta, naprave in igrala na trim stezi pa je postavilo podjetje Imont d.o.o. iz Šentjanža pri Dravogradu, ki je trenutno najbolj uveljavljeno podjetje na slovenskem tržišču, ki izdeluje opremo za trim steze.

Tudi ko je tak objekt enkrat postavljen, pa management še ni končan. Trim steza Mirna – Gorenja vas je dolga nekaj manj kot 6 km, premore pa 12 postaj in 11 naprav. Najprej smo se v diplomskem delu posvetili primernosti terena. Ugotovili smo, da se trim steza nahaja na idealni lokaciji za rekreacijo v naravi, zmoti le to, da poteka začetni dvesto metrski del po asfaltirani cesti.

Ugotovili smo tudi, da je ves leseni material, iz katerega so narejene naprave ter ostala športna oprema, trajen ter zaščiten proti vremenskim vplivom. Naprave na trim stezi imajo tudi garancijo desetih let.

Za upravljanje in vzdrževanje trim steze Mirna – Gorenja vas skrbi in ima vse pristojnosti Občina Mirna, ki stezo redno vzdržuje, zraven pa seveda pomagajo tudi prostovoljci iz društva DŠKT Partizan. Na trim stezi pooblaščenca in seveda tudi prostovoljci redno pregledujejo naprave, vzdržujejo pot, čistijo in urejajo okolico in odnašajo smeti.

Trim steza je iz vseh smeri tudi zelo dobro dostopna, tako za kolesarje, avtomobile, kot tudi invalide, saj ima posebno parkirno mesto za njih.

Berčič (1980) navaja, da naj bi vsako trim stezo dopolnjevali potrebni objekti in naprave, kar naj bi vplivalo predvsem na dobro počutje udeležencev. Trim steza na Mirni je glede tega zgledno urejena. Dopolnjujejo jo vsi potrebni objekti, manjkajo samo še garderobe, kjer bi se lahko obiskovalci preoblekli in pustili svoje stvari. To je sicer trenutno mogoče tudi v sanitarijah, saj so dovolj prostorne, osebne stvari pa lahko pustijo tudi v okrepčevalnici.

Ugotovili smo tudi, da so naloge na trim stezi dokaj pravilno razporejene. Še bolj optimalno bi bilo, če bi trim steza potekala v krožni trasi, kjer bi bile naloge lahko še bolj enakomerno razporejene, zadnji del steze namreč poteka po isti trasi, vendar teren ter pridobitev soglasij žal ni dopuščal drugačne ureditve.

Vemo, da se v današnjih časih pojavlja trend staranja prebivalstva (Vertot, 2010) ter da vse več otrok in mladostnikov preživi prosti čas za računalnikom (Kovač, Jurak, Starc in Strel, 2007). Zato mora biti trim steza primerna in vabljiva tudi za njih. Ugotovili pa smo, da vse naloge in naprave le niso primerne oz. prilagojene za otroke ter starostnike. Že pred pričetkom gradnje bi bila potrebna podrobnejša analiza glede naprav ter tudi nalog, ki jih spremljajo. Nekatere naprave niso primerne za otroke ali za osebe z manjšo mišično močjo (nepravilne dimenzije, pretežko breme, ...). Z nekaj popravki pa bi trim stezo vseeno lahko prilagodili tako, da bi bila sprejemljiva za vse ciljne skupine.

Trim steza se zaenkrat dobro trži, upravljavci so že na začetku z dobrim oglaševanje ter sklopom prireditev ob odprtju trim steze privabili veliko ljudi, ki stezo tudi redno obiskujejo. Podatki o stezi so dostopni tudi na spletu, posnet pa je bil tudi promocijski video s prikazom in opisom nalog o trim stezi. Vse to je bilo narejeno s ciljem, da se trim stezo čim bolj trži in nanjo privabi čim več obiskovalcev, kar bi zadovoljilo njene upravljavce. Objekt lahko tržimo tudi v povezavi z drugimi stvarmi. Dobiček od obiskovalcev imajo tudi okoliška gostišča in restavracije. Ob trim stezi se ureja tudi postajališče za avtodome, v načrtu pa je tudi naravno kopališče, kar bi na trim stezo pritegnilo še veliko več ljudi. V nadaljnje bi lahko na trim stezi pod strokovnim vodstvom organizirali tudi vodene vadbe, skupinske teke ter ostale aktivnosti za obiskovalce, katerim so bližje organizirane vadbe. Na trim stezi bi lahko organizirali tudi posebno izposajo raznih športnih pripomočkov za tek, merilcev srčnega

