

Univerza v Ljubljani  
Fakulteta *za šport*



# UNIVERZITETNI PLAVALNI CENTER NA FAKULTETI ZA ŠPORT

## VSEBINSKI PROJEKT OBNOVE MALEGA BAZENA UPC - FŠ

Ljubljana,

15. december 2020

© 2020

doc .dr. Dorica Šajber, doc. dr. Boro Štrumbelj, izr. prof. dr. Igor Štirn,

VSE PRAVICE PRIDRŽANE

<b>1. UVOD</b> .....	7
<b>1.1. UNIVERZITETNI PLAVALNI CENTER - UPC</b> .....	7
1.1.1. VELIKI BAZEN .....	7
Pedagoške dejavnosti v velikem bazenu .....	9
Strokovne dejavnosti v velikem bazenu .....	12
Znanstvene dejavnosti v velikem bazenu .....	14
Komerzialne dejavnosti oz. najemniki v velikem bazenu .....	15
1.1.2. MALI BAZEN .....	20
Pedagoške dejavnosti v malem bazenu .....	21
Strokovne dejavnosti v malem bazenu .....	23
Znanstvene dejavnosti v malem bazenu .....	23
Komerzialne dejavnosti oz. najemniki v malem bazenu .....	24
1.1.3. Primerjava malega in velikega bazena .....	27
1.1.4. Primerjava dejavnosti in temperature malega in velikega bazena .....	28
<b>1.2. POVZETEK DELOVANJA MALEGA BAZENA PRED OBNOVO</b> .....	29
1.2.1. Člani SportCluba .....	29
1.2.2. Programi PZS .....	29
1.2.3. Laringektomirani .....	30
1.2.4. Vadba za ljudi po kapi.....	30
1.2.5. Urnik vadbe/teden v malem bazenu do marca 2020 .....	31
<b>1.3. OBSTOJEČE STANJE MALEGA BAZENA</b> .....	32
1.3.1. Uničene savne in garderobe ter obbazenski prostor .....	32
1.3.2. Bazenska školjka .....	33
<b>2. NAMEMBNOST IN POSEBNOSTI MALEGA BAZENA</b> .....	35
<b>2.1. UPORABNIKI/NAJEMNIKI MALEGA BAZENA</b> .....	36
<b>3. POTENCIALNI VSEBINSKI PROGRAMI V MALEM BAZENU</b> .....	38
<b>3.1. PEDAGOŠKI PROCES</b> .....	38
3.1.1. Dodiplomski študij .....	38
3.1.1.1. Predmet Gibanje v vodi .....	38
3.1.1.2. Izbirni predmet Vadba malčkov v vodi po Fredovem programu.....	38
3.1.1.3. Predmet Medicina športa 2 in Zdrav življenjski slog ŠV in KIN .....	38
3.1.2. Podiplomski študij.....	38
3.1.2.1. Vadba za posebne skupine – vadba po poškodbah .....	38
3.1.2.2. Vadba za posebne skupine – vadba pri kroničnih boleznih .....	39
3.1.3. Hospitacije.....	39

3.1.3.1.	Predmet predšolska vzgoja.....	39
<b>3.2.</b>	<b>STROKOVNE DEJAVNOSTI</b> .....	<b>40</b>
3.2.1.1.	Praksa kineziologov na podiplomskem študiju.....	40
3.2.1.2.	Ostale prakse študentov .....	40
3.2.2.	Dousposabljanja .....	40
<b>3.3.</b>	<b>ZNANSTVENE DEJAVNOSTI</b> .....	<b>41</b>
3.3.1.	Raziskave .....	41
3.3.2.	Diplomska in magistrska dela iz dejavnosti v malem bazenu (predlog pogodbe z najemniki) .....	41
<b>3.4.</b>	<b>KOMERCIALNE DEJAVNOSTI OZ. NAJEMNIKI</b> .....	<b>41</b>
3.4.1.	PZS .....	41
3.4.1.1.	Vadba v vodi za dojenčke po Fredovem programu .....	41
3.4.1.2.	Vadba v vodi za malčke s starši po Fredovem programu .....	41
3.4.1.3.	vadba v vodi za malčke brez staršev po Fredovem programu .....	42
3.4.1.4.	Vadba v vodi za nosečnice.....	42
3.4.1.5.	Vadba v vodi za ljudi s prekomerno telesno težo .....	42
3.4.1.6.	Ples ob drogu v vodi .....	43
3.4.1.7.	Watsu .....	43
3.4.2.	Center za okrevanje po vadbi (Recovery center) .....	44
3.4.3.	G-rega in Športni center (ŠC).....	45
<b>3.5.</b>	<b>POTENCIALNI URNIK DEJAVNOSTI/TEDEN V MALEM BAZENU</b> .....	<b>46</b>
<b>4.</b>	<b>PREDLOG ZA PRENOVO</b> .....	<b>47</b>
<b>4.1.</b>	<b>OSNOVNE SMERINCE ZA PROJEKTIRANJE</b> .....	<b>48</b>
<b>4.2.</b>	<b>OPCIJSKE SMERNICE ZA PROJEKTIRANJE</b> .....	<b>49</b>
<b>5.</b>	<b>FINANČNO EKONOMSKI VIDIK UPORABE MALEGA BAZENA</b> .....	<b>50</b>
<b>6.</b>	<b>ZAKLJUČEK</b> .....	<b>52</b>
<b>7.</b>	<b>PRILOGA</b> .....	<b>54</b>

Slika 1:	Veliki bazen .....	7
Slika 2:	Pedagoški proces	
Slika 3:	Pedagoški proces .....	9
Slika 4:	Predmet Gibanje v vodi .....	9
Slika 5:	Vodna košarka .....	10
Slika 6 :	Mali vaterpolo.....	10
Slika 7:	Skoki v vodo	
Slika 8:	Skoki v vodo.....	11
Slika 9:	Avtonomno potapljanje.....	11
Slika 10:	Usposabljanja.....	12
Slika 11:	Reševanje iz vode .....	12

Slika 12: TPO - reševanje iz vode .....	13
Slika 13: Knjige o plavanju in reševanju iz vode .....	13
Slika 14: Meritve .....	14
Slika 15: Vadba v vodi za seniorje .....	15
Slika 16: Vodna aerobika .....	15
Slika 17: Umetnostno plavanje      Slika 18: Umetnostno plavanje .....	16
Slika 19: Rekreativno plavanje .....	16
Slika 20: Avtonomno potapljanje .....	17
Slika 21: Apneja .....	17
Slika 22: Triatlon .....	18
Slika 23: Plavanje invalidov      Slika 24: Dejan Fabčič in Darko Đurić .....	18
Slika 25: Učenje plavanja      Slika 26: Učenje plavanja .....	19
Slika 27: Mali bazen (slika iz leta 2008) .....	20
Slika 28: Gibanje v vodi - watsu .....	21
Slika 29: Vadba posebnih skupin .....	22
Slika 30: Hospitacije študentov pri predmetu Predšolska vzgoja .....	22
Slika 31: Pedagoški proces za predmet Vadba v vodi za malčke po Fredovem programu.....	22
Slika 32: Knjige za vodenje vadbe v vodi .....	23
Slika 33: Vadba v vodi za dojenčke po Fredovem programu .....	24
Slika 34: Vadba v vodi za malčke po Fredovem programu .....	24
Slika 35: Vadba v vodi za malčke brez staršev po Fredovem programu .....	25
Slika 36: Vadba v vodi za nosečnice .....	25
Slika 37: Vadba za ljudi po kapi .....	26
Slika 38: Vadba v vodi za laringektomirane osebe .....	26
Slika 39: Garderoba brez omaric .....	32
Slika 40: Uničen/odprt strop v garderobi .....	32
Slika 41: Uničene savne .....	32
Slika 42: Uničen obbazenski prostor in luščenje stene .....	33
Slika 43: Bazenska školjka samo delno prebarvana .....	33
Slika 44: Bazenska školjka samo delno prebarvana .....	33
Slika 45 Kalna voda v malem bazenu .....	34
Slika 46: Gibanje v vodi za osebe s prekomerno telesno težo .....	42
Slika 47: Ples ob drogu v vodi .....	43
Slika 48: Watsu .....	43
Slika 49: Mrzle kopeli - primer iz tujine .....	44
Slika 50 Kompresijski sistem in mobilna komora za višinsko vadbo (desno) .....	44
Slika 51: Poglobljeno dno .....	48
Slika 53: Tloris drugega primera prenove malega bazena .....	56
Tabela 1: Primerjava/dimenzije velikega in malega bazena .....	27
Tabela 2: Primerjava dejavnosti in temperature velikega in malega bazena .....	28
Tabela 3: Urnik vadbe/teden v malem bazenu do marca 2020 .....	31
Tabela 4: Potencialni urnik dejavnosti/teden v malem bazenu .....	46

## **PREDGOVOR**

Na podlagi sklepa kolegija dekana z dne, 31. 11. 2020, ki se glasi »V komisijo za pripravo vsebin malega bazena se imenuje dr. Dorica Šajber, dr. Boro Štrumbelj in dr. Igor Štirn. Člani komisije naj do vključno dne, 15. 12. 2020, pripravijo predlog za namembnost prostorov malega bazena, pri pripravi vsebin pa naj upoštevajo finančno-ekonomski vidik uporabe malega bazena, in sicer v času, ko se le-ta ne uporablja za izvajanje pedagoškega procesa«, smo avtorji dr. Dorica Šajber, dr. Igor Štirn in dr. Boro Štrumbelj, napisali zeleni projekt. To je VSEBINSKI projekt malega bazena. Zavedamo se, da je za izgradnjo potrebno sestaviti celostni projekt - vsebinski, finančni in prostorski načrt, strokovno izbrati materiale v bazenu in okolici ter časovno opredeliti faze izgradnje.

