

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športna vzgoja

**PREDLOG PRENOVITVE STARE ŠPORTNE DVORANE
V KAMNIKU**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA: prof. dr. Mateja Videmšek

Avtorica: Simona Markovič

RECENZENT: prof. dr. Jožef Štihec

Ljubljana, 2015

ZAHVALA

Veseli me, da se v diplomskem delu lahko zahvalim vsem, ki so mi pomagali na moji poti do zaključka diplomskega dela.

Za pomoč pri izdelavi le-tega se za strokovno usmerjanje in nasvete zahvaljujem mentorici prof. dr. Mateji Videmšek.

Prav tako se zahvaljujem gospodu Marku Medenu iz podjetja Elan Inventa, ki me je s svojim znanjem in izkušnjami strokovno usmerjal ter mi svetoval pri nastanku diplomskega dela.

Nazadnje se želim zahvaliti tudi moji družini, ki mi je med študijem stala ob strani in me na tej poti močno podpirala.

Ključne besede: športna oprema in pripomočki, stara športna dvorana v Kamniku, Škrlatica, predlog prenovitve

PREDLOG PRENOVITVE STARE ŠPORTNE DVORANE V KAMNIKU

Simona Markovič

Izvleček

Za kakovostno izvajanje športnih dejavnosti v dvorani so nedvomno pomembni športni pripomočki. Le-ti skupaj s športno opremo vplivajo na kakovostno izvajanje športne dejavnosti. Poleg tega pa mora biti okolje, v katerem izvajamo športno dejavnost, primerno z vidika uporabnosti in varnosti, saj bomo le tako lahko dosegli želene cilje športne vadbe.

V diplomskem delu smo želeli predstaviti predlog prenovitve stare športne dvorane v Kamniku. Za primerjavo smo vzeli novo športno dvorano Škrlatico na Fakulteti za šport, ki je s pripomočki zelo bogato in sodobno opremljena. Dvorana je bila prenovljena z namenom kakovostnega izvajanja in spremljanja športne vadbe. Vsebuje veliko pripomočkov za otroke, prav tako je primerna tudi za vse ostale ciljne skupine. V diplomskem delu smo predstavili več pripomočkov in navedli nekaj dejavnosti, pri katerih lahko izbrane pripomočke uporabljamo. Tržišče danes ponuja pestro izbiro športnih pripomočkov, kar nekaj jih je uvoženih iz tujine. Zelo pomembno je, da športni pedagog oziroma vaditelj zna izbrati primerno opremo, saj le tako lahko športna dejavnost poteka varno. Poleg tega pa moramo opremo za dosego zelenega cilja znati tudi pravilno uporabljati. Dvorana Škrlatica je primer dobro opremljene dvorane. Zato diplomsko delo zajema predlog prenovitve stare dvorane v Kamniku, ki temelji na ustrezni izbiri opreme in pripomočkov za različne ciljne skupine. Dvorano trenutno najpogosteje uporabljajo rekreativne skupine mladostnikov in mlajši otroci, in sicer za vodeno vadbo. V diplomskem delu smo zato želeli predstaviti novo dvorano, ki bo z vidika opreme zadovoljila potrebe omenjenih ciljnih skupin.

Pri tem smo se poslužili terenskega ogleda stare dvorane v Kamniku in dvorane Škrlatice. Fotografije in merske podatke, ki smo jih potrebovali, smo pridobili sami.

Key words: sports equipment and accessories, the old gym in Kamnik, Škrlatica, the recast proposal

THE PROPOSAL TO RECAST OLD SPORTS FACILITIES IN KAMNIK

Simona Markovič

ABSTRACT

One of the important factors for the quality and performance of indoor sport activities is clearly sport Equipment. Sports equipment and accessories affect the quality and performance of sport activities. The environment where we perform sport activities must be appropriate in terms of usability and safety, so that the objectives of our training can be achieved.

In this thesis, we wanted to present a proposal to renovate the old sports hall in Kamnik. For comparison, we took the new sports hall Škrlatica, which interior and Equipment is very modern. Not long ago the hall was renovated for the purpose of improving the quality of sports training. It contains a wide range of gadgets for young children but it is also suitable for other groups. I presented the sport accessories in the table below, explaining what kind of activities, training you can use them for. Today on market you can find all sorts of sport gear and accessories. A lot of them are also shipped from foreign countries. As a sport trainer or teacher it is very important to know what kind of equipment to choose for individual training. Therefore, our study includes proposal to reform the old hall in Kamnik. Most of the time the target groups using the hall are teenagers and children for the purpose of recreation. We wanted to introduce a hall that will meet all the objectives and requirements that are needed to satisfy those groups.

We visited the sport hall in Kamnik and Škrlatica to gain the appropriate measurement data and photos that we used in this work.

Kazalo vsebine

1	UVOD.....	1
1.1	Cilji in odprta vprašanja	3
2	JEDRO.....	4
2.1	Dvorana Škrlatica	4
2.1.1	Pripomočki v Škrlatici	5
2.2	Primernost opreme	14
2.2.1	Stene.....	14
2.2.2	Akustika in razsvetljava.....	15
2.2.3	Pod.....	16
2.2.4	Talne oznake	18
2.3	Dvorana Stari zdravstveni dom	19
2.3.1	Kratka zgodovina dvorane Stari zdravstveni dom	20
2.3.2	Skica stare dvorane Starega zdravstvenega doma.....	21
2.3.3	Stanje dvorane Starega zdravstvenega doma in opreme v njej.....	22
2.3.4	Opis predloga prenove dvorane Starega zdravstvenega doma.....	24
3	SKLEP	29
4	VIRI.....	30

Kazalo slik

<i>Slika 1.</i>	Premični koš (osebni arhiv).....	6
<i>Slika 3.</i>	Kovinski letveniki (osebni arhiv).....	6
<i>Slika 4.</i>	Plezalna stena (osebni arhiv).....	6
<i>Slika 5.</i>	Plezalna stena (osebni arhiv).....	7
<i>Slika 6.</i>	Plezalna stena (osebni arhiv).....	7
<i>Slika 7.</i>	Postavljeni letveniki (osebni arhiv).....	7
<i>Slika 8.</i>	Vgrajene blazine in kotne omare (osebni arhiv).....	8
<i>Slika 9.</i>	Vgrajeno ogledalo (osebni arhiv).....	8
<i>Slika 12.</i>	Talne plošče (osebni arhiv).....	8
<i>Slika 13.</i>	Talne plošče (osebni arhiv).....	9
<i>Slika 14.</i>	Talna plošča (osebni arhiv).....	9
<i>Slika 15.</i>	Talne oznake (osebni arhiv).....	9
<i>Slika 16.</i>	Žoge (osebni arhiv).....	9
<i>Slika 17.</i>	Mehke žoge (osebni arhiv).....	9

<i>Slika 18.</i> Drobni pripomočki (osebni arhiv).....	10
<i>Slika 19.</i> Kolebnica (osebni arhiv).....	10
<i>Slika 20.</i> Stožci (osebni arhiv).....	10
<i>Slika 21.</i> Stojalo za obroče (osebni arhiv).....	11
<i>Slika 22.</i> Obroči (osebni arhiv).....	11
<i>Slika 23.</i> Velika barvna blazina (osebni arhiv).....	11
<i>Slika 24.</i> Viseča košara (osebni arhiv).....	12
<i>Slika 25.</i> Polivalentne blazine (osebni arhiv).....	12
<i>Slika 26.</i> Polivalentne blazine (osebni arhiv).....	12
<i>Slika 27.</i> Klančina iz blazin (osebni arhiv).....	12
<i>Slika 28.</i> Mehka odzivna deska (osebni arhiv).....	13
<i>Slika 29.</i> Velika tarča (osebni arhiv).....	13
<i>Slika 30.</i> Mala prožna ponjava (osebni arhiv).....	13
<i>Slika 31.</i> Miza za preskok (osebni arhiv).....	13
<i>Slika 32.</i> Padalo (osebni arhiv).....	13
<i>Slika 33.</i> Ravnotežna deska (osebni arhiv).....	14
<i>Slika 34.</i> Stara telovadnica (Bergant, 1955).....	20
<i>Slika 35.</i> Skica telovadnice 1 (osebni arhiv).....	21
<i>Slika 36.</i> Dvorana v Kamniku (osebni arhiv).....	23
<i>Slika 37.</i> Dvorana v Kamniku (osebni arhiv).....	23
<i>Slika 38.</i> Glavni vhod (osebni arhiv).....	23
<i>Slika 39.</i> Stopnice do garderob (osebni arhiv).....	23
<i>Slika 40.</i> Prostor za pripomočke 1 (osebni arhiv).....	24
<i>Slika 41.</i> Oprema v prost. za pripomočke 1 (osebni arhiv).....	24
<i>Slika 42.</i> Skica prenovljene dvorane (osebni arhiv).....	27
<i>Slika 43.</i> Skica prostorov za pripomočke (osebni arhiv).....	28