utripa, porabe kalorij ter podobnih stvari. V okrepčevalnici na trim stezi pa bi bila zelo pomembna tudi info točka, kjer bi lahko obiskovalci dobili kaj več informacij o sami trim stezi ter vadbi na njej (o ustreznem ogrevanju ter raztezanju po vadbi, hidraciji, ustrezni športni opremi ter tudi o drugih priporočilih za zdravo vadbo). Obiskovalce bi lahko informirali tudi o ostalih ponudbah v kraju, turističnih znamenitostih, drugih športnih aktivnostih, gostiščih, prenočiščih, ...

Največ problemov imamo pri informacijskem vidiku in z napravami samimi. Trim steza je na splošno dobro označena, ima pa seveda tudi posamezne pomanjkljivosti. Začetna informativna tabla ter vmesne označbe na trim stezi so lepo urejene. Največ pomanjkljivosti imajo tablice z nalogami na posameznih postajah. Tablice so sicer zgledno urejene in lepo oblikovane, vendar pa na njih pogrešamo bolj urejene opise vaj in seveda slike, ki prikazujejo vadečega med izvajanjem vaje, na sliki bi bili lahko tudi označeni gibi, na katere moramo biti pozorni. Posamezne naloge bi bile lahko označene s tremi barvami, od najlažje do najtežje naloge. Tudi vaje na tablicah so ponekod neustrezne in bi bile potrebne sprememb. Predvsem pri ogrevanju in raztezanju imamo opisanih premalo nalog, drugje pa bi lahko dodali kakšne ustrežnejše vaje. Neprilagojena za različne ciljne skupine so tudi nekatera orodja, saj niso primerna za otroke in tiste z manjšo mišično močjo. Otroci nekaterih orodij preprosto ne dosežejo, ker imajo prevelike dimenzije. O trim stezi je posnet tudi promocijski video in izvajanje posameznih nalog. Posnetki sicer niso čisto ustrezni, saj imajo premalo informacij o pravilni izvedbi vaje. Ob izboljšanju naprav ter tablic z nalogami pa bi lahko še enkrat posneli tudi pravilne izvedbe vaj, ki bi morale biti prikazane bolj natančno in z bolj podrobnim glasovnim opisom. V prihodnosti bi se lahko na tablice zraven nalog dodale tudi QR kode, ki bi uporabnike steze vodile direktno na posnetek od posamezne vaje. S spleta si lahko danes na pameten telefon vsakdo brezplačno naloži čitalec QR kod, tako da bi lahko uporabniki med vadbo na stezi spremljali pravilno izvajanje nalog na telefonu v obliki videa.

Trim steza Mirna - Gorenja vas je predstavljena tudi na spletni strani Društva za šport, turizem in kulturo Partizan Mirna ter na občinskih straneh Občine Mirna. Spletna stran o trim stezi bi morala vsebovati še več uporabnih informacij za obiskovalce (vadba, novice, kakšne nagradne igre, ...). Vsebovati bi morala tudi kratek opis steze ter posamezne postaje in opise nalog. Na portalu Youtube se nahajajo tudi videoposnetki vsake vaje posebej, ob predhodnem izboljšanju bi bilo lahko tudi to dodano na spletno stran trim steze. V zadnjih letih vse bolj narašča tudi priljubljenost spletnih socialnih omrežij. Tudi trim steza Mirna – Gorenja vas bi lahko bila prisotna na spletnem socialnem omrežju Facebook, kjer bi bile v povezavi s spletno stranjo objavljene vse aktualne in koristne informacije za uporabnike. Na omrežju bi si lahko ogledali tudi slike ter lastnosti objekta. Poleg tega bi se na omrežju objavljali tudi razni dogodki povezani s trim stezo, ki bi jih lahko uporabniki delili naprej. Uporabniki bi imeli dvosmerno komunikacijo, lahko bi komentirali, objavljali slike ter izražali svoja mnenja o ponudbi na trim stezi.