Projekt smo pripravili tako, da je najprej predstavljen UPC – Univerzitetni plavalni center, ki ga sestavljata mali in veliki bazen FŠ. Najprej smo predstavili, katere dejavnosti se odvijajo v UPC glede na pedagoški proces, strokovne dejavnosti, znanstvene dejavnosti in komercialne dejavnosti. Možno je malenkostno odstopanje, kajti v tem času nismo pridobili popolnoma vseh informacij. V nadaljevanju smo predstavili, da mali bazen ni pomanjššan veliki bazen, ampak nam omogoča dopolnitev izvedbe programov, katere ne moremo izvajati v velikem bazenu zaradi drugačne temperature in drugih dejavnikov. Oba skupaj sestavljata celoto. Vse fotografije v gradivu, so slikane v bazenu UPC. Predstavili smo, kateri programi bi se še dodatno lahko izvajali v malem bazenu, katere bi na novo razvili in lahko uporabili za prakso študentov in izvedbo meritev za znanstveno raziskovalno delo. Napisali smo okvirni urnik, kjer smo ločili komercialne dejavnosti od pedagoškega in znanstvenega programa. Iz tega smo izračunali prihodke najemnikov in iz obstoječih podatkov izračunali stroške delovanja bazena.

Pripravljeni smo pomagati do končane izvedbe, saj se nam zdi projekt zelo pomemben del programov Fakultete za šport, tako za pedagoški proces, strokovni razvoj in znanstveni del plavanja in vodnih dejavnosti. Zapisano gradivo je za interno uporabo.

# 1. UVOD

Plavanje, različne plavalne dejavnosti in vodni športi so že dolgo umeščeni v programe Fakultete za šport, Univerze v Ljubljani. Že vse od njenega nastanka se razvijajo v pedagoški, raziskovalni in strokovni obliki. Izvajajo se v malem in velikem bazenu, del programa pa se izvaja na morju.

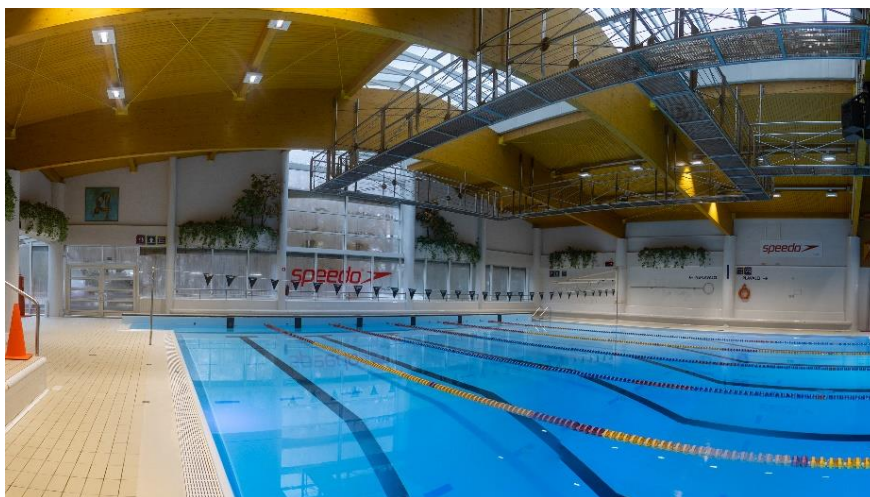
Na Univerzi v Ljubljani, Fakulteti za šport, delujeta dva bazena. Poimenujemo ju veliki 25m dolg bazen, zgrajen leta 1997 in mali bazen 12,5m dolg, zgrajen leta 1960. Več zanimivega branja o nastanku UPC najdete v zborniku Fakultete za šport, na straneh od 65 do 69.

[https://www.fsp.uni-lj.si/mma/Zbornik\\_FSP\\_web.pdf/20120425093311/](https://www.fsp.uni-lj.si/mma/Zbornik_FSP_web.pdf/20120425093311/)

**Cilj:** pedagoški proces, razvoj programov, razvoj obstoječih programov, specifični programi, odličnost, testiranja, meritve, raziskave, Center za okrevanje po vadbi za vrhunske športnike.

## 1.1. UNIVERZITETNI PLAVALNI CENTER - UPC

### 1.1.1. VELIKI BAZEN



*Slika 1: Veliki bazen*

**Veliki bazen** je bil zgrajen leta 1997, dolg je 25m in širok 16,6m. Razdeli se ga lahko na 6 ali 8 prog. V vsaki progi je lahko največ 8 plavalcev. Torej največ število plavalcev na uro je 48 oz. 64 plavalcev. Globina vode je od 1,35m do 3m ter pod skakalnico 3,5m. Vhod v vodo je možen po 3 strmih stopnicah in 1 položnih ter širših stopnicah za starejše ljudi. Bazen je preliven po celi dolžini, na obračališčih pa je dvignjen rob. Omogočeno je snemanje pod vodo

skozi podvodna okna in snemanje s ptičje perspektive z mostovža, ki je pritrjen pod stropom. Bazen ima tudi podvodno osvetlitev. Na obbazenskem prostoru je 12 tušev in 4 WC-ji ločeni po spolu. Obbazenski prostor je dokaj velik, saj ima tribuno, ogrevane klopi vzdolž bazena, prostor za ogrevanje in razgibavanje plavalcev ter steklen zaprt prostor za uvodna predavanja pred pedagoško uro in ogled videoposnetkov. Zadaj je bazenček za merjenje plovnosti ter nad bazenom velik balkon oz. galerija. Prostor za rekvizite za študente FŠ in rekreativce je v nivoju bazena, za klube pa je prostor za rekvizite pod bazenom. Obbazenu so trije prostori: kabinet za reševalca iz vode, kabinet za računalniško vodene komande in upravljanje bazena ter prostor za čistila in čistilko. Garderoba ima čist in umazan del, 12 sušilcev za lase pritrjene na steno in 129 garderobnih omaric. Nad bazenom je laboratorij za kinematiko, bazenska predavalnica in kabineti profesorjev za plavanje in vodne dejavnosti. Ob vhodu v bazen je recepcija z receptorjem.

Temperatura vode je 27 stopinj Celzija, temperatura zraka pa 28 stopinj Celzija.

**Trenutno stanje strojnice:** strojnica velikega bazena je v odličnem stanju, saj je bila popolnoma prenovljena in omogoča popolnoma avtomatizirano obratovanje bazena ob visoki stopnji varnosti. Remont strojnice se izvaja vsako leto, strojnica pa je bila generalno prenovljena leta 2019.

**Prednosti** velikega bazena so: sprejme veliko ljudi, dobra akustičnost in kakovosten prezračevalni sistem, temperatura vode pa je 27 stopinj Celzija. Le-ta je primerna za plavanje, tako vrhunsko kot rekreativno, aerobiko v vodi, vadbo seniorjev v vodi, vadbo potapljačev, apnejo, skoke v vodo, mali vaterpolo, vodno košarko, umetnostno plavanje, učenje plavanja, športne dneve, vadbo triatlona in izvedbo usposabljanj – tečaje za učitelje in trenerje plavanja, tečaje za reševalce iz vode itd.

Bazen **ni primeren** za: veliki vaterpolo, ker ni primerna globina in dolžina bazena (33m), pogojno je primeren za skladnostno plavanje (globina vsaj 2,2 na 25 m), za nekatere dejavnosti, ki potrebujejo toplo vodo (plavanje dojenčkov in malčkov, nosečnic, za rehabilitacijo, za vadbo po poškodbah in za vadbo posebnih skupin) ter za dejavnosti, ki potrebujejo plitvo vodo (učenje plavanja otrok 80-120 cm).