1 UVOD

Gibalni razvoj je v razvoju človekovih funkcij v ospredju predvsem v prvih letih življenja. Razvoj poteka od naravnih oblik gibanja do celostnih in skladno zahtevnejših športnih dejavnosti, v interakciji med zorenjem, učenjem in posameznikovo lastno voljno aktivnostjo (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Spremenjeni življenjski slogi se v razvitih državah kažejo v povečanem deležu ljudi, posebej mladih, ki imajo prekomerno telesno težo in zmanjšan gibalni potencial (zlasti vzdržljivost in moč). Povečani telesni masi ne sledi ustrezno povečanje aerobnih sposobnosti; izsledki kažejo tudi na upad rezultatov v dejavnostih, ki zahtevajo premikanje telesne mase. Trend zmanjšanja telesne zmogljivosti pomeni tveganje za kardiovaskularne bolezni, ki so eden najpogostejših vzrokov umrljivosti. Longitudinalne študije kažejo na pomemben vzajemni vpliv dejavnikov tveganja, medtem ko je vpliv izoliranih dejavnikov manjši. Pomemben dejavnik tveganja za kardiovaskularne bolezni je telesna oziroma športna nedejavnost. Raziskovalni izsledki kažejo različne povezave med športnimi dejavnostmi in raznimi dejavniki; eden pomembnejših je materialno okolje. Pregled številnih tovrstnih študij kaže, da obstaja konsistenten pozitiven vpliv možnosti za športno vadbo na športno udejstvovanje (Jurak in Kovač, 2013).

Šolska športna dvorana in telovadnica predstavljata učno okolje, v katerem delata športni pedagog in razredna učiteljica ali v popoldanskem času oziroma ob pouka prostih dnevih tudi drug športni strokovnjak. Primernost učnega okolja označujejo številni dejavniki: izbor športnih naprav in orodja, njihova razporeditev v prostoru, shranjevanje in funkcionalnost postavitve z vidika pogostosti njihove uporabe, športni pod, osvetljenost, odmevni čas v telovadnici, prezračevanje, število in kakovost športnih pripomočkov in njihova primernost razvojni stopnji. Slabši pogoji od učitelja zahtevajo improvizacijo pri poučevanju, večkrat pa tudi negativno vplivajo na zdravje učencev in učitelja (Jurak in Kovač, 2013).

Športno dvorano opredeljujemo kot prostor, ki je namenjen več različnim športnim vsebinam, zlasti pa je v njem mogoče izvajati športne igre (košarka, odbojka, mali nogomet, rokomet idr.). Optimalna velikost večnamenske vadbene športne dvorane je 47 x 28 x 7 m; ima dve dvižni pregradni steni (trije vadbeni prostori 28 x 15 m) in pomične tribune. V preteklosti so gradili tudi t. i. dvoprekatnice, tj. večnamenske športne dvorane z dvema vadbenima enotama. Najpogostejše, a pogosto neustrezne, so večnamenske športne dvorane z eno vadbeno enoto. Poleg navedenih dvoran pa v šolskem prostoru poznamo še telovadnice, ki jih opredeljujemo kot športne prostore, ki so običajno manjših dimenzij, namenjeni pa so mlajšim starostnim skupinam oziroma ožji uporabi z vidika športne vadbe (npr.

plesna dvorana, gimnastična dvorana, dvorana za namizni tenis, borilnica ipd.). Udeleženci v njih običajno ne izvajajo športnih iger. Vadbene športe objekte, med katere v prvi vrsti sodi šolska športna dvorana, lahko ovrednotimo skozi prizmo učenja in poučevanja. Učno oziroma trenajžno okolje je pomemben dejavnik kakovostnega procesa športne vadbe. Učitelji stalno iščejo strategije za izboljšanje vadbene procesa, pri tem pa so večinoma osredotočeni na didaktične postopke, manj na učno okolje. Le-to lahko razumemo kot rezultat dinamičnega razmerja med različnimi fizičnimi elementi in odnosi ter dejavnostmi različnih uporabnikov učne skupnosti. Ustrezno učno okolje olajša komunikacijo, zagotovi prijetno vzdušje ter ugodno vpliva na zdravje in zmogljivosti vadečih in učiteljev (Jurak in Kovač, 2013).

Materialna opremljenost šol v Sloveniji je s kvantitativnega vidika zadovoljiva, saj so v zadnjih letih zgradili številne nove šolske športne dvorane in obnovili stare. Kljub temu pa je opaziti tudi nekatere slabosti, saj so normativna izhodišča za gradnjo, opremo in vzdrževanje športnih dvoran pomanjkljiva, zato se pojavljajo nekatere neustrezne rešitve (npr. nefunkcionalna razporeditev prostorov, športnih naprav in opreme ter skladišč opreme, slaba akustika, nekakovosten športni pod, nezaščitene naletne površine ipd.). Pomanjkljivosti so opazne tudi pri prostoru in opremi za športno vzgojo na razredni stopnji (pouk najpogosteje poteka v premajhnih prostorih in z neprilagojenimi športnimi pripomočki glede na značilnosti razvojne stopnje mlajših šolarjev), pri izpeljavi športnovzgojnega procesa v srednjih šolah in pri najetih prostorih ljubljanske univerze (prostor niso prilagojeni izpeljavi procesa za študente, saj so v teh prostorih hkrati tudi drugi udeleženci vadbe ipd.), pri izpeljavi športnovzgojnega procesa na podružničnih šolah (večina nima primernih športnih površin), pri preslabi opremljenosti šol s pripomočki, ki bi bili prilagojeni različnim sposobnostim učencev (npr. lahke, mehke žoge, nižji koši, pregibne ovire ipd.), pri zastarelih in iztrošenih športnih napravah in opremi v približno tretjini šol in pri neurejenosti zunanjih površin, kot so predmeti na igriščih, s katerimi se lahko učenci poškodujejo, zanemarjene atletske naprave, napačno pričvrščeni goli, neurejena in nevarna otroška igrišča s poškodovanimi igrali (Jurak in Kovač, 2013).

Pomemben dejavnik, ki vpliva na športno dejavnost ljudi, je torej primernost športnih površin, objektov in športnih pripomočkov. Zato v diplomskem delu podajamo predlog prenovitve stare dvorane v Kamniku, ki se imenuje Stari zdravstveni dom. Predlog prenovitve temelji na kakovostnem izvajanju športnih dejavnosti za otroke in starejšo populacijo, in sicer ob uporabi ustreznih pripomočkov; ustvariti želimo športno okolje, ki bo primerno za vse starosti in ciljne skupine. Za primerjavo smo vzeli športno dvorano na Fakulteti za šport, imenovano Škrlatica. Ta z vidika nabora pripomočkov in varnosti predstavlja primer zelo dobro opremljene dvorane.

1.1 Cilji in odprta vprašanja

Namen diplomskega dela je podati predlog prenovitve stare športne dvorane v Kamniku. Le-ta je precej dotrajana, a vseeno zelo priljubljena med rekreativnimi iskalci športnih dejavnosti v popoldanskem času. Vključiti želimo čim več raznovrstne opreme, ki bo zadovoljila cilje vadbe različnih zainteresiranih skupin. Osredotočamo se na uporabnost opreme za vse rekreativne ciljne skupine in na izkoristek prostora. Predlog temelji na osnovi izkušenj in učnih načrtov pri organiziranju vadbe za rekreativne skupine športnikov, pri katerih nas omeujeta dotrajana športna oprema in športni pripomočki.

Cilji diplomskega dela:

- predstaviti pripomočke športne dvorane Škrlatice,
- predstaviti staro športno dvorano v Kamniku,
- podati predlog prenovitve stare športne dvorane v Kamniku.

2 JEDRO

2.1 Dvorana Škrlatica

Srednja športna dvorana (STV) je bila zgrajena v času gradnje osrednje zgradbe Fakultete za šport leta 1963. Športna dvorana je bila namenjena predvsem takratnim potrebam Visoke šole za telesno kulturo (Jurak, 2009).

Prostorsko je športna dvorana zajemala osrednji vadbeni prostor in galerijo, s katere je bilo mogoče spremljati športno vadbo. Kmalu po izgradnji je galerija izgubila prvotno funkcijo; del le-te so po širini dvorane preuredili v kabinete, v drugem delu (po dolžini dvorane) pa je bil nekaj časa manjši fitness, kasneje pa skladišče naprav za potrebe laboratorijev Inštituta za šport (Jurak, 2009).