Pri projektu trim steze je bilo predvidenih tudi 7000 promocijskih zložen, ki služijo za oglaševanje trim steze po raznih lokalih, prireditvah, na občini. Zloženska je zelo lepo oblikovana, ljudi pritegne ter jim ponudi osnovne informacije o rekreaciji na trim stezi Mirna - Gorenja vas.

S trim stezo se izpolnjujejo tudi cilji Nacionalnega programa športa 2013-2024, ki stremi k povečanju kakovosti in števila javno dostopnih športnih površin v urbanem (otoki športa za vse, trimske steze, zunanja šolska in vrtčevska igrišča ipd.) in naravnem okolju (planinske, tekaške, kolesarske poti, naravna kopališča ipd.) (Jurak, Pavletič Samardžija, 2014).

Ugotovili smo, da je management takega objekta kar zapleten proces, ki prepleta več različnih področij. Za uspešen management pa potrebujemo res natančno načrtovanje in dobro predhodno analizo. Za nadaljnje gradnje takega objekta bi svetovali boljšo predhodno načrtovanje postavitve telovadnih naprav ter nalog na njih. Pri gradnji trim stez bi morali prisostvovati strokovnjaki s področja športa, ki bi naredili naprave in naloge na njih prijazne ter ustrezne vsem ciljnim skupinam ljudi. Še najboljše bi bilo, da bi imeli že v podjetju, ki izdeluje opremo za trim steze, svojega športnega strokovnjaka, ki bi imel nadzor nad pravilno postavitvijo naprav in ustreznosti nalog za njih.

Trim steze so za ljudi zelo koristni športni objekti v naravi, zato upamo, da se bodo tudi s pomočjo naših informacij še naprej gradili in razvijali.

VIRI

- Berčič, H. (1980). *Vabilo na trim (priročnik za organizatorje športne rekreacije)*. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.
- Berčič, H. (2000). Trimska steza – vadbica v naravi. V J. Turk (ur.), *Lepota gibanja tudi za zdravje* (str. 87-91). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Jurak, G., Kolar, E., Kovač, M. in Bednarik, J. (2012). *Management športnih objektov - od zamisli do uporabe*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Jurak, G., Pavletič Samardžija, P. (2014). *Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji: 2014-2023*. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport: Zavod za šport RS Planica.
- Keluc, H. (1983). *Trimska steza v Mostecu ter analiza mnenj in stališč njenih obiskovalcev* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Kemična zaščita lesa (2014). Imont Dravograd. Pridobljeno iz http://www.imont.si/kemicna_zascita_lesa.php
- Klemenc, S. (2003). *Analiza stanja trimskih stez v Sloveniji* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Kovač, M., Jurak, G., Starc, G. in Strel, J. (2007). *Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Malenšek, B. (2012). *Dokument identifikacije investicijskega projekta*. Novo mesto, Espri d.o.o.
- Ojdanič, J. (1984). *Trimske steze na Slovenskem* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Pori, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenc, A., Tomažin, K., Štirn, I., Majerič, M. (2013) *Športna rekreacija*. Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport.
- Šugman, R., Bednarik, J. in Kolarič, B. (2002). *Športni menedžment*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Trim steza TRIMMIGOa (2015). Društvo za kulturo, turizem in šport Partizan Mirna. Pridobljeno iz <http://www.drustvopartizanmirna.si/trim-steza>
- Trim steza TRIMMIGOb (2015). Občina Mirna. Pridobljeno iz <http://www.mirna.si/sl/turizem/aktivnosti-v-naravi/1604/trim-steza-trimmigo/>

Tucker, A. (2011). How QR Codes Can Enrich Student Projects. *Tech Directions*, 71(4), 14-16.
Pridobljeno iz
<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=5231f359-d34e-475c-b722-fd38c94651ef%40sessionmgr111&vid=6&hid=105>

Vertot, N. (2010). *Starejše prebivalstvo v Sloveniji*. Ljubljana: Statistični urad republike Slovenije.