Na velikem bazenu poteka **pedagoški proces Fakultete za šport** za predmet Plavanje 1 z osnovami reševanja iz vode, predmet Plavanje 2, predmet Plavanje 3, delno za predmet Gibanje



v vodi - mali vaterpolo, vodna košarka, umetnostno plavanje, izbirni predmet Avtonomno potapljanje in izbirni predmet Skoki v vodo.

**Veliki bazen FŠ je eden redkih bazenov v Sloveniji, ki je ekonomsko samozadosten.**

### *Pedagoške dejavnosti v velikem bazenu*



*Slika 2: Pedagoški proces*



*Slika 3: Pedagoški proces*

**Plavanje 1 z osnovami reševanja iz vode, Plavanje 2 in Plavanje 3:** v velikem bazenu potekajo tudi predmeti Plavanje 1 z osnovami reševanja iz vode, kjer se študenti naučijo osnovnih plavalnih tehnik, štartov in obratov, didaktičnega modela učenja plavanja (učitelj-učenec), znajo spremljati, vrednotiti in ocenjevati plavanje in plavalne sposobnosti ter reševanja iz vode v bazenskih kopališčih. Študentje pridobijo naziv Strokovni delavec 1-plavanje. Predmeta Plavanje 2 in Plavanje 3 potekata na podiplomskem, magistrskem študiju in z uspešno zaključenim predmetom Plavanje 3, si študenti pridobijo naziv trener plavanja - Strokovni delavec 2-plavanje. Vaje potekajo v dopoldanskem času.

Globina vode: 1,35 m - 3,5 m	Optimalna temperatura vode: 27 °C	Velikost skupine: 6-8/progo
---------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------



*Slika 4: Predmet Gibanje v vodi*

**Gibanje v vodi:** je obvezni predmet za smer Kineziologije, katerega vaje potekajo na velikem in malem bazenu in kjer študenti dobijo temeljna teoretična in praktična znanja za razumevanje gibanja v vodi ter spretnosti za samostojno vodenje vadbe v vodi. Spoznajo različne oblike gibanja v vodi, njihove zakonitosti in vpliv na človeka, ter različne oblike vadbe, ki jo znajo izbrati glede na namen. Vadbo znajo načrtovati, organizirati in nadzorovati. Pri tem znajo uporabljati ustrezne vadbene pripomočke. Vaje potekajo v dopoldanskem času.

Globina vode: 1,35 m – 3 m	Optimalna temperatura vode: 27 °C	Velikost skupine: študenti 15-20
-------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------



Slika 5: Vodna košarka

**Vodna košarka:** igrajo jo tudi pri predmetu Gibanje v vodi, v osnovi pa je primerna za rekreativne plavalce, ki si želijo popestriti plavanje. Lahko se uporablja za ogrevanje ali pa kot glavni del vadbene enote. Vadba se odvija v globoki vodi (globine 3m). Vodne koše je zagotovila Plavalna zveza Slovenije, ki jih je izdelala za dimenzije tega bazena. Vodna košarka (celo 25m igrišče) se igra 5:5, še vsaka ekipa pa ima 5 rezervnih igralcev. V kolikor se vodna košarka igra na manjšem igrišču, je tudi igralcev manj (4:4).

Globina vode: 3 m	Optimalna temperatura vode: 27 °C	Velikost skupine: študenti 15-20
----------------------	--------------------------------------	-------------------------------------



Slika 6 :Mali vaterpolo

**Mali vaterpolo:** prav tako kot vodna košarka, je tudi mali vaterpolo del predmeta Gibanje v vodi, hkrati pa je namenjen tudi rekreativcem in študentom drugih fakultet, ki si želijo popestriti predmet športne vzgoje. Primeren je tudi za neplavalce, če ga izvajamo v nizki (stojni) vodi. Značilnosti malega vaterpola so manjše igrišče (16 x 10m), goli, žoga, manjše število igralcev in poenostavljena pravila. Z malim vaterpolom lahko nadgradimo plavalno znanje, zaključimo plavalni tečaj ali šolo v naravi, razbijemo monotonijo ali pa preprosto spoznamo neko novo vsebino.

Globina vode: 3 m	Optimalna temperatura vode: 27 °C	Velikost skupine: študenti 15-20
----------------------	--------------------------------------	-------------------------------------



Slika 7: Skoki v vodo



Slika 8: Skoki v vodo

**Skoki v vodo:** so izbirni predmet na dodiplomskem študiju Fakultete za šport. Skoki v vodo se izvajajo v globini vode 3,5 m v velikem bazenu. So tudi del predmetov, ki se izvajajo na Fakulteti za šport (npr. Vodne aktivnosti v šolskem programu).

Globina vode: 3,5 m	Optimalna temperatura vode: 27 °C	Velikost skupine: študenti 10-15
------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------



Slika 9: Avtonomno potapljanje

**Avtonomno potapljanje:** je izbirni predmet kjer se študenti naučijo osnov varnega in odgovornega potapljanja. Spoznajo tudi opremo in se jo preko številnih vaj naučijo varno in zanesljivo uporabljati.

Globina vode: 1,35 m -3,5 m	Optimalna temperatura vode: 27 °C	Velikost skupine: manjša skupina
--------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------

### *Strokovne dejavnosti v velikem bazenu*



*Slika 10: Usposabljanja*

**Usposabljanja:** na velikem bazenu potekajo tudi usposabljanja oziroma tečaji za naziv Strokovni delavec 1-plavanje in Strokovni delavec 2-plavanje, ki jih izvaja Plavalne zveze Slovenije. Tečaji se izvajajo 3-4x letno. Udeleženci si pridobijo strokovni naziv, ki je potreben za delo na področju plavanja.

Globina vode: 1,35 m - 3,5 m	Optimalna temperatura vode: 28 °C	Velikost skupine: 6-8/progo
---------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------



*Slika 11: Reševanje iz vode*

**Izpit za reševalce iz vode:** na velikem bazenu UPC potekajo tudi usposabljanja za reševalca iz vode, ki ji izvaja Ministrstvo za obrambo. Izpit opravljajo kandidati, ki so opravili tečaj in priprave na izpit za reševalca iz vode in si želijo pridobiti naziv reševalec iz vode. Tečaj se izvaja na globini od 1,35- 3,5 m.



*Slika 12: TPO - reševanje iz vode*

**Temeljni postopki oživljanja (TPO):** je obvezen del usposabljanja za naziv Strokovni delavec 1-plavanje, ki ga izvaja PZS. Tečaj TPO poteka ob in v velikem bazenu na globini od 1,35 – 3 metrov.



*Slika 13: Knjige o plavanju in reševanju iz vode*

Za mnoge dejavnosti, ki se izvajajo na velikem bazenu smo avtorji programov napisali strokovne knjige in učbenike, ki služijo kot ena temeljnih literatur za študente in za usposabljanja strokovnih kadrov v športu – plavanje. Knjige so bile napisane za plavanje (Plavanje učenje, Venceslav Kapus s sodelavci) in reševanje iz vode (Reševanje iz vode, aktivna varnost in prva pomoč, Venceslav Kapus s sodelavci).

## Znanstvene dejavnosti v velikem bazenu

### a) Raziskave

Na velikem bazenu potekajo tudi znanstvene dejavnosti, v sklopu katerih so bila napisana diplomska in magistrska dela ter doktorske dizertacije. Tako so bile opravljene raziskave o utrujenosti mišic med plavanjem s pomočjo merjenja EMG, merjena je bila energijska poraba ( $VO_2$  max), merjeni so bili učinki uporabe bikarbonata in aktivne regeneracije na plavanje, merjeni so bili učinki podvodnega plavanja na človeka. Izvajale so se tudi raziskave o vplivu vadbe dihalnih mišic na plavalni rezultat. Izvajale so se številne biomehanske analize štartov, obratov in skokov med plavanjem v raziskavah o vplivu višine na plavalce s pomočjo španskih kolegov. Pri tem smo meritve v nižini opravljali v UPC, ostale v Sierra Nevadi (Španija). Opravili smo raziskave o vplivu vadbe v vodi na osebe s prekomerno telesno maso. Zelo pomemben podatek o plavalcih dobivamo tudi z malim bazenčkom za merjenje plovnosti za določitev specifične mase telesa.

### b) Meritve vrhunskih športnikov



Slika 14: Meritve

**Meritve vrhunskih športnikov:** UPC omogoča številne možnosti za meritve vrhunskih plavalcev in plavalk. Tako so se in se še izvajajo meritve laktatnih testov v vodi, opravljajo se meritve mlajših starostnih kategorij (profil plavalca), opravljajo se podvodna snemanja naših najboljših plavalcev za analizo tehnike plavanja.

Hkrati pa na velikem bazenu potekajo meritve, ki niso vezana direktno na plavanje, se pa izvajajo v vodi – Učinkovitost vadbe ravnotežja v vodi, Vpliv vadbe v vodi na osebe s prekomerno telesno težo.