Zasnova športne dvorane je za tedanji čas vsebovala več domiselnih rešitev. Pomemben del prvotne zasnove telovadnice so predstavljala plezala, ki so bila funkcijsko dobro razporejena po vadbenem prostoru. Športno dvorano so označevali tudi kovinski letveniki različnih višin in razmikov med nastopnimi ploskvami, ki so vadečim omogočali različne gibalne informacije pri vadbi na njih. Prvotna zasnova lesenih letvenikov na levi strani od vhoda v dvorano je bila nadgrajena z dodatnimi letveniki na desni strani, čelna stena pa je bila oblazinjena z mehko oblogo. V prvotni zasnovi je pod plastičen, kasneje pa je bil zamenjan s parketom, ki pa je bil slabše kakovosti in izvedbe. Dvorana je po dolžini vsebovala pomanjšano košarkarsko in odbojgarsko igrišče, kjer pa je bila igra omejena zaradi visečih konstrukcij; po širini dvorane sta bili zarisani dve igrišči za badminton (Jurak, 2009).

Posodobitev športne dvorane je plod sodelovanja več strokovnjakov s Fakulteto za šport, inženirja Joška Potočnika iz podjetja Elan Inventa in arhitekta Borisa Volka iz projektantskega biroja Volk. Dela so sofinancirali Ministrstvo za šolstvo in šport, Fundacija za šport in Ministrstvo za znanost in tehnologijo. Podjetje Elan Inventa je vgradilo večino zasnovane športne opreme in naprav ter vrsto športnih pripomočkov, podjetje Ensico pa večino športnih pripomočkov, namenjenih nižji starostni skupini otrok (Jurak, 2009).

Zelo viden del sedanje posodobitve je vzpostavitev prvotne zasnove na osrednji vadbeni prostor in galerijo, s katere je mogoče spremljati vadbo. Ta prostorska ureditev omogoča izvajanje celotnega spektra pedagoških dejavnosti, ki so značilne za fakulteto. Na podlagi vaj študenti osvojijo znanja o gibanju in športih, metodiko osvajanja teh znanj in didaktične prijeme, ustrezne razvojnim stopnjam vadečih. Prehod na uporabljanje teh znanj v praksi predstavljajo hospitacije (tj. ogled vzorčnega vodenja pouka), ki jih študenti lahko spremljajo z galerije. Akustično obdelana galerija in ozvočenje omogočata, da prek ambientalnih mikrofonov in učiteljevega mikrofona spremljamo celoten potek ure, ne da bi predstavljali moteč dejavnik pouka. V športno dvorano so umestili tudi sodobno opremo za spremljanje

in vrednotenje športne vadbe in pouka. Dvorana je pokrita z brezžičnim dostopom do interneta, kamero, ki omogoča analizo gibanja, ter merilci frekvence srčnega utripa in porabe energije. Ta oprema omogoča tudi raziskovanje in razvoj novih gibalnih nalog in didaktičnih postopkov (Jurak, 2009).

Na zunanji, stekleni strani dvorane so namestili žaluzije za zasenčevanje, ki bodo z ustrezno uporabo zmanjšale toplotne pribitke v dvorani in preveliko osvetljevanje ter posledično zboljšale bivanje uporabnikov v njej. Zvočno izolacijo dvorane so izboljšali s pod kotom nagnjenimi stekli galerije, mehкими zaščitami sten in novimi vrati z ustrezno pripiro (Jurak, 2009).

2.1.1 Pripomočki v Škrlatici

Športna dvorana Škrlatica je zasnovana večnamensko: po eni strani so skušali zadostiti zahtevam osnovne gibalne vadbe študentov ter perspektivnih in vrhunskih športnikov, po drugi strani pa gibalni vadbi otrok. V dvorani so zato nameščene športne naprave, oprema in športni pripomočki za obe večji ciljni skupini: za odrasle in otroke. Poleg tega pa nekatero športno opremo, ki jo je moč spreminjati po želji, lahko uporabljajo vsi (Jurak, 2009).

2.1.1.1 Vgradna oprema



Slika 1. Premični koš (osebni arhiv).

Koš je premičen. Postavimo ga lahko v različne pozicije, tj. glede na višino vadbene skupine in zahtevnost vadbe. Lahko se ga dviga in spušča.



Slika 2. Kovinski letveniki (osebni arhiv).

Kovinski letveniki so namenjen vsem starostnim skupinam. Stena je zavarovana z mehko oblogo.



Slika 3. Plezalna stena (osebni arhiv).

Plezalna stena se lahko premika: če jo izvlečemo, dobimo dodatno širšo lestev za plezanje, zato je zelo primerna za manjše telovadnice. Stene lahko uporabimo pri postavljanju plezalnih poligonov za otroke.



Slika 4. Plezalna stena (osebni arhiv).

Če plezalno steno izvlečemo, nastane razgibana plezalna konzola, ki poleg plezalne stene vključuje še plezalno lestev in drog.



Slika 5. Plezalna stena (osebni arhiv).

Tovrstna prilagodljiva plezalna stena je primernejša za otroke, ki še ne zmorejo plezati po klasični steni. Ti otroci uporabijo plezalno lestev ali drog.



Slika 6. Postavljeni letveniki (osebni arhiv).

Lesene letvenike se lahko premakne v globino telovadnice (odprejo se na podoben način kot vrata). Namenjeni so postavitvi različnih plezalnih poligonov, prostemu plezanju, krepilnim vajam ... Vse navadne blazine so shranjene v letvenikih, pritrjene pa so z ježki.



Slika 7. Vgrajene blazine in kotne omare (osebni arhiv).

Velike debele blazine so shranjene na štirih predelih telovadnice. Stena je zamaknjena v globino, v kateri so shranjene velike debele blazine.

V kotih telovadnice so vgrajene omare za shranjevanje drobnih pripomočkov; so zelo praktične in ne zavzamejo dodatnega prostora.



Slika 8. Vgrajeno ogledalo (osebni arhiv).

Ogledalo je skrito v globini stene, preko je postavljena velika debela blazina. Ogledalo je prevlečeno s folijo, da v primeru razbitja le-to ostane v enem kosu.

2.1.1.2 Drobni pripomočki



Slika 9. Talne plošče (osebni arhiv).

Talne plošče so namenjene predvsem otrokom, vendar jih lahko uporabljajo tudi starejši. Uporabimo jih za talne oznake: za hojo, poskakovanje, tekanje in preskakovanje.



Slika 10. Talne plošče (osebni arhiv).



Slika 11. Talna plošča (osebni arhiv).



Slika 12. Talne oznake (osebni arhiv).



Slika 13. Žoge (osebni arhiv).



Slika 14. Mehke žoge (osebni arhiv).

Talne plošče so različnih velikosti, barv in oblik. Gre za velike trikotne plošče v različnih barvah in manjše plošče za spoj različnih oblik.

Talne oznake so različnih velikosti, barv in oblik. Namen je isti kot pri ploščah. Tako kot talne plošče se jih lahko uporablja pri skupinskih tekalnih igrah in kot označbo določenega igralca. Njihov namen uporabe je odvisen od domišljije učitelja.

Žoge različnih barv, velikosti, materialov in trdote so namenjene vsem starostnim skupinam. Primeri dejavnosti:

- poigravanje z različnimi žogami (po velikosti, barvi, materialu, obliki, teži),
- nošenje ene ali več žog do postavljenega cilja v koš,
- kotaljenje žoge z roko in nogo,
- metanje različnih žog,
- ciljanje predmetov z različnimi žogami,
- odbijanje žog med seboj,
- podajanje in lovljenje žoge,
- igre z žogo (mini košarka, mini odbojka, mini rokomet, mini nogomet, mini hokej, mini tenis, badminton ...).



Slika 15. Drobnih pripomočki (osebni arhiv).



Slika 16. Kolebnica (osebni arhiv).



Slika 17. Stožci (osebni arhiv).

Velik nabor drobnih pripomočkov v različnih barvah, oblikah, figurah in velikostih lahko uporabimo pri elementarnih igrah pri otrocih. Pri nekoliko starejših otrocih pa jih uporabimo pri lovljenju, štafetnih igrah, igrah preciznosti ...

Kolebnica je zelo priljubljen pripomoček pri mlajših. Čez kolebnico lahko skačejo sami, še bolj zabavno pa je otrokom skakati v parih oziroma v trojkah. Otroka z različnimi igricami naučimo pravočasnega skoka čez oviro.

Stožci so različnih velikosti in barv. Namenjeni so otrokom in starejšim uporabnikom. Uporabljamo jih za označevanje prostora: poligon, štafetne igre, delo po postajah ... Stožci so oblikovani tako, da se na vrhu lahko vstavi plastična palica. Dejavnosti: naravne oblike gibanja, elementarne igre, igre z žogo ...



Slika 18. Stojalo za obroč (osebni arhiv).



Slika 19. Obroči (osebni arhiv).



Slika 20. Velika barvna blazina (osebni arhiv).