PRILOGE

POPIS DEL ZA IZVEDBO TRIM STEZE

PREDDELA

- zakoličba detajlnih točk zunanje ureditve
- zakoličba trase
- strojni zasek asfalta in premaz stika z emulzijo
- rušenje asfalta do debeline 10 cm z odvozom v deponijo
- posek grmovja in dreves do premera 10 cm z odvozom v deponijo
- rušenje obstoječih sanitarij in odvoz ruševin v deponijo

ZEMELJSKA DELA

- površinski izkop humusa v debelini 30 cm (deponiranje na gradbišču in razgrnitev ter planiranje na trasi)
- površinski izkop slabo nosilnega materiala in materiala 3. kategorije z razprostiranjem ob trasi
- planiranje v ravnini in vzdolžnih sklonih v izkopih in nasipih s točnostjo +/- 3 cm
- mehansko utrjevanje površin v ravnini s komprimacijskimi sredstvi do zahtevne zbitosti



Slika 64. Zemeljska dela (osebni arhiv).



Slika 65. Zemeljska dela (osebni arhiv).

ZGORNJI USTROJ

- dobava in mehansko vgrajevanje kamnitega drobljenega materiala KDM 100 ali prodec 66 za vgradnjo grede debeline 50 cm po slojih do 30 cm s planiranjem in uvaljanjem
- dobava in mehansko vgrajevanje tamponskega sloja iz drobljenega kamnitega materiala 0,32 mm z uvaljanjem do točnosti +/- 2 cm

- dobava in mehansko vgrajevanje zaključnega makadamskega sloja iz drobljenega kamnitega materiala 0-8 mm z uvaljanjem
- dobava in vgrajevanje betonskih robnikov 15/25 cm z obbetoniranjem v betonski temelj MB 10 in zastičenjem s fino cementno malto
- dobava in vgrajevanje bitudrobirja debeline 6 cm BD 22 z uvaljanjem in komprimiranjem s točnostjo +/- 1 cm
- dobava in vgrajevanje obrabnega sloja bitumenskega betona debeline 3 cm BB 08 z uvaljanjem in komprimiranjem
- izvedba lesene brvi dolžine 2.0 m, širine 1.20 m vključno z nabavo materiala in izvedbo temeljev ter ograje višine 1.0 m
- obnova obstoječe lesene brvi dolžine 7.0 m, nova širina 1.20 m, vključno z nabavo materiala in izvedbo ograje višine 1.0 m
- dobava in montaža varovalne ograje na obstoječem mostu

ODVODNJAVANJE

- nabava materiala in izdelava požiralnikov $\varnothing$ 400 mm, globine do 1.30 m, vključno z izkopom, kompletno vse faze dela (z litoželezno rešetko nosilnosti 400 kN)
- nabava materiala, transport, raznos in spuščanje v rov ter montaža ponikovalnic iz BC, vključno s pokrovom nosilnosti C250 ($\varnothing$ 1000 mm, globine do 2.50 m)
- nabava in vgradnja PE jaškov $\varnothing$ 600 mm, globine do 1.00 m, vključno s pokrovom nosilnostnega razreda C250
- izdelava kanalizacije iz plastičnih cevi, položene na batonsko podlago MB 10, debeline 10 cm in polno obbetoniranje, kompletno vse faze dela ($\varnothing$ 100 mm, $\varnothing$ 150 mm)
- nabava in vgradnja tipske greznice kapacitete 10.000 l, vgrajeno skladno z navodili proizvajalca in zavarovano proti vzgonu



Slika 66. Zemeljska dela na trim stezi (osebni arhiv).



Slika 67. Zemeljska dela na trim stezi (osebni arhiv).

PROMETNA SIGANLIZACIJA

- dobava in postavitvev začasne prometne signalizacije v času gradnje
- izdelava temelja iz cementnega betona MB 15, dolžine 50 cm BC $\varnothing$ 20 cm za prometne znake
- dobava in vgraditev stebrička za prometni znak iz vroče cinkane jeklene cevi $\varnothing$ 64 mm
- dobava in pritrditev prometnega znaka iz aluminijaste pločevine, znak z odsevno folijo 1. vrste
- dobava in pritrditev obvestilnega znaka na vsaki telovadni postaji
- dobava in pritrditev obvestilnega znaka z označbo območja in investitorjev