Globina vode: 1,35 m - 3,5 m	Optimalna temperatura vode: 27 °C	Velikost skupine: manjša skupina
---------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------

## *Komercialne dejavnosti oz. najemniki v velikem bazenu*



*Slika 15: Vadba v vodi za seniorje*

**Vadba v vodi za seniorje:** Vadba se izvaja za seniorje nad 65 let starosti in pozitivno vpliva na ohranjanje njihovega zdravja ter psiho-fizičnih sposobnosti. Na vadbi je poudarek na elementih, ki izboljšujejo srčno-žilni sistem in dihalno vzdržljivost, mišično moč, del vadbene ure pa je namenjen tudi ohranjanju gibljivosti, ravnotežja in koordinacije. Vadba se odvija v vodi do prsi v velikem bazenu zaradi lažjega vstopa v vodo. Dejavnost se odvija v treh progah plitvega dela velikega bazena in traja 60 minut.

Globina vode: do prsi 1,35 m	Optimalna temperatura vode: 28-29 °C	Velikost skupine: okoli 16
---------------------------------	---	-------------------------------



*Slika 16: Vodna aerobika*

**Vodna aerobika (ali aerobika v vodi):** je pojavna oblika vadbe v vodi primerna za rekreativne športnike. Namenjena je posameznikom, ki bi radi izboljšali telesno pripravljenost, učvrstili mišice, okrepili zdravje in dobro počutje. Ob uporabi raznih pripomočkov, kot so vodni črvi, vodne uteži, valji, vesla ali plavalne deske, krepimo mišice telesa. Organizirana rekreativna vadba traja 60 minut.

Globina vode: do prsi 1,35 m	Optimalna temperatura vode: 27-30°C	Velikost skupine: okoli 16
---------------------------------	--	-------------------------------



Slika 17: Umetnostno plavanje



Slika 18: Umetnostno plavanje

**Umetnostno plavanje:** umetnostno plavanje se v Sloveniji intenzivno razvija. Gre za kombinacijo ritmične gimnastike, plesa in plavanja. Vadba je namenjena predvsem dekletom različnih starostnih skupin (od 8 let dalje), ki se z vadbo krepijo in razvijajo. Vadba poteka v velikem bazenu na globini 3-3,5 metrov. V skupini je od 15-20 deklet, vadba pa poteka od 2-5x na teden. Od leta 2014 v velikem bazenu FŠ potekajo tudi tekmovanja v sestavah in državna prvenstva v umetnostnem plavanju v obveznih prvinah. Do leta 2020 je bilo izvedenih 6 državnih prvenstev.

Globina vode: 3 m	Optimalna temperatura vode: 27 °C	Velikost skupine: okoli 15
----------------------	--------------------------------------	-------------------------------



Slika 19: Rekreativno plavanje

**Rekreativno plavanje:** je odprtega tipa in ga izvaja Univerzitetni plavalni center (UPC), ter nekateri plavalni klubi in društva (TRENERT, Pulz šport, Pozejdon, ŠD Nena, GIBIT, Podvodni mož, Ilirija, AADS). Z omenjenim programom širimo idejo zdravega načina življenja ter dobro počutje odraslih ljudi. Vadba je namenjena predvsem krepitvi zdravja in izboljšanju telesne pripravljenosti. Rekreativno plavanje poteka v velikem bazenu v zgodnjih jutranjih in večernih urah, v vsaki progi pa je lahko največ do 8 plavalcev, ki vadijo pod nadzorom učitelja



oziroma trenerja plavanja ali pa samostojno. Idealna temperatura za rekreativno plavanje je 27-28 stopinj Celzija.

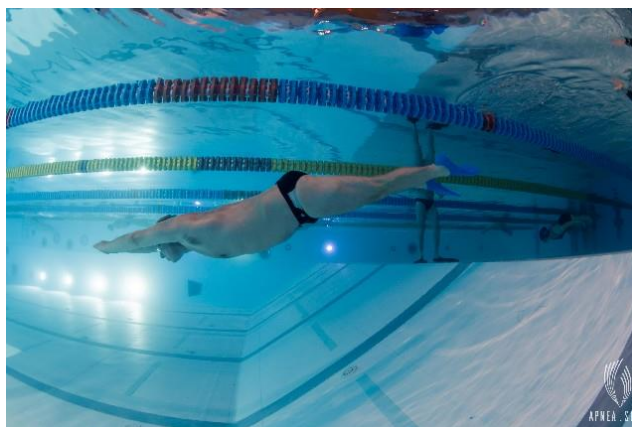
Globina vode: 1,35 m -3 m	Optimalna temperatura vode: 27-28 °C	Velikost skupine: 6-8/progo
------------------------------	---	--------------------------------



Slika 20: Avtonomno potapljanje

**Avtonomno potapljanje:** veliki bazen FŠ je zaradi svoje globine 3,5 metra primeren tudi za avtonomno potapljanje, ki ga izvajajo klubi in društva za podvodne dejavnosti.

Globina vode: 1,35 m -3,5 m	Optimalna temperatura vode: 27°C	Velikost skupine: 2-3/progo
--------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------



Slika 21: Apneja

**Apneja:** svetovno uspešen potapljač Samo Jeranko s svojo skupino in klubom izvaja apnejo oziroma vadbo prostega potapljanja.

Globina vode: 1,35 m -3,5 m	Optimalna temperatura vode: 27-28 °C	Velikost skupine: 2-3/progo
--------------------------------	---	--------------------------------



Slika 22: Triatlon

**Triatlon:** treningi triatlona potekajo na velikem bazenu, kjer redno vadijo rekreativni in vrhunski triatlonci, izvaja pa jih klub TRENERT. Treningi potekajo v zgodnjih jutranjih in večernih urah.

Globina vode: 1,35 m	Optimalna temperatura vode: 27-28 °C	Velikost skupine: 6-8/progo
-------------------------	---	--------------------------------



Slika 23: Plavanje invalidov



Slika 24: Dejan Fabčič in Darko Đurić

**Plavanje invalidov:** za plavanje invalidov je zelo pomembno, da so bazeni prilagojeni za lahek dostop invalidov na vozičkih ali s protezami. Tak je naš UPC, zato so ga za trening uporabljali tudi naši najboljši plavalci invalidi (Dejan Fabčič, Alen Kobilica, Darko Đurić). Uporabljajo pa ga tudi invalidi študenti v programu CUŠ – plavanje invalidov.

Globina vode: 1,35 m – 3 m	Optimalna temperatura vode: 27-28 °C	Velikost skupine: 1-2/progo
-------------------------------	---	--------------------------------



Slika 25: Učenje plavanja



Slika 26: Učenje plavanja

**Učenje plavanja:** pozitivno vpliva na zdravje in psihofizične sposobnosti. Pridobljeno znanje pomembno vpliva na plavalno opismenjevanje in posledično zvišuje odstotek plavalcev v Sloveniji. Velikost skupine za neplavalce je največ 8 neplavalcev na učitelja. Učenje plavanja po klasični metodi poteka za osnovne šole in vrtce, za slednje pa je globina vode 1,35m pregloboka. V tem primeru je treba skupino razpoloviti. Za učenje plavanja otrok je primerna globina vode do prsi, to pa je odvisno od njihove telesne višine. Učenje plavanja izvajajo PZS, Športni center (ŠC), G-rega, ŠD Riba, PK Trpedo, Narf, Maredo sport in Aktivček.

V sklopu učenja plavanja potekajo tudi **športni dnevi in priprave na šolo v naravi ter testiranja znanja plavanja**, ki jih organizira Športni center.

Globina vode: optimalna do prsi	Temperatura vode: optimalna 29 °C	Velikost skupine: do 8
------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------

### 1.1.2. MALI BAZEN



*Slika 27: Mali bazen (slika iz leta 2008)*

**Mali bazen** je bil zgrajen leta 1960, dolg je 12,5m in širok 4,5m. Površina malega bazena znaša 56 m<sup>2</sup>. Razdeli se ga lahko na 2 progi, v vsaki progi pa so lahko največ 4 plavalci. Torej največ število plavalcev na uro je 8. Globina vode je od 1,35m do 1,40m. Vhod v vodo je možen na dveh koncih po strmih stopnicah in po enih položnih, širokih ter premičnih stopnicah, ki so narejene za dvignjen rob bazena. Bazena ima visok rob, ki ni preliven. Ker je bazen majhen, se ga lažje ogreje. Ima 3 tuše in 1 WC. Obbazenski prostor je zelo majhen. Prostor za rekvizite in prostor za reševalca iz vode ni primeren za uporabo (premajhen in plesniva vrata, plesnive stene...). Garderoba nima čistega in umazanega hodnika, je majhna in se v njej ne moreta srečati dve skupini uporabnikov. Ob vhodu ni recepcije. V drugem delu so bile savne, ki jih je upravljal SportClub. Tega danes ni več.