S plastičnimi palicami, različnimi obroči in talnimi podstavki lahko oblikujemo različne »tunele«, pregrade, cilje ... Dejavnosti:

- plazenja pod obroči, čez njih in med njimi,
- lazenja pod obroči, čez njih in med njimi,
- hoja skozi obroč,
- tek skozi obroč,
- preskakovanje obročev,
- zadevanje skozi obroč.

Obroči so plastični ter različnih velikosti in barv; zelo so uporabni pri mlajših. Uporabimo jih pri postavljanju poligonov, vadbi po postajah, skupinski vadbi, različnih igrh z žogo ...

Velika barvna blazina je namenjena manjšim otrokom za globinske skoke. Lahko se uporablja tudi za varnost pod plezalno vrvjo in lestvijo. Telovadnica ima tudi okvir iz blazin za malo prožno ponjavo, ki je namenjena otrokom do prve triade.



Slika 21. Viseča košara (osebni arhiv).



Slika 22. Polivalentne blazine (osebni arhiv).



Slika 23. Polivalentne blazine (osebni arhiv).



Slika 24. Klančina iz blazin (osebni arhiv).

Velik nabor različnih blazin se nahaja na viseči košari, ki ne zavzema veliko prostora. Košara visi na nosilcih, ki so električno zasnovani, zato jih lahko spuščamo in dvigamo.

Blazine so namenjene predvsem mlajšim, saj so različnih, zanimivih oblik in barv. Z njimi lahko sestavimo različne poligone, vadbe po postajah ...

Gimnastični tepih je prenosljiv; hitro se ga pripravi in pospravi. Uporabljamo ga lahko za kotaljenja, plazenja, lazenja in nekatere gimnastične oziroma akrobatske prvine.

Klančino, sestavljeno iz mehkih blazin, lahko uporabimo za učenje prevala naprej in prevala nazaj, kotaljenja ...



Slika 25. Mehka odrivna deska (osebni arhiv).



Slika 26. Velika tarča (osebni arhiv).



Slika 27. Mala prožna ponjava (osebni arhiv).



Slika 28. Miza za preskok (osebni arhiv).



Slika 29. Padalo (osebni arhiv).

Mehko odrivno desko za mlajše otroke uporabljamo za učenje skokov. Otrok lahko z narisanimi stopali lažje oceni mesto odriva.

Velika tarča je zelo privlačna za otroke, in sicer tako vizualno kot z vidika uporabnosti. »Tarča poje žogo«: ko otrok vrže žogo, se le-ta ne odbije, ampak gre skozi tarčo. Namenjena je zadevanju cilja, primerna pa je za vse starosti otrok in tudi za starejše uporabnike.

Mala prožna ponjava je namenjena mlajšim, postavi pa se v kompletu z zaščitnimi blazinami.

Druga prožna ponjava je večja in jo lahko pri vadbi uporabljajo odrasli, zlasti za različne skoke. Obe sta zelo uporabni, saj zavzameta malo prostora in sta hitro sta pripravljene za uporabo.

Višja in nižja miza za preskok je bolj znana pod izrazom »koza«. Uporablja se za preskoke in skoke v globino na mehke blazine.

Padalo je zelo priljubljeno pri otrocih. Uporabimo ga lahko za različne igre z žogicami ali brez njih.



Slika 30. Ravnotežna deska (osebni arhiv).

Ravnotežna deska je opremljena s številkami in barvno ravno črto. Robovi niso ostri, višina je primerna.

Prostor, v katerem izvajamo program športnih dejavnosti za vadeče, naj bo primerno osvetljen, varen, udoben in ustrezno opremljen, kar zadeva varnost. Podobno kot v dvorani Škrlatici potrebujemo tudi prostor za shranjevanje športnih pripomočkov, ki ne ovira same vadbe. Izbor športnih pripomočkov naj bo raznovrsten in kakovosten. Pri vadbi uporabljamo le varne športne pripomočke, da vadečim zagotovimo varnost. Najboljši primer varne in primerne telovadnice za vadbo je Škrlatica (Videmšek, Stančević in Permanšek, 2014).

2.2 Primernost opreme

Element uspešne in učinkovite športne vadbe predstavljajo tudi ustrezna športna oprema in pripomočki. Materialna opremljenost šol v Sloveniji je sicer zadovoljiva, saj so v zadnjih letih zgradili številne nove telovadnice in obnovili stare, še vedno pa se pojavljajo nekatere težave: premajhni prostori, pomanjkanje zaščitne opreme, preslaba opremljenost šol s pripomočki in neurejenost zunanjih površin (Bučar, Kovač in Jurak, 2013).

2.2.1 Stene

Obdelava sten mora zagotoviti: ugodno počutje, primerno trdnost (odbojnost proti udarcem – odboj žog), gladkost - morajo biti brez izboklin - morajo biti ravne - nosilni deli konstrukcije (stebri) ne smejo izstopati iz stene - nizka občutljivost na nabiranje prahu - enostavno čiščenje - odprtine v steni morajo biti v ravnini s steno in morajo dobro tesniti - obloge morajo imeti zaobljene robove - obloge morajo biti primerno trdne in trajne - obloge morajo biti obdelane tako, da so v pomoč pri orientaciji v prostoru. Po teh merilih naj bi bile stene zaščitene z mehкими zaščitnimi oblogami, in sicer najmanj do višine dveh metrov. Obloge morajo biti odporne na odboj žoge in negorljive. Običajno so sestavljene iz jedra, ki je iz polietilenske pene, ta pa je prekrita s plastično ali tekstilno prevleko (najbolje velur, ker je slabo gorljiv). Odprtine

v steni morajo biti manjše od \varnothing 8 mm, dobro morajo tesniti in biti v ravnini s steno, izjemoma so lahko vbočene (npr. za stikalo, vtičnico). Vsi robovi morajo biti posneti ali zaobljeni. Poleg njih pa je treba z mehкими oblogami zaščititi vse nevarne naletne površine, npr. radiatorje, konstrukcijske stebre, športne naprave ipd. Nekatere nevarne površine lahko zavarujemo tudi na drug način, da zadovoljimo estetskemu videzu in praktični uporabi (npr. zaščita ogledal z blazinami ali oblazinjeno steno, ki se dviga in spušča, zaščita letvenikov z blazinami, izpopolnitev morebitnih niš z blazinami, oblazinjenje športne opreme, če se nahaja v naletnem prostoru, potopljeni vijaki in kljuge, odstranljivi oprimki plezalne stene, stikala v zaščiteni niši ali ohišju ipd.) (Jurak, 2014).

2.2.2 Akustika in razsvetljava

Akustika je multidisciplinarno področje, ki obravnava nihanje in širjenje valovanja zvoka. V športni dvorani se govor od učitelja do učencev prenaša prek kombinacije neposrednega in odbojnega zvoka. Neposredni zvok potuje od učitelja in postane odbojni zvok, ko trči v enega ali več predmetov oziroma podlag v prostoru. Ta odbojni zvok je znan kot odmevni čas. Položaj učenca v dvorani ustvarja posebno kombinacijo neposrednega in odbojnega zvoka, ki ga sliši učenec. Razdalja med učiteljem in učenci določa potrebno količino akustične energije neposrednega in odbojnega zvoka. Zaradi velikosti športne dvorane je ta razdalja večja kot v običajni učilnici. Energija govora, ki jo prejmejo učenci prek neposrednega in odbojnega zvoka, je intenzivnejša kot takrat, ko slušatelja doseže le neposredni zvok. Vendar pa lahko preveč odbojnega zvoka slabo vpliva na razumljivost govora. Športna dvorana je zahtevno slušno okolje, saj so to veliki prostori, zgrajeni iz trdih odbojnih elementov, večinoma gladkih površin sten, tal in stropa, da vzdržijo leta uporabe za različne športne dejavnosti. To pa povzroča dolg odmevni čas, ki vpliva na razumljivost govora in raven hrupa v prostoru. Navedene akustične značilnosti pridejo posebej do izraza, ker je dejavnost v športnih dvoranah zaradi njihove narave same glasna (Jurak, Kovač in Leskošek, 2013).

Športne dejavnosti so hrupne zaradi odbojev žog, glasnejšega govorjenja, včasih kričanja in navijanja, skakanja, uporabe piščalke, tekanja ali glasbe, število vadečih v športni dvorani pa je veliko, večkrat lahko istočasno vadi celo več skupin, in to različne vsebine (npr. košarka, ples, elementarne igre). Velik hrup in slabi akustični pogoji pripomorejo k temu, da raven hrupa v športni dvorani narašča, saj zaradi slabe razumljivosti govora in slabše pozornosti učencev povzdigujejo glas tako učitelj kot učenci. Boljše akustične pogoje v športnih dvoranah lahko zagotovimo s postavitvijo standarda akustične odzivnosti športne dvorane ter s posodobitvijo in novogradnjo športnih dvoran skladno s tem standardom. Glede na izsledke študij in primerjavo standardov v nekaterih drugih državah predlagamo, da se s standardom predpiše, da mora biti indeks govorne razumljivosti v športnih dvoranah na ravni 0,60 in več.