TELOVADNA IN URBANA OPREMA

- nabava in montaža telovadnih orodij po posameznih točkah - kompletno ves material in vse faze dela
 - ves leseni material mora biti globinsko impregniran in zaščiten proti vremenskim vplivom
 - vse okovje, vezni in pritrdilni material mora biti iz nerjavečega materiala
 - temeljenje skladno z navodili proizvajalca
- nabava in montaža otroških igral z leseno nosilno konstrukcijo iz globinsko impregniranega in proti vremenskim vplivom zaščitenega okroglega ali žaganega masivnega lesa, vse okovje, vezni in pritrdilni material mora biti iz nerjavečega materiala, temeljenje skladno z navodili proizvajalca
 - 1x enojna gugalnica gnezdo
 - 1x trojna gugalnica, vsaj ena za malčke
 - lesen otroški vlakec
 - otroški tobogan, nad 3 leta
 - otroški tobogan, do 3 let
- nabava in montaža klopi iz globinsko impregniranega in proti vremenskim vplivom zaščitenega okroglega ali žaganega masivnega lesa, vse okovje, vezni in pritrdilni material iz nerjavečega materiala, temeljenje skladno z navodili proizvajalca
- nabava in montaža lesenih smetnjakov v leseni izvedbi iz globinsko impregniranega in proti vremenskim vplivom zaščitenega okroglega ali žaganega masivnega lesa, vse okovje, vezni in pritrdilni material iz nerjavečega materiala, morebitno temeljenje skladno z navodili proizvajalca

- nabava in montaža stojala za kolesa za 10 koles iz globinsko impregniranega in proti vremenskim vplivom zaščenega okroglega ali žaganega masivnega lesa, vse okovje, vezni in pritrdilni material iz nerjavečega materiala, temeljenje skladno z navodili proizvajalca
- nabava, dostava in postavitve sanitarnega kontejnerja po specifikaciji iz tehničnega poročila, vključno z vsemi potrebnimi priklopi

TUJE STORITVE

- projektantski nadzor
- izdelava geodetskega posnetka in PID dokumentacije

POPIS DEL ZA IZGRADNJO PARKIRIŠČA, SANITARIJ IN OTROŠKEGA IGRIŠČA

PREDDELA

- zakoličba detajlnih točk zunanje ureditve
- strojni zasek asfalta in premaz stika z emulzijo
- rušenje asfalta debeline do 10 cm z odvozom v deponijo
- posek grmovja in dreves do premera 10 cm z odvozom v deponijo
- rušenje obstoječih sanitarij 2.6 x 2.1 m in odvoz ruševin v deponijo



Slika 68. Urejanje steze (osebni arhiv).



Slika 69. Postavljanje naprav (osebni arhiv).

ZEMELJSKA DELA

- površinski izkop humusa v debelini 30 cm
- deponiranje na gradbišču in razgrnitev ter planiranje na trasi
- površinski izkop slabo nosilnega materiala in materiala 3. kategorije z razprostiranjem ob trasi
- vgradnja predhodno izkopanega in na gradbišču deponiranega materiala 3. kategorije, vgradnja po slojih do 30 cm s planiranjem in uvaljanjem
- planiranje v ravnini in vzdolžnih sklonih v izkopih in nasipih s točnostjo +/- 3 cm
- mehansko utrjevanje površin v ravnini s komprimacijskimi sredstvi do zahtevne zbitosti
- humuziranje zelenic in brežin v debelini 15 – 20 cm, zasaditev s travnim semenom in uvaljanje

ZGORNJI USTROJ

- nabava materiala in vgradnja geotekstila za ločilno plast, natezna trdnost do 12 kN/m²
- dobava in mehansko vgrajevanje kamnitega drobljenega materiala KDM 100 ali prodec 66 za vgradnjo grede debeline 50 cm, po slojih do 30 cm s planiranjem in uvaljanjem
- dobava in mehansko vgrajevanje tamponskega sloja iz drobljenega kamnitega materiala 0,32 mm z uvaljanjem do točnosti +/- 2 cm
- dobava in mehansko vgrajevanje zaključnega makadamskega sloja iz drobljenega kamnitega materiala 0-8 mm z uvaljanjem
- dobava in vgrajevanje betonskih robnikov 15/25 cm z obbetoniranjem v betonski temelj MB 10 in zastičenjem s fino cementno malto