Temperatura vode je 32 stopinj Celzija, temperatura zraka je 30 stopinj Celzija.

**Trenutno stanje strojnice:** Strojnica malega bazena je bila delno prenovljena, drugi del prenove z dograditvijo kompenzacijskega bazena in prenovo bazenske školjke se bo izvedel ob generalni prenovi bazenskega objekta.

Remont strojnice malega bazena se izvaja vsako leto, generalno pa je bila prenovljena leta 2014.

## Prednosti in slabosti na malem bazenu

Mali bazen ima **prednosti**: je zaprtega tipa, intimno in mirno vzdušje, velikost za eno pedagoško skupino (8-12 ljudi), vodo se lahko greje z minimalnimi stroški na 32 stopinj Celzija, globina 135 cm, kjer ni potreben reševalec, v enem delu je 140cm, kar po predpisih predvideva reševalca iz vode, zato bi bilo treba narediti poseg v bazensko školjko.

Bazen **ni primeren oziroma je pomanjkljiv** zaradi slabe akustike (odmeva), slabega prezračevalnega sistema, visok rob bazena, strme stopnice, majhen obbazenski prostor, premajhna garderoba, premajhne sanitarije, ni prostora za reševalca iz vode.

Na malem bazenu poteka **pedagoški proces Fakultete za šport** za predmet Gibanje v vodi – watsu, predmet Vadba posebnih skupin – vadba po poškodbah in vadba za kronične bolezni, izbirni predmet Vadba v vodi malčkov po Fredovem programu, predmet elementarna ŠV – hospitacije študentov. Teh ur je na leto okoli 60.

## *Pedagoške dejavnosti v malem bazenu*



Slika 28: Gibanje v vodi - watsu

**Gibanje v vodi:** je obvezni predmet za smer Kineziologija, katerega vaje potekajo tudi v malem bazenu in kjer študenti dobijo temeljna teoretična in praktična znanja za razumevanje gibanja v vodi. V okviru tega predmeta je mali bazen zaradi tople vode primeren za predstavitev vsebin, kot so vadba gibljivosti, koordinacije in ravnotežja ter sproščanja; pri tem predmetu s študenti izvajamo Watsu - sproščanje v vodi, za regeneracijo (na sliki) nekaj pedagoških ur.

Globina vode: 1,35 m	Optimalna temperatura vode: 35 °C	Velikost skupine: študenti – do 12
-------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------



*Slika 29: Vadba posebnih skupin*

**Vadba posebnih skupin:** prav tako, kot pri predmetu Gibanje v vodi, določen del vaj poteka v malem bazenu, tudi pri predmetu Vadba posebnih skupin – vadba po poškodbah in vadba za kronične bolezni. Študenti spoznajo vadbo v vodi po poškodbah in kako voda pozitivno vpliva na potek rehabilitacije ter vadbo, ki je primerna za kronične bolnike.



*Slika 30: Hospitacije študentov pri predmetu Predšolska vzgoja*

**Hospitacije študentov pri predmetu Predšolska vzgoja:** v sklopu predmetnika Fakultete za šport na malem bazenu potekajo tudi hospitacije študentov pri predmetu Predšolska vzgoja.



*Slika 31: Pedagoški proces za predmet Vadba v vodi za malčke po Fredovem programu*

Izvaja se tudi **pedagoški proces za predmet Vadba v vodi za malčke po Fredovem programu** – študenti pri predmetu pridobijo temeljna teoretična in praktična znanja za vodenje vadbe v vodi malčkov in učenje plavanja v predšolskem obdobju po Fredovi metodi učenja plavanja. Osvojili bodo kompetence, ki jim bodo omogočile, izvedbo in analizo programa plavanja v predšolskem in zgodnjem šolskem obdobju. Prav tako so študenti prisotni na hospitacijah, kjer vodijo dnevnik in napredek posameznega otroka v obdobju 10-urnega Fredovega programa plavanja.

### *Strokovne dejavnosti v malem bazenu*



Slika 32: Knjige za vodenje vadbe v vodi

Tudi za dejavnosti, ki se izvajajo na malem bazenu, smo avtorji programov napisali strokovne knjige in učbenike, ki služijo kot ena temeljnih literatur za študente in za usposabljanja strokovnih kadrov v športu – plavanje. Knjige so bile napisane za vadbo v vodi za seniorje in nosečnice (Vodna aerobika – vadba v vodi za nosečnice in vadba v vodi za seniorje,) ter dojenčke in malčke (Plavanje od rojstva do šole, avtorice Dorice Šajber).

### *Znanstvene dejavnosti v malem bazenu*

Na malem bazenu trenutno ne potekajo znanstvene dejavnosti in je tu še neizkoriščen potencial. Bilo pa je napisanih nekaj diplomskih in magistrskih del na temo Plavanja dojenčkov in malčkov.

## *Komercialne dejavnosti oz. najemniki v malem bazenu*



*Slika 33: Vadba v vodi za dojenčke po Fredovem programu*

**Vadba v vodi za dojenčke po Fredovem programu:** plavanje oziroma vadba v vodi za dojenčke po Fredovem programu, ki jo izvaja PZS, je primerna je za dojenčke od 6. meseca dalje. Vadba pozitivno vpliva na celoten bio-psiho-socialen razvoj otrok. Spodbuja njihov sonožni odziv, ki ga imajo do 12. meseca starosti. Kasneje preide v hoteno gibanje, ki je podobno prsnemu udarcu. Vadba je strokovno vodena z licenciranimi učitelji/trenerji plavanja z dodatno dousposobljenostjo za vodenje vadbe v vodi za dojenčke.

Globina vode: staršem do prsi (1,35 m)	Optimalna temperatura vode: 32 °C	Velikost skupine: največ do 10 otrok s starši
---	--------------------------------------	--



*Slika 34: Vadba v vodi za malčke po Fredovem programu*

**Vadba v vodi za malčke s starši po Fredovem programu:** plavanje za malčke je nadaljevanje plavanja dojenčkov po Fredovem programu. Vadbo izvaja PZS in poteka po Fredovem trostopenskem programu s posebnimi Fredovimi obroči, ki omogočijo otroku varnost in optimalni položaj za plavanje, kjer otroci ležijo in ne potrebuje hoje po dnu bazena, kot pri



klasični metodi. Obroči so prilagojeni starosti in plavalnemu znanju. Vadba je strokovno vodena z licenciranimi učitelji/trenerji plavanja z dodatno dousposobljenostjo za vodenje vadbe v vodi za malčke.

Globina vode: staršem do prsi (1,35 m)	Optimalna temperatura vode: 32 °C	Velikost skupine: največ do 10 otrok s starši
---	--------------------------------------	--



Slika 35: Vadba v vodi za malčke brez staršev po Fredovem programu

**Vadba v vodi za malčke brez staršev po Fredovem programu:** plavanje za malčke brez staršev je program PZS, ki je namenjen otrokom od 4. leta starosti dalje. Vadba poteka po Fredovem programu plavanja, kjer uporabljamo Fredove obroče, ki omogočajo otroku optimalen položaj za učenje plavanja, zato otroci ne potrebujejo hoje po dnu bazena kot pri klasični metodi. Vadba je strokovno vodena z licenciranimi učitelji/trenerji plavanja z dodatno dousposobljenostjo za vodenje vadbe v vodi za malčke.

Globina vode: 1,35 m	Optimalna temperatura vode: 32 °C	Velikost skupine: do 8
-------------------------	--------------------------------------	---------------------------



Slika 36: Vadba v vodi za nosečnice

**Vadba v vodi za nosečnice:** je na svojevrsten način prilagojena nosečnicam. Vadbo izvaja PZS in je strokovno vodena z licencirani učitelji/trenerji plavanja z dodatno dousposobljenostjo za vodenje vadbe v vodi za nosečnice. Vadba poteka 2x na teden v malem bazenu ob glasbeni spremljavi s pomočjo posebnih pripomočkov za vadbo v vodi in traja 60 minut.

Globina vode: 1,35 m	Optimalna temperatura vode: 32 °C	Velikost skupine: do 10
-------------------------	--------------------------------------	----------------------------



*Slika 37: Vadba za ljudi po kapi*

**Vadba za ljudi po kapi:** Vadbo za osebe po kapi smo začeli izvajati v okviru projekta PKP z imenom GROM (in v drugem letu »poGROM«), katerega nosilec je bila medicinska fakulteta.