Standard bi bilo mogoče opredeliti tudi glede na optimalni odmevni čas odvisnosti od prostornine športne dvorane, vendar pa indeks govorne razumljivosti vključuje tudi druge akustične kriterije, zato celoviteje opisuje akustične pogoje v športni dvorani (Jurak, Kovač in Leskošek, 2013).

Osvetlitev športne dvorane poleg drugih dejavnikov, na katere vadeči nima vpliva (npr. nepravilnosti na športnem podu, nevarna oprema, neustrezna akustika), predstavlja enega od objektivnih dejavnikov tveganja poškodb pri športni vadbi. Sistem osvetljevanja športnega objekta vsebuje tri elemente: dnevno svetlobo, umetno osvetljevanje in nadzor. Vsaka športna dvorana potrebuje umetno osvetlitev, njena izbira pa je odvisna od potreb, npr. glede na željeno energetsko učinkovitost, enakomernost osvetlitve, vrsto luči, radiacijo toplote, prostorsko razporeditev luči, posebne pogoje televizijskih prenosov, vidno ugodje gledalcev, od začetnih stroškov in stroškov vzdrževanja od dostopa za čiščenje in zamenjavo sijalk. Primerna naravna osvetlitev se doseže z okni v stenah ali s svetlobniki v strehi. Posebno pozornost je treba posvetiti enakomernosti osvetlitve prostora brez ostrih senc in bleščanja. Na izbiro primerne naravne osvetlitve vpliva orientacija celotnega objekta. Najprimernejša je severna svetloba, najučinkovitejša pa je stropna. Svetila morajo biti odporna na odboj žoge in ne smejo posegati pod v normativu določeno svetlo višino prostora. Primerna je stopenjska regulacija svetlobe (športna vadba, tekmovanja, druge prireditve). V Sloveniji so povzeli evropski standard SIST EN 12193, Svetloba in razsvetljava – Razsvetljava športnih objektov, ki zajema minimalne pogoje osvetlitve pri izvajanju tekmovanj in treningov posameznih športov (Starč in Jurak, 2013).

2.2.3 Pod

Z vidika vadečega je športni pod verjetno najpomembnejši element opreme v vsakem športnem objektu. Izbira športnega poda je odvisna od namena športnega objekta. V večnamenskih športnih objektih, med katere sodijo šolske športne dvorane, je optimalna izbira bolj zapletena kot pri specialnih objektih. Treba je preučiti nabor športnih dejavnosti, ki bodo potekle v dvorani (športi z različnimi zahtevami), raven morebitnih tekmovanj (zahteve mednarodnih športnih federacij glede športnega poda ali obseg mest za gledalce – teleskopske tribune in problem ustrezne nosilnosti poda), obseg uporabe in predvideno programsko shemo delovanja športne dvorane (tudi nešportna dejavnost, kot so različne družabne in komercialne prireditve). Gibanja, ki se odvijajo v športnih dvoranah, vključujejo veliko skokov in doskokov, sprememb smeri gibanja, ustavljanja in tudi padcev. To so gibanja, ki lahko ob neugodnem stiku s podlago povzročijo poškodbe vadečih. Reakcijska sila podlage ni odvisna le od gibanja vadečega, ko je le-ta v stiku s podlago, ampak tudi od mehanskih lastnosti športnega poda. Neustrezna prožnost in premajhna drsnost

športnega poda vplivata na to, kakšne obremenitve se pojavljajo v predelu kolen in gležnjev. Najpogostejši poškodbi, povezani z lastnostmi športnega poda, sta zato zvin gležnja in poškodba sprednje kolenske križne vezi vadečega. Poleg teh se pojavljajo še odrgnine, opekline zaradi trenja, deformacije in okvare stopal zaradi ponavljajočih se obremenitev in zlomi kosti zaradi povečane mišične utrujenosti. Zaradi slabe elastičnosti so učitelji v preteklosti beležili tudi pogoste poškodbe ahilovih tetiv pri vadbi na športnih podih iz umetne mase (grajeno v začetku osemdesetih let prejšnjega stoletja). Športni pod ima pomembno vlogo tudi pri zmanjševanju tveganja pred poškodbami ob padcih. Življenjsko nevarni so lahko zlasti udarci z glavo ob tla. Sposobnost ublažitve udarca je tako ena pomembnejših lastnosti športnega poda. Z vidika varnosti vadečih se pri športnih podih torej pojavljajo zahteve po ustrezni blažitvi sil gibanja na podlago in oprijemu, po drugi strani pa igre z žogo zahtevajo ustrezno odbojnost od površine. S športnega vidika so zato pomembne zlasti naslednje značilnosti športnih podov: odbojnost žoge, ravnost, drsnost in togost površine (Jurak in Strel, 2013).

Športni podi v športnih dvoranah so narejeni bodisi iz lesa bodisi iz umetnih mas. Ne glede na izbrani tip morajo športni podi v dvoranah izpolnjevati standarde mehanskih in biomehanskih lastnosti športnega poda. V EU velja standard EN 14904, ki določa tehnične in varnostne lastnosti športnih podov. Tehnične lastnosti opredeljujejo mehanske lastnosti športnih podov, npr. moč in upogibljivost, ki se merijo s testi odbojnosti žoge, odzivnosti na kotalno obremenitev in odzivnosti poda na direktno obremenitev. Biomehanske lastnosti, ki so z vidika možnosti pojavljanja poškodb vadečih bistvene, pa opisujejo stik vadečega s podlago, in sicer z opredeljevanjem primernih lastnosti ublažitve udarcev vadečega ob površino, parametrov drsnosti površine in navpičnega odboja. Glede na navedeno standard EN 14904 opredeljuje štiri skupine športnih podov (Jurak in Strel, 2013).

Podi v športni dvorani so torej lahko različni glede na strukturo, glede na površino pa so ti iz parketa in umetnih snovi, najpogosteje iz poliuretana, redkeje iz tekstilnih oblog. Do večjih obremenitev v gležnju prihaja na umetnih podih, na katerih so pogostejše točkovne obremenitve športnega poda, zato te podlage predstavljajo večje tveganje za poškodbo gležnja kot naravne podlage. Posledično so na umetnih masah v športnih dvoranah poškodbe pogostejše kot na parketih. Tveganje za nekontaktno poškodbo na umetnih masah je dvakrat večje kot na parketu. Zaradi večje prožnosti ploskovno elastični in kombinirano elastični športni podi, med katere sodijo tudi parketi, zmanjšujejo tudi tveganje poškodb pri padcih, zlasti padcih. Vzroke za vgradnjo športnih podov iz umetnih snovi najdemo v drugih značilnostih teh podov: velika odpornost, dober nadzor pri vzdrževanju čistoče (tla so nevpojna in protiprašna), velika izbira barvnih odtenkov in precej nižja cena od parketov. Opozoriti pa velja, da so razlike med športnimi podi z umetno maso zelo velike. Obstaja več tovrstnih športnih podov z različnimi lastnostmi, odvisno od trdote, prožnosti in debeline umetne mase ter od podkonstrukcije. Pri izbiri ustreznega športnega poda je torej treba poznati značilnosti posameznih športnih podov in izbrati

tistega, ki najbolj ustreza potrebam uporabnikov. Vendar pa se v praksi kaže, da to ni nujno dovolj. Mnogi športni podi imajo namreč ustrezne lastnosti pri laboratorijskih preizkusih, že s samo vgradnjo ali z leti uporabe pa se njihove lastnosti poslabšajo (Jurak in Strel, 2013).

2.2.4 Talne oznake

V športni dvorani lahko najdemo številne oznake, ki se pojavljajo na tleh, stenah ali orodju oziroma pripomočkih. Razvrstimo jih lahko v športno-funkcionalne, varnostne, komunikacijske in reklamne. Športno-funkcionalne oznake označujejo igralne (predpisane tekmovalne in prilagojene) površine ali pa imajo didaktične namene. Varnostne (npr. oznake, ki označujejo omarico za prvo pomoč, protipožarne naprave ipd.; oznake, ki prepovedujejo dostop do delov telovadnice; oznake, ki opozarjajo na nevarne točke ...) in komunikacijske oznake (oznake za orientacijo, namenjene osebam z okvaro sluha in vida; oznake zasilnih izhodov in poti evakuacije; oznake za dostop funkcionalno oviranim osebam) (Kovač, Bučar Pajek in Jurak, 2013).