- dobava in vgrajevanje bitudrobirja debeline 6 cm AC 22 base BIT 70/100 A3 z uvaljanjem in komprimiranjem s točnostjo +/- 1 cm
- dobava in vgrajevanje obrabnega sloja bitumenskega betona debeline 3 cm AC 08 surf BIT 70/100 A3 z uvaljanjem in komprimiranjem
- nabava in vgradnja pokončno postavljenih štiristransko skoblatih moralov iz globinsko impregniranega lesa iglavcev v debelini 7 cm in širini 14 cm, vključno s sidranjem z impregniranimi lesenimi količki
- nabava in vgradnja lesenih korit 2x2 m iz v treh nivojih medsebojno povezanih štiristransko skoblatih tramičev 14x14 cm iz globinsko impregniranega lesa iglavcev, vključno s sidranjem z impregniranimi lesenimi količki
- nabava in nasutje lesnih sekancev za vgradnjo kot varnostni tlak pri igralih v debelini 30 cm
- dobava in montaža varovalne ograje – enakega izgleda kot obstoječa

KOMUNALNI VODI

- nabava materiala in izvedba vodovodnega priključka, vključno z izkopom in polaganjem zaščitne cevi, kompletno vse faze dela
- nabava materiala in izvedba elektro priključka, vključno z izkopom in polaganjem zaščitne cevi, kompletno vse faze dela
- nabava in vgradnja PE jaška $\varnothing$ 500 mm, globine do 1.00 m, (revizijski jašek pod kontejnerjem)
- nabava in vgradnja PE jaškov $\varnothing$ 600 mm, globine do 1.00 m, vključno s pokrovom nosilnostnega razreda C250
- izdelava kanalizacije iz plastične cevi, položene na betonsko podlago MB10, debeline 10 cm in polno obbetoniranje, kompletno vse faze dela
 - $\varnothing$ 110 mm
- nabava in vgradnja tipske greznice kapacitete 10000 l, vgrajeno skladno z navodili proizvajalca in zavarovano proti vzgonu

- nabava, dostava in postavitve sanitarnega kontejnerja po specifikaciji iz tehničnega poročila, vključno z vsemi potrebnimi priklopi



Slika 70. Urejanje steze (osebni arhiv).



Slika 71. Urejanje postaj (osebni arhiv).

PROMETNA SIGNALIZACIJA

- dobava in postavitve začasne prometne signalizacije v času gradnje
- obeležba horizontalne prometne signalizacije
 - polna črta š=10 cm
 - parkirno mesto za invalida

IGRALA IN URBANA OPREMA

- nabava in montaža otroških igralskih naprav z leseno nosilno konstrukcijo iz globinsko impregniranega in proti vremenskim vplivom zaščenega okroglega ali žaganega masivnega lesa, vse okovje, vezni in pritrdilni material iz nerjavečega materiala, temeljenje skladno z navodili proizvajalca
 - 1 x enojna gugalnica gnezdo
 - 1 x trojna gugalnica vsaj ena za malčke
 - otroški vlakec lesen
 - otroški tobogan nad 3 leta
 - otroški tobogan do 3 leta

- nabava in montaža klopi iz globinsko impregniranega in proti vremenskim vplivom zaščenega okroglega ali žaganega masivnega lesa, vse okovje, vezni in pritrdilni material iz nerjavečega materiala, temeljenje skladno z navodili proizvajalca
- nabava in montaža smetnjakov v leseni izvedbi iz globinsko impregniranega in proti vremenskim vplivom zaščenega okroglega ali žaganega masivnega lesa, vse okovje, vezni in pritrdilni material iz nerjavečega materiala, morebitno temeljenje skladno z navodili proizvajalca
- nabava in montaža stojala za kolesa za 10 koles iz globinsko impregniranega in proti vremenskim vplivom zaščenega okroglega ali žaganega masivnega lesa, vse okovje, vezni in pritrdilni material iz nerjavečega materiala, temeljenje skladno z navodili proizvajalca
- zasaditev dreves po izboru naročnika, dobava večjih sadik dreves (parkovne sadike), humusne mešanice, založnega gnojila ter opornih kolov za drevesa in sajenje: Izkop jame 1.5 x premer bale, priprave tal z odvozom materiala, dodajanje humusne mešanice, sajenje
- zasaditev grmovnic po izboru naročnika, dobava večjih sadik grmovnic (parkovne sadike), humusne mešanice, založnega gnojila in sajenje: Izkop jame 1.5 x premer bale, priprave tal z odvozom materiala, dodajanje humusne mešanice, sajenje, dodajanje gnojila, zalivanje

TUJE STORITVE

- projektantski nadzor
- izdelava geodetskega posnetka in PID dokumentacije