Globina vode: 1,35 m	Optimalna temperatura vode: 32 °C	Velikost skupine: do 8
-------------------------	--------------------------------------	---------------------------



*Slika 38: Vadba v vodi za laringektomirane osebe*

**Vadba v vodi za laringektomirane osebe:** vadba naj poteka na malem bazenu enkrat tedensko. Za izvajanje programa vodne terapije laringektomirani potrebuje posebno napravo (aparatus za vodno terapijo), ki jo lahko uporabljajo le po opravljenem posebnem tečaju. Vadba naj bi

potekala ob prisotnosti fizioterapevta, vendar mislim, da vadbo opravlja društvo samo. Posebnost je ta, da s higienskega vidika niso najbolj primerni za uporabo istega bazena kot zgoraj našteje občutljive skupine, saj spuščajo veliko slin. Omenjena skupina se ni držala higienskega minimuma v garderobah in na bazenu.

Globina vode: 1,35 m	Optimalna temperatura vode: 32 °C	Velikost skupine: do 8
-------------------------	--------------------------------------	---------------------------

### 1.1.3. Primerjava malega in velikega bazena

Tabela 1: Primerjava/dimenzije velikega in malega bazena

	veliki bazen	mali bazen
<b>dolžina</b>	25 m	12,5 m
<b>širina</b>	16,6 m	4,5 m
<b>površina</b>	415 m <sup>2</sup>	56 m <sup>2</sup>
<b>temperatura zraka</b>	27-28°C	30 - 31°C
<b>temperatura vode</b>	27°C	32°C
<b>število prog</b>	6-8	2
<b>maks. število plavalcev</b>	48-64	8
<b>najmanjša globina</b>	1,35 m	1,35 m
<b>največja globina</b>	3,5 m	1,40 m
<b>stopnice</b>	3x strme, 1x širše-položne	2x strme, 1x široke, premične
<b>WC</b>	4x	1x
<b>tuš</b>	12x	3x
<b>garderoba</b>	čisti in umazan del	sedaj še ni ločeno
<b>sušilci za lase</b>	13	ne
<b>recepcija</b>	da	ne
<b>reševalec iz vode</b>	da	ne

## 1.1.4. Primerjava dejavnosti in temperature malega in velikega bazena

Tabela 2: Primerjava dejavnosti in temperature velikega in malega bazena

	globina vode	optimalna temperatura vode	velikost skupine
<b>VELIKI BAZEN</b>			
Plavanje 1, 2, 3	1,35 m-3,5 m	27°C	6-8/progo
Gibanje v vodi	1,35 m-3m	27°C	študenti 15-20
Vodna košarka	3 m	27°C	študenti 15-20
Mali vaterpolo	3 m	27°C	študenti 15-20
Skoki v vodo	3,5 m	27°C	10
Avtonomno potapljanje	1,35 m - 3,5 m	27°C	manjša skupina
Usposabljanja	1,35 m – 3,5m	27-28°C	6-8/progo
Meritve vrhunskih športnikov	1,35 m - 3,5 m	27°C	manjša skupina
Vadba v vodi za seniorje	1,35 m	28°- 29°C	do16
Vodna aerobika	1,35 m	27°- 30°C	do 16
Umetnostno plavanje	3 m	27°C	do 15
Rekreativno plavanje	1,35 m – 3 m	27-28°C	6-8/progo
Avtonomno potapljanje	1,35 m - 3,5 m	27°C	do 10
Apneja	3,5 m	27-28°C	2-3/progo
Triatlon	1,35 m	27°C	6-8/progo
Plavanje invalidov	1,35 - 3m	27-28°C	1-2/progo
Učenje plavanja otrok	80 cm - 1,2 m	29 - 30°C	do 8 neplavalcev
Reševanje iz vode	1,35 m - 3,5m	27-28°C	10
TPO	1,35 m - 3,5m	27-28°C	10
<b>MALI BAZEN</b>			
Gibanje v vodi – watsu	1,35 m	35°C	študenti – do 12
Vadba posebnih skupin	1,35 m	32°C	študenti – do 12
Hospitacije študentov pri predmetu Predšolska vzgoja	1,35 m	32°C	študenti – do 12
Pedagoški proces za predmet Vadba v vodi za malčke po Fredovem programu	1,35 m	32°C	študenti – do 12
Vadba v vodi za dojenčke po Fredovem programu	1,35 m	32°C	do 10
Vadba v vodi za malčke s starši po Fredovem programu	1,35 m	32°C	do 10
Vadba v vodi za malčke brez staršev po Fredovem programu	1,35 m	32°C	do 8
Vadba v vodi za nosečnice	1,35 m	30 - 32°C	do 10
Vadba za osebe po kapi	1,35 m	32°C	do 8
Vadba v vodi za laringektomirane osebe	1,35 m	32°C	do 8
Učenje plavanja otrok	80 cm - 1,2 m	29-30°C	do 8

Iz te tabele je razvidno, da večina dejavnosti, ki se odvijajo v velikem in malem bazenu uporablja globino vode 1,35m ali več. Dvižnega dna zato ne potrebujemo, izjema je učenje plavanja otrok (globina 80 cm - 1,2 m). V Ljubljani namreč MOL sofinancira učenje plavanja

vrtecev. S tem sofinanciranjem so vezani na bazen Tivoli, kot občinsko sofinanciran bazen. Zato ta dejavnost nima velike perspektive na bazenu FŠ, saj je nesmiselno za mesto Ljubljana, da nebi usmerjal programe, ki jih sofinancira v svoje bazene. Ob tem je potrebno opozoriti, da se bodo v Ljubljani v prihodnjih letih izgradili dva pokrita bazena (Vevče, Ilirija) in en odprt bazen (Vevče).

## **1.2. POVZETEK DELOVANJA MALEGA BAZENA PRED OBNOVO**

Pred epidemijo SARS-CoV-2 so mali bazen uporabljali naslednji uporabniki z naslednjimi programi:

### **1.2.1. Člani SportCluba**

Člani SportCluba so uporabljali bazen in bazenske prostore po uporabi fitnesa v sklopu članarine. To je bil čas v **večernih urah med 17.00 in 23.00** ter ob sobotah in nedeljah.

### **1.2.2. Programi PZS**

- *Vadba v vodi za nosečnice*

Vadba je potekala vsak **torek od 14.15 do 15.15** ure in od **15.30 do 16.30** ure ter v **petek od 15.30 do 16.30** ure.

- *Vadba v vodi za dojenčke po Fredovem programu (od 6 mesecev do 1. leta)*

Plavanje dojenčkov po Fredovem programu je potekalo ob **ponedeljkih od 9.-10.** ure in od **10.-11. ure, srede od 10.-11. ure in 11.-12. ure.**

- *Vadba v vodi za malčke s starši po Fredovem programu (od 1 do 3,5 let)*

Vadba v vodi za malčke s starši po Fredovem programu je potekalo ob **ponedeljkih od 15.30-16.30** (1-2 leti), **četrtek od 15.30-16.30** ure (2-4 leta) in **sobotah od 9.-10. ure** (1-2 leti) in **10.-11. ure** (2-4 leta).

- *Vadba v vodi za malčke brez staršev po Fredovem programu (od 4 let)*

Vadba je potekala ob **sredah od 15.30 do 16.30 ure** (malčki stari 4-6 let).

### 1.2.3. Laringektomirani

Vadba laringektomiranih oseb v vodi je potekala ob **torkih, trajala pa je 60 minut**. Pripomba: na vadbi je prisoten fizioterapevt, ki pa ni Strokovni delavec 1 oziroma učitelj/trener plavanja in nima usposobljenosti za delo na bazenu. Poleg tega, laringektomirane osebe spuščajo veliko slin in nimajo osnovnih higienskih navad.

### 1.2.4. Vadba za ljudi po kapi

Vadba je potekala **1-2 x tedensko, ob četrkih** (redno) in **torkih** (nekajkrat) od 9.-10. ure.

## 1.2.5. Urnik vadbe/teden v malem bazenu do marca 2020

Tabela 3: Urnik vadbe/teden v malem bazenu do marca 2020

URA/DAN	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA	NEDELJA	
09:00	GARDEROBA	VADBA PO KAPI		VADBA PO KAPI		GARDEROBA	SPORTCLUB	
09:15	DOJENČKI V BAZENU					MALČKI 1-2 LETI V BAZENU		
09:30								
09:45	GARDEROBA					GARDEROBA		
10:00	GARDEROBA		GARDEROBA		ŠC	GARDEROBA		
10:15	DOJENČKI V BAZENU		DOJENČKI V BAZENU			MALČKI 3-4 LETA V BAZENU		
10:30						GARDEROBA		
10:45	GARDEROBA		GARDEROBA					
11:00		VADBA ZA LARINGEKTOMIRANE OSEBE	GARDEROBA					
11:15			DOJENČKI V BAZENU					
11:30			GARDEROBA					
11:45								
12:00								
<b>POPOLDNE</b>								
14:15		GARDEROBA					SPORTCLUB	SPORTCLUB
14:30		NOSEČNICE						
14:45								
15:00			ŠC					
15:15	GARDEROBA	GARDEROBA		GARDEROBA				
15:30	MALČKI 1-2 LETI V BAZENU	GARDEROBA		MALČKI 1-2 LETI V BAZENU	GARDEROBA			
15:45		NOSEČNICE						
16:00	GARDEROBA		GARDEROBA	NOSEČNICE				
16:15								
16:30		GARDEROBA	GARDEROBA	G-REGA	GARDEROBA			
16:45			ŠOLA PLAVANJA 4+ V BAZENU					
17:00	SPORT CLUB	SPORT CLUB		SPORTCLUB	SPORT CLUB			
17:15								
17:30			GARDEROBA					
17:45								
18:00								
23:00						SPORTCLUB		

Urnik se pripravlja tedensko glede na pedagoški proces in na rezervacijo ur najemnikov. Le najemniki, ki so podpisali letno pogodbo, so vpisani v urnik, ki velja celo leto. Zato je predstavljeni urnik približek porabe ur na teden.