Oznake tekmovalnih igralnih površin so narisane na tleh, in sicer skladno s pravili mednarodnih športnih zvez, ali pa označujejo prilagojene igralne površine in njihove dele. Uporabniki športne dvorane (trenerji) morajo opredeliti, katere igralne površine v telovadnici potrebujejo. Mere igrišč in s tem povezane črte so predstavljene skladno s pravili posameznega športa. Najpogostejše igralne površine v šolski športni dvorani so: glavno košarkarsko igrišče, glavno odbojgarsko igrišče, pomožna košarkarska igrišča (mala košarka), pomožna odbojgarska igrišča (mala odbojka), badmintonska igrišča (Kovač, Bučar Pajek in Jurak, 2013).

Uporabnik (trener) mora s projektantom opredeliti lego posameznih igrišč in prednostni red igralnih površin, saj se skladno s tem izvede »liniranje« (križanje, barva in debelina črt) in morebitno toniranje (prosojno ali barvano). Pri tem je pozoren, saj lahko preveliko število črt naredi v športni dvorani zmedo. Zato pri pomožnih igriščih prilagaja dimenzije tako, da imajo nekatera igrišča iste črte (npr. malo odbojko je mogoče igrati tudi na igrišču za badminton). Barve črt so opredeljene okvirno; uporabnik in projektant glede na celostno podobo telovadnice namreč izbereta ustrezne barve. Če je igrišče temno, so barve svetle, in obratno (Kovač, Bučar Pajek in Jurak, 2013).

2.3 Dvorana Stari zdravstveni dom

Dvorana Stari zdravstveni dom se nahaja poleg Osnovne šole Toma Brejca v Kamniku. Do letos so v njej izvajali športno vzgojo omenjene osnovne šole, v popoldanskih urah pa je bila oddana v najem športnim klubom. OŠ Toma Brejca je z letošnjo prenovo dobila svojo lastno telovadnico, zato omenjene dvorane ne uporablja več. Telovadnica Starega zdravstvenega doma je stara, prav tako tudi oprema v njej. Opremljena je z osnovnimi elementi za igro košarke, odbojke in mini nogometa, v njej je tudi nekaj starih blazin in odskočna deska, stene so obložene z lesom in niso zvočno izolirane, prostora za gledalce pa nima. Telovadnico uporabljajo zasebniki v športu za razne vodene vadbe, priljubljena je tudi pri rekreacijskih skupinah, skupinah prijateljev, gasilcev ... V diplomskem delu predstavljen predlog prenove dvorane temelji prav na tej ciljni skupini uporabnikov.

2.3.1 Kratka zgodovina dvorane Stari zdravstveni dom

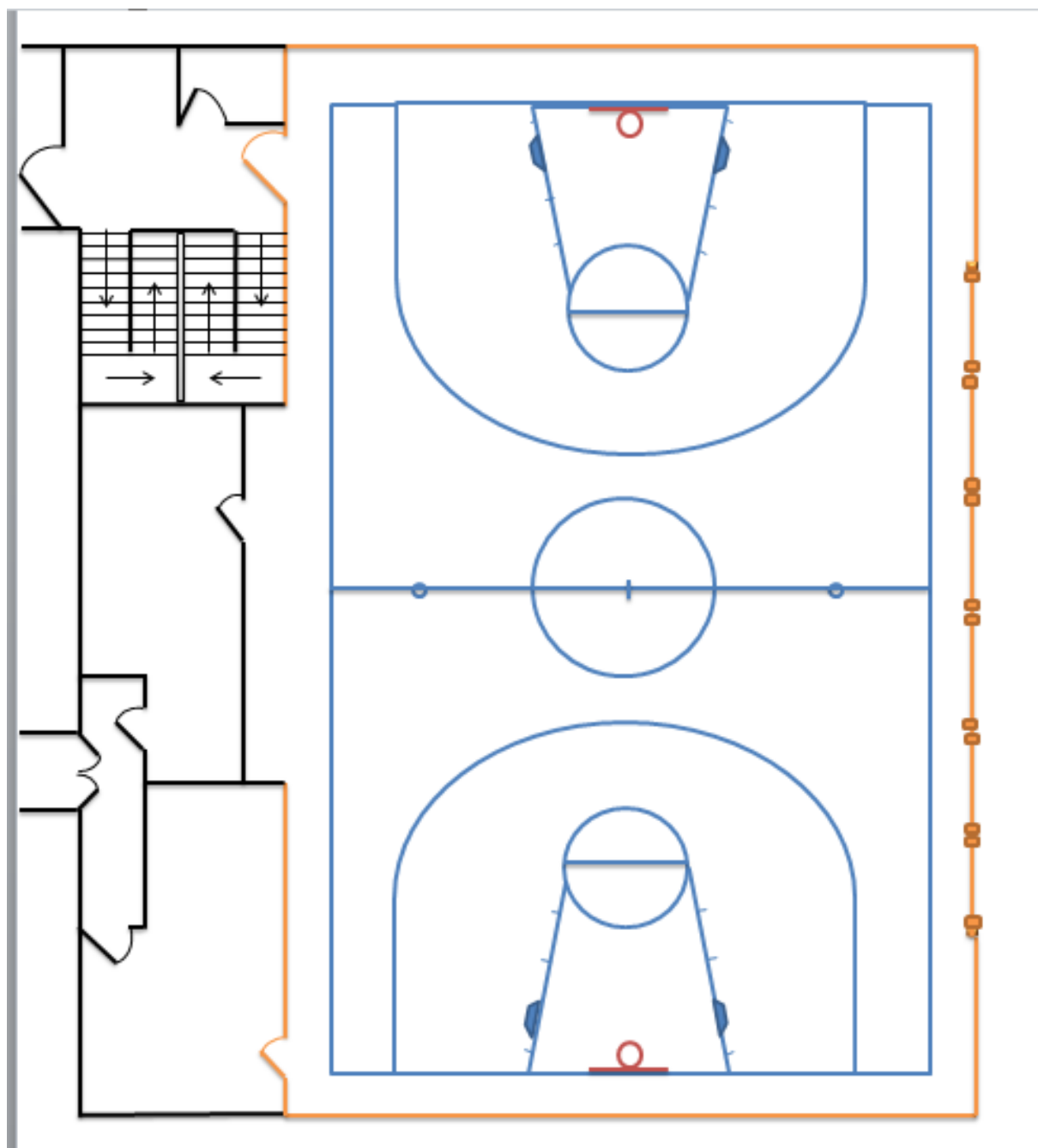
Med letoma 1960 in 1970 so učitelji športne vzgoje na Osnovni šoli Toma Brejca in Frana Albrehta začeli opozarjati na pomen izgradnje telovadnice. Ko so 201 otroka z omenjenih osnovnih šol zaradi poškodb poslali na zdravniške preglede k ortopedu, je le-ta pri 62 učencih ugotovil potrebno po kliničnem zdravljenju posameznikov zaradi okvar hrbtenice in stopal, kar 112 otrok pa se je nagibalo k deformitetam. To bi odpravili z intenzivno športno vadbo. Na podlagi teh rezultatov so zahtevali vključevanje otrok v organizirane telesne aktivnosti. Pri tem so poudarjali, da ima Kamnik le eno telovadnico za potrebe dveh osnovnih šol, gimnazije in številnih klubov. Leta 1967 so zahtevali čimprejšnjo dograditev telovadnice pri takratnem starem Zdravstvenem domu. Med letoma 1971 in 1974 pa so predvideli tudi gradnjo nove telovadnice pri Osnovni šoli Frana Albrehta. Leta 1970 so učencem te šole omogočili pouk športne vzgoje v novi telovadnici v takratnem Zdravstvenem domu. Prostor so si učenci izmenjevali z dijaki gimnazije. Pouk in delovanje sekcij šolskih športnih društev je postalo kvalitetnejše (Bergant, 1955).



*Fotografija
iz 80. let, v ozadju
Glasbena šola s
telovadnico*

Slika 31. Stara telovadnica (Bergant, 1955).

2.3.2 Skica stare dvorane Starega zdravstvenega doma



Slika 32. Skica telovadnice 1 (osebni arhiv).

2.3.3 Stanje dvorane Starega zdravstvenega doma in opreme v njej

Objekt je sestavljen iz več delov. Ima dva vhoda: glavnega in vhod v prostore za pripomočke. Vstopimo v majhen hodnik, ki vodi v prvi prostor s pripomočki. Ob prvem prostoru za pripomočke in opremo je drugi prostor z isto namembnostjo. Pod telovadnico, ki meri 23,80 m x 13,80 m, so nedavno prenovljene garderobe, do katerih pridemo skozi glavni vhod. Na hodniku je dvoje stopnic, ki peljejo do garderob; te so ločene za moške in ženske, vsaka od garderob pa ima prhe in stranišče. V tem delu objekta so še večji prostor z omarami za drobne pripomočke in dva dodatna prostora, ki nista v uporabi. V kakšnem stanju je oprema v posameznih prostorih, prikazuje spodnja tabela.

<u>Dvorana</u>	
Stene	<ul style="list-style-type: none">• lesena obloga
Strop	<ul style="list-style-type: none">• stare navadne luči• akustična obloga
Tla	<ul style="list-style-type: none">• dotrajan parket
Oprema	<ul style="list-style-type: none">• lesena tla• letveniki• drog• lestev• pripravljena tla za postavitve mreže za odbojko• premična koša• stranski koš• mala skrinja• odskočna deska• koza• nizka gred• 4 mehke blazine• 4 klopi• mala ponjava
Drobni pripomočki	<ul style="list-style-type: none">• mehke žoge• žoge za košarko• žoge za nogomet• plastične palice s podstavki• mini goli• mreža za odbojko• 6 navadnih blazin• 3 mize za namizni tenis

	<ul style="list-style-type: none"> • oprema za namizni tenis •
Prostor za pripomočke 1	<ul style="list-style-type: none"> • 2 stari kovinski omari • stara lesena omara
Prostor za pripomočke 2	<ul style="list-style-type: none"> • prazen
Pisarna in hodnik	<ul style="list-style-type: none"> • prazna



Slika 33. Dvorana v Kamniku (osebni arhiv).



Slika 34. Dvorana v Kamniku (osebni arhiv).



Slika 35. Glavni vhod (osebni arhiv).



Slika 36. Stopnice do garderob (osebni arhiv).



Slika 37. Prostor za pripomočke 1 (osebni arhiv).



Slika 38. Oprema v prost. za pripomočke 1 (osebni arhiv).

2.3.4 Opis predloga prenove dvorane Starega zdravstvenega doma

Podali bomo predlog prenovitve za telovadnico in prostor s pripomočki.

Prostor za pripomočke 1 (glej skico 2) bi zmanjšali v notranjost. Odstranili bi visoka lesena vrata, globlje v notranjost pa vgradili omaro za tribune. Omara bi bila vgrajena in zložljiva, da bi privarčevali prostor v telovadnici. Z vmesnimi vrati bi se združila prostor 1 in prostor 2.

<u>Dvorana</u>	
Stene	<ul style="list-style-type: none"> • stara lesena obloga se odstrani • nova mehka zaščitna obloga v kontrastni barvi (modra) • na južni steni se vgradi plezalna stena na sredino (stena je že zamaknjena v globino) • na južni steni se desno od plezalne stene postavi plezalna konzola (vrv, lestev, drog), levo pa nekaj lesenih letvenikov z blazinami
Strop	<ul style="list-style-type: none"> • razsvetljava se zamenja z novimi led lučmi • akustična obloga se ohrani
Tla	<ul style="list-style-type: none"> • parket se obnovi (zbrusiti, premazati) • nove talne oznake • luknje za odbojgarsko mrežo ostanejo
Oprema	<ul style="list-style-type: none"> • doda se visečo košaro za

	<p>shranjevanje polivalentnih blazin</p> <ul style="list-style-type: none"> • doda se dvizno visečo mrežo za plezanje • doda se mini viseči koš v letveniku (po možnosti premični obroč) • doda se elektro dvizni gol ali fiksni gol v steni ali premični gol (glede na ceno) • doda se malo prožno ponjavo • komplet polivalentnih blazin
Prostor za pripomočke 1	<ul style="list-style-type: none"> • se zmanjša v notranjost • vgradi se omara za tribune • vgradi se nova vrata (št. 3) v prostoru 1, kot prehod v prostor 2 • doda se omaro za pripomočke (kovinsko, mrežasto)
Prostor za pripomočke 2	<ul style="list-style-type: none"> • namenjen večji opremi (koza, odskočna deska, blazine, mala ponjava)
Rekviziti	<ul style="list-style-type: none"> • mehke barvne žoge • kolebnice • obroči različnih velikosti in barv • atletske ovire • stožci • plastične palice s talnimi podstavki • talne plošče • komplet drobnih pripomočkov • gimnastični tepih

Stene v telovadnici so do polovice višine oblečene v les, ki bi ga odstranili in zamenjali z mehko zaščitno oblogo v kontrastni barvi; predlagamo modro. Na južni steni, ki je nasproti vhoda, bi na sredino vgradili plezalno steno. Na tem delu celotne stene so sedaj postavljeni letveniki, ki so v steni zamaknjeni. Na levo stran plezalne stene bi postavili letvenike, na desno pa plezalno konzolo z vrvjo, drogom in lestvijo.

Dvorana že ima akustično oblogo na stropu, zato je ne bi menjali. Drugače je z osvetlitvijo: v dopoldanskih urah je svetloba sicer močna in prodira skozi okna, ki imajo rolete, vendar so le-te v zelo slabem stanju in se jih ne uporablja. Vadečim se zato blešči, kar je za vadbo moteče. V večernih urah pa se uporabijo svetila, vendar so slaba in vizualno zatemnijo prostor, zato predlagamo, da bi žarnice zamenjali s takšnimi, ki dajejo bolj belo svetlobo.

Pod v telovadnici bi bilo treba preizkusiti in opraviti meritve. Pod je iz parketa, ki na prvi pogled ni poškodovan, opazne so le površinske praske. Ocenjujemo, da je parket treba obnoviti (zbrusiti in premazati) in nanj nalepiti nove talne oznake za določitev igrišča.

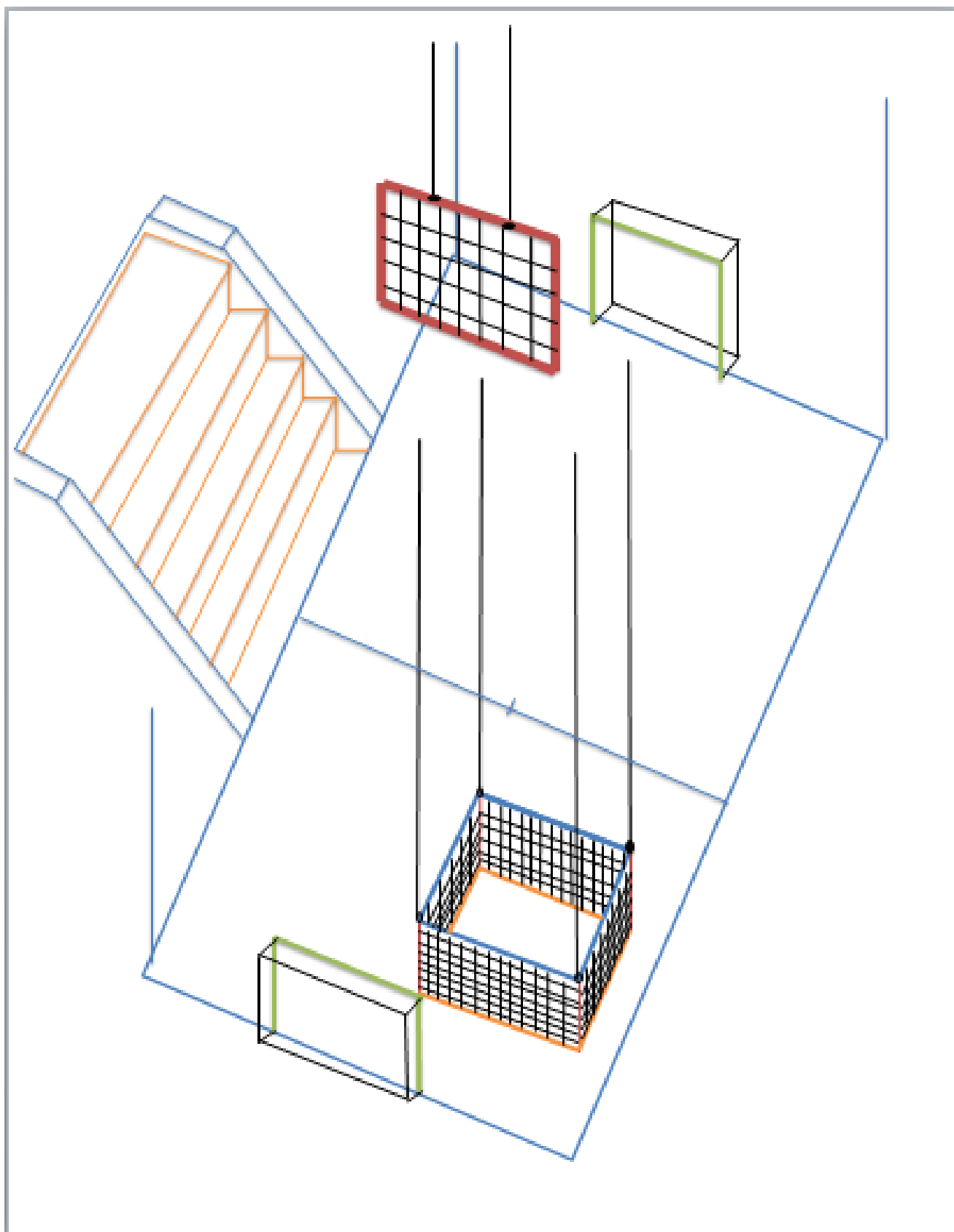
Najpogostejše igralne površine v športni dvorani so: glavno košarkarsko igrišče, glavno odbojgarsko igrišče, pomožna košarkarska igrišča (mala košarka), pomožna odbojgarska igrišča (mala odbojka) in badmintonska igrišča. Odločili smo se, da v dvorani nalepimo talne oznake za navedene igralne površine, poleg tega pa luknje v tleh za odbojgarsko mrežo ostanejo.