### 1.3. OBSTOJEČE STANJE MALEGA BAZENA

#### 1.3.1. Uničene savne in garderobe ter obbazenski prostor



*Slika 39: Garderoba brez omaric*



*Slika 40: Uničen/odprt strop v garderobi*



*Slika 41: Uničene savne*





*Slika 42: Uničen obbазenski prostor in luščenje stene*

### 1.3.2. Bazenska školjka



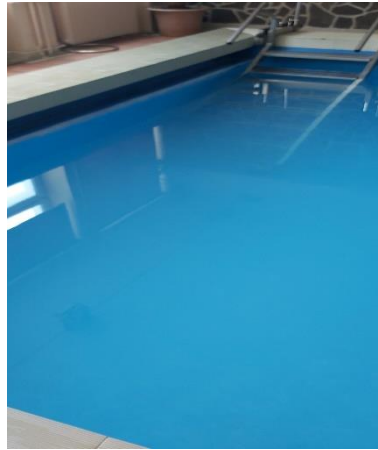
*Slika 43: Bazenska školjka samo delno prebarvana*



*Slika 44: Bazenska školjka samo delno prebarvana*

Bazenska školjka je iz leta 1960 in je nujno potrebna prenove, prav tako obbазenski prostor, ki mora biti prijeten za uporabnike. Školjka bazena je bila že nekajkrat barvana, zato je plast barve že precej debela in se lušči. Mali bazen je zaprt od marca 2020, ne samo zaradi Covida, ampak

zato, ker se je začela barva bazena luščiti oz. je voda postala motna od barve. Zato je bilo treba bazen zapreti in odpovedati vse vadbe. V zadnjem času se je premalo vlagalo v mali bazen, tudi zato je sedaj bazen neuporaben.



*Slika 45 Kalna voda v malem bazenu*

## **2. NAMEMBNOST IN POSEBNOSTI MALEGA BAZENA**

Mali bazen ni pomanjššan veliki bazen! Mali bazen predstavlja dopolnitev programov, ki jih v velikem bazenu ne moremo izvajati. Oba skupaj sestavljata celoto. Nekaterim vodnim dejavnostim in športom pa Univerzitetni plavalni center še vedno ne more nuditi prostora: vaterpolo (potrebuje 33 m dolžine in minimalno globino 2,0 m), za učenje plavanja po klasični metodi – 80 cm – 120 cm globine in voda 29-30 stopinj Celzija. Lahko pa UPC nudi prostor za veliko zanimivih programov, ki jih predstavljamo v tem projektu.

Bistvena namembnost malega bazena je omogočanje plavanja oziroma vadbe v bazenu ljudem, ki se v vodi ne morejo gibati intenzivno in s tem ne morejo vzdrževati toplote telesa. To so gibalno ovirani iz različnih vzrokov – poškodbe, bolezni, starost, debelost itd. ter pa dojenčki, malčki, nosečnice ipd.

Torej je bistvena značilnost toplejša voda. Majhna kubatura vode je v tem kontekstu prednost, ker je vzdrževanje višje temperature ekonomsko vzdržnejše.

Po drugi strani gibalno ovirani ljudje s pridom izkoriščajo drugo bistveno lastnost vode, ki je, da človeka razbremeni lastne telesne teže, mu nudi nekaj opore (na zrak se ne moreš »nasloniti«, na vodo se v manjši meri lahko) in mu torej omogoča, da se v vodi lahko giblje. Ponovno se lahko učijo koordinacije, voda je odlična za vaje ravnotežja (ne moreš pasti) in pa, v vodi se ti ljudje pač lahko na nek način gibljejo in vsaj malo aktivirajo mišice in kardio mehanizme (na kopnem ne morejo, ker so skoraj nepokretni).

Poleg temperature je za gibalno ovirane pomemben dostop do vode. Govorimo o dostopu v garderobe, iz garderob v bazen in vstop v vodo. Prav tako mora biti omogočen hiter in varen izhod iz bazena, tudi v primeru nezgode oziroma posredovanja reševalcev, kar pa v trenutnem stanju bazena, to ni mogoče.

Spremljanje gibalno oviranih pomeni povezovanje z medicinsko stroko, ki ves čas oziroma še vedno išče učinke zdravljenja z vadbo. Tudi če ne gre za izboljšanje primarne bolezni oziroma poškodbe, pa lahko z gibanjem v vodi ohranjamo/uravnavamo neke druge za zdravje in počutje pomembne mehanizme. Zato je tematika zanimiva za medicinsko stroko, vsi pa vemo, da je takšno povezovanje dobrodošlo, cenjeno (v smislu objavljivosti) oziroma v vseh ozirih smiselno.

## 2.1. UPORABNIKI/NAJEMNIKI MALEGA BAZENA

Uporabniki bazena naj bodo skrbno izbrani. Ker je bazen specifičen, namenjen za specifično populacijo ljudi in specifične programe, je zelo pomembno, kdo bo uporabljal ta bazen.

Posebej pomembno je:

- vzdrževanje higiene – za nosečnice, dojenčke idr. morajo biti posebej čisti prostori in voda, kot smo jih mnoga leta kot uporabniki/najemniki ustvarili in jih tudi vzdrževali.
- Zaradi občutljivosti skupin (programov), ki jih omenjamo v vsebinskem projektu in za zagotavljanje osnovnih standardov bazenov in obbazenskega prostora, je potrebno pripraviti dve ločeni garderobi, kot je že projektant narisal v drugem primeru garderob.
- Ni reševalca iz vode – za globino vode do 1,35m ni potrebno, da je prisoten reševalec iz vode na bazenu, razen pri programu učenja plavanja. V tem bazenu ni prostora za reševalca iz vode in menimo, da lahko organiziramo, tako da reševalca iz vode ne bo, tako kot do sedaj. Zato je potrebno skrbno izbrati uporabnike bazena, ki imajo vsa potrdila o usposobljenosti učenja, vodenja in reševanja oz. TPO. **Tako bodo stroški obratovanja malega bazena nižji, ker ne bo potrebno plačevati reševalca iz vode.**
- Aparature: monitorji in podvodne kamere niso nujno potrebne, so pa zelo priporočljive za sodoben bazen, ki si jih lahko pogledate na pripetih povezavah v poglavju Predlog za obnovo. Zato je tudi potreben skrben izbor najemnikov oz. uporabnikov.
- Zaključene skupine – bazen bo predvidoma opremljen in organiziran brez recepcije na vhodu malega bazena. **Tako se bodo stroški zmanjšali, ker ne bo potrebno dodatno plačevati osebe na recepciji.**
- Usposobljen kader: pred oddajo prostorov najemnikom, je treba preveriti vse zgoraj našteje zahteve, tudi usposobljenost, kdo vodi vadbo, koliko in kako veliko skupino bo pripeljal v bazen, kakšno vsebino programa bodo izvajali. Vse to se zabeleži v pogodbi z najemnikom.
- Najemnik/vodja skupine je odgovoren za svojo skupino, ki jo mora voditi strokovno, upoštevati pravila in red na bazenu, upoštevati pravila velikosti skupin, upoštevati skrb za higieno, ter ima vse potrebne licence in dovoljenja za vodenje skupine v skladu z zakonodajo.

**Savne:** V tem kontekstu savne niso predvidene. Menimo, da so nepotrebne. Predviden je Center za okrevanje po vadbi za vrhunske športnike, ki bi vseboval 2 masažni sobi, 1 bazenček z mrzlo vodo zunaj ter zunanjo savno in prostor za sproščanje. To bi bilo na desni strani garderob. Garderobi bi bili levo in desno od vhoda, kot je narisano na drugi varianti garderob.

**Vrtci in masovne dejavnosti ne sodijo v mali bazen.** Za vrtce, ki izvajajo program po kurikulumu, je globina 135 cm, ki je v malem bazenu, pregloboka! Optimalna globina za učenje plavanja otrok po klasični metodi učenja plavanja je, da je vodna gladina otroku do prsi. To se spreminja z njihovo rastjo in telesno višino. Za predšolske otroke je to pribl. 80 cm in se z rastjo povečuje do pribl. 120 cm. Pedagoška skupina za učenje plavanja je 8 neplavalcev na učitelja. Če je voda globoka, se skupina razpolovi, torej 4 otroci na enega učitelja. Več učiteljev, ki izvajajo vsak svoj program, je v malem bazenu nemogoče, pedagoško, varnostno, prostorsko, zvočno itd. nesprejemljivo. Zato menimo, da ta program ni primeren za mali bazen.

### **3. POTENCIALNI VSEBINSKI PROGRAMI V MALEM BAZENU**

V tem poglavju zgoraj omenjenih dejavnosti ne bomo več opisovali in razlagali, ampak jih bomo le še našteali. Nove dejavnosti, ki niso zgoraj omenjene, pa bomo še opisali.

#### **3.1. PEDAGOŠKI PROCES**

##### **3.1.1. Dodiplomski študij**

###### *3.1.1.1. Predmet Gibanje v vodi*

Glej na strani 19.

###### *3.1.1.2. Izbirni predmet Vadba malčkov v vodi po Fredovem programu*

Glej na strani 22.

###### *3.1.1.3. Predmet Medicina športa 2 in Zdrav življenjski slog ŠV in KIN*

V sklopu predmeta Medicina športa 2 (prvostopenjska programa kineziologija in športno treniranje) ter predmeta Zdrav življenjski slog ŠV in KIN (drugostopenjska programa športna vzgoja) bi lahko v delu masažnih sob potekala pedagoška oz. strokovna praksa študentov omenjenih smeri. Na ta način bi ob primerni regulaciji cene lahko razširili storitveno dejavnost samega bazena, ter ga združili s Centrom za okrevanje po vadbi (glej 3.4.2.).

##### **3.1.2. Podiplomski študij**

###### *3.1.2.1. Vadba za posebne skupine – vadba po poškodbah*

Vadba po poškodbah (tudi pozna rehabilitacija po operaciji) je odvisna od poškodbe (lokacije). Izvajajo se vaje za prizadet sklep (ud, mišico), pa tudi vaje, ki vzdržujejo gibalne sposobnosti ostalih delov telesa, ki bi se sicer poslabšali, kot posledica onemogočenega gibanja zaradi poškodbe. V grobem se vadba po poškodbi deli na vadbo za mobilnost, gibljivost, koordinacijo, moč, stabilnost oziroma ravnotežje in na aerobno vadbo. Izkorišča se tako stojna kot globoka voda. Idealno je če se stojna globina lahko spreminja (s tem se spreminja odstotek razbremenitve /obremenitve in se torej stopnjuje intenzivnost vadbe). To pomeni, da je dobro

(bolje), če je dno bazena poševno; slednje je dobro tudi zato, da se lahko izenači stopnja razbremenitve v skupini, kjer pa so ljudje različno visoki.

Globoka voda je mišljena kot globina, kjer se vadeči z nogami ne dotika dna. Slednji pogoj je sicer možno zagotoviti tudi v vodi 1,35m, na način, da vadečega s pomočjo plovnih pripomočkov namestimo vodoravno. Profesionalni bazeni, namenjeni rehabilitaciji, imajo v ta namen v nekem delu poglobljeno dno (npr. samo 2 x 2 m).

Vadbe gibalno oviranih se izvajajo enkrat ali dvakrat tedensko po eno uro. Slednje je boljše, če bi npr. želeli preverjati učinke vadbe, enkrat je premalo. Velik napredek bi bil že, če bi imeli npr. na razpolago 8 ur tedensko. V teh terminih bi lahko 2 x na teden vadile 4 skupine vadečih.

### *3.1.2.2. Vadba za posebne skupine – vadba pri kroničnih boleznih*

Praviloma so to ljudje, katerih gibanje je zaradi določenih bolezni zelo omejeno ali celo nemogoče. V vodi se zaradi razbremenitve teže lahko gibljejo, pri čemer lahko z gibanjem/vadbo vplivamo na npr. neposredno prizadeto okončino, ali pa na splošno kondicijsko pripravljenost (npr. aerobno).

Primer ljudi, ki bi imeli korist od vadbe v vodi: kronične bolečine, bolezni gibal (artritis, osteoporoza), nevrološke in živčno mišične (multipla skleroza, mišična distrofija, Parkinsonova bolezen, možganska kap), fibromialgija, diabetes, debelost...

**Pomembno: za te ljudi je vadba v vodi zeli primerna, zavedati pa se je potrebno, da so to gibalno ovirani ljudje, ki težko do vode pridejo. Poleg bazena je torej nujno urediti varen dostop do vode.**

### 3.1.3. Hospitacije

#### *3.1.3.1. Predmet predšolska vzgoja*

Glej na strani 22.

## **3.2. STROKOVNE DEJAVNOSTI**

### **3.2.1. Praksa**

#### *3.2.1.1. Praksa kineziologov na podiplomskem študiju*

Po končanih projektih bi vadbo izvajali v okviru prakse na magistrskem študiju Kineziologije. Pridobili smo veliko znanja in izkušenj na podlagi katerih bi lahko vadbo razširili tudi na druge skupine, kjer bi bila vadba z vidika pristopa in seveda nekaj prilagodljivosti posameznim specifikam vadečih, zelo podobna. Za vadečim zanimivo, koristno in izvedljivo, so se izkazali štirje sklopi vadb – aerobna (kardio) vadba, vadba koordinacije in ravnotežja, vadba za moč in gibljivost (mobilnost), funkcionalna vadba (hoja po stopnicah, preko ovir ipd), ter omejenim gibalnim sposobnostim prilagojene oblike plavanja.

#### *3.2.1.2. Ostale prakse študentov*

Poleg prakse kineziologov na podiplomskem študiju, bi na malem bazenu potekale tudi ostale prakse:

- praksa na vadbi v vodi za ljudi s prekomerno telesno težo
- praksa na vadbi v vodi z ljudmi s Parkinsonovo boleznijo
- praksa na vadbi v vodi z ljudmi z multiplo sklerozo
- praksa na vadbi v vodi za nosečnice
- praksa na vadbi v vodi za malčke s starši in brez po Fredovem programu
- praksa na vadbi v vodi z ljudmi po poškodbah
- praksa na vadbi v vodi z Alzheimerjevo boleznijo
- praksa na vadbi v vodi z ljudmi z osteoporozo

### **3.2.2. Dousposabljanja**

Na malem bazenu bo PZS organizirala dousposabljanja Strokovnih delavcev 1 in Strokovnih delavcev 2 -plavanje, za:

- vodenje vadbe za nosečnice
- vodenje vadbe v vodi za seniorje
- vodenje vadbe za dojenčke in malčke po Fredovem programu



### **3.3. ZNANSTVENE DEJAVNOSTI**

#### **3.3.1. Raziskave**

V malem bazenu je možna vadba po poškodbah in vadba za osebe s kroničnimi obolenji. V bazenu bi izvajali različne protokole vadbe (aerobna, vadba za moč, ravnotežje itd.), medtem ko bi same meritve izvajali v drugih laboratorijih (kineziološki, fiziološki) ali pa v povezavi z zunanjimi ustanovami, kjer spremljajo zdravstveno stanje s svojimi testi (npr. koncentracija določenih snovi v krvi, gostota kosti, ocena velikosti mišične mase z ultrazvokom ipd.) Bazen torej omogoča vadbo, možni so sicer tudi nekateri »plavalni« testi, ki pa dejansko ocenjujejo »plavalne« sposobnosti.

#### **3.3.2. Diplomska in magistrska dela iz dejavnosti v malem bazenu (predlog pogodbe z najemniki)**

### **3.4. KOMERCIALNE DEJAVNOSTI OZ. NAJEMNIKI**

#### **3.4.1. PZS**

Plavalna zveza Slovenije bi v prihodnje po obnovi malega bazena izvajala vse programe, ki jih je izvajala do sedaj. Je dolgoletni in redni plačnik. Vzorno in strokovno vodijo vadbe, z najboljšimi in licenciranimi učitelji, tako da lahko študentje tudi prihajajo na prakso. Za fakulteto pomeni prihodek najemnine brez stroška organizacije, rekvizitov in vodenja vadbe. V pogodbah skrbno izbranih najemnikov je smiselno zapisati, da so obvezani nuditi prakso ali hospitacije študentom FŠ.

##### *3.4.1.1. Vadba v vodi za dojenčke po Fredovem programu*

Glej na strani 24.

##### *3.4.1.2. Vadba v vodi za malčke s starši po Fredovem programu*

Glej na strani 24.

### *3.4.1.3. vadba v vodi za malčke brez staršev po Fredovem programu*

Glej