2.3.4.1 Pripomočki in oprema

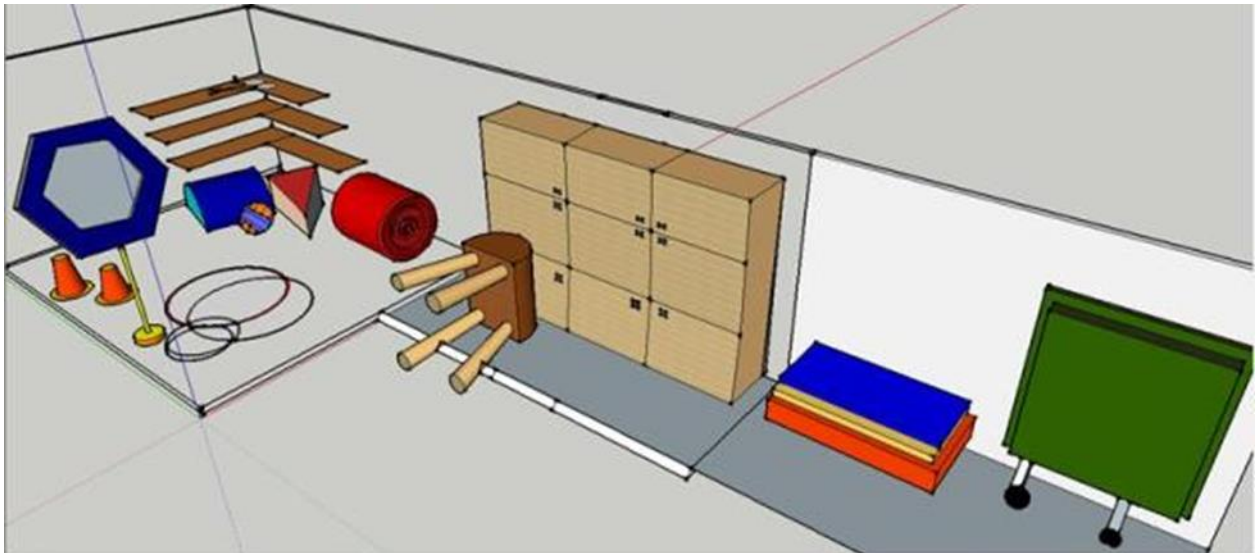
V dvorani sta dva premična koša, in sicer dobrem stanju, zato ju obdržimo. Prav tako obdržimo dve šolski gredi za gimnastiko, tri telovadne gimnastične klopi, telovadno skrinjo, veliko kozo, odrivno desko in dva mini gola. V dvorani je tudi komplet polivalentnih blazin in deset osnovnih blazin. V nabor opreme smo dodali še gimnastični tepih in malo prožno ponjavo, kot jo najdemo v dvorani Škrlatici, blazine za letvenike in drobne pripomočke. V prostoru 1 najdemo dve omari z drobnimi rekviziti, ki sta še v dobrem stanju. V prostor 2 smo dodali še eno kovinsko mrežasto omaro za rekvizite. Za dodatne uporabne rekvizite predlagamo mehke barvne žoge, kolebnice, obroče različnih velikosti in barv, atletske ovire, stožce, plastične palice s talnimi podstavki, talne plošče in komplet drobnih pripomočkov.

Na strop telovadnice vgradimo visečo košaro, ki ima funkcijo shranjevanja vseh vrst blazin (tako pridobimo dodaten prostor v prostorih za pripomočke), dviguje in spušča pa se elektronsko. Vgradimo še visečo mrežo za plezanje, ki ima funkcijo spuščanja in dviganja na elektronski pogon. Vgradimo elektro dvižni gol, saj na ta način prav tako pridobimo prostor. Poleg plezalne stene, ki je vgrajena v steno, se na desno stran vgradi plezalna konzola (drog, vrv, lestev).

2.3.4.2 Skica prenovljene dvorane in prostora za pripomočke



Slika 39. Skica prenovljene dvorane (osebni arhiv).



Slika 40. Skica prostorov za pripomočke (osebni arhiv).

3 SKLEP

V diplomskem delu smo želeli predstaviti predlog prenove stare dvorane v Kamniku. Za primerjavo in pomoč pri sestavljanju predloga smo vzeli dvorano Škrlatico, ki jo uporabljajo študenti Fakultete za šport in otroci v popoldanskih dejavnostih. Škrlatica je bila popolnoma prenovljena: opremljena je s sodobno športno opremo in pripomočki ter sodobno tehnologijo. Predstavlja primer zelo dobro opremljene dvorane za izvajanje šolske športne vzgoje, športnih dejavnosti za rekreativne skupine in otroke.

Dvorana v Kamniku, ki jo šoloobvezni otroci ne uporabljajo več, namenjena je le še zunanjim rekreativnim skupinam, je stara in dotrajana. Ocenjujemo, da je potrebna prenova, saj je pri izvajanju športnih dejavnosti v njej vprašljiva tudi varnost. Sama športna oprema in pripomočki so za rekreativne uporabnike sicer primerni, vendar le za starejše skupine. Želeli smo predlagati preureditev dvorane, ki bo primerna za vse starosti, tj. tako za otroke kot za starejše rekreativce, pri tem pa smo opozorili na pomen sodobnejše in varnejše opreme.

V predlog prenove dvorane smo vključili velik nabor opreme in športnih pripomočkov. Osredotočili smo se predvsem na zamenjavo tal, stenske obloge in preureditev prostorov za pripomočke ter dodali vgradno tribuno. Najbolj dotrajana je stenska obloga, zato bi staro leseno oblogo zamenjali z novo, mehko modro oblogo in tako povečali varnost v dvorani. Prostor bi najbolje izkoristili tako, da bi prostor 1 in prostor 2 združili ter v steno vgradili tribuno, ki bi se jo pri uporabi lahko izvleklo.

Dodali bi novo opremo: visečo košaro, plezalno konzolo, plezalno steno, nogometne gole, dodatne blazine in nekaj drobnih pripomočkov. V dvorani je stena že pripravljena za vgraditev plezalne stene in plezalne konzole, saj je zamaknjena v notranjost. Ker dvorano pogosto uporabljajo rekreativni športniki, bi vgradili zložljive nogometne gole; trenutno ima dvorana namreč le majhne, premične gole. Različne blazine, oprema in raznoliki pripomočki bi vaditeljem otrok omogočali sestavo vadbe, ki bi bila predvsem varna in zanimivejša.

Ocenjujemo, da podani predlog predstavlja sodobno dvorano, ki bi omogočala vadbo rekreativnim skupinam in otrokom.

4 VIRI

- Bergant, J. (1955). *Pol stoletja Alberhtove šole*. Kamnik: OŠ Frana Albrehta Kamnik, Rafko Lah.
- Bučar Pajek, M., Kovač, M. in Jurak, G. (2013). *Obseg in kakovost športne opreme ter pripomočkov za izvedbo športne vzgoje*. *Šport*, 61 (3/4), 165–169.
- Jurak, G. (2009). *Dvorana Škrlatica*. Pridobljeno 15. 6. 2015 iz http://www.fsp.uni-lj.si/o_fakulteti/skrlatica/.
- Jurak, G. in Kovač, M. (2013). *Pomen šolske športne dvorane za razvoj športne kulture*. *Šport*, 61 (3/4), 119–123.
- Jurak, G., Kovač, M., in Leskošek, B. (2013). *Akustika v športnih dvorinah*. *Šport*, 61 (3/4), 183–186.
- Jurak, G. (2014). *Analiza šolskih športnih dvoran z uporabniškega vidika*. Pridobljeno 15. 6. 2015 iz <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Monografije/Telovadnice.pdf>.
- Kovač, M., Bučar Pajek, M. in Jurak, G. (2013). *Športno-funkcionalne oznake v športnih dvorinah*. *Šport*, 61 (3/4), 156–159.
- Starc, G. in Jurak, G. (2013). *Osvetlitev športnih dvoran*. *Šport*, 61 (3/4), 176–182.
- Strel, J. in Jurak, G. (2013). *Prožnost športnih podov v športnih dvorinah*. *Šport*, 61 (3/4), 139–150.
- Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in pripomočkov*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Stančević, B. in Permanšek, M. (2014). *Igrive športne urice*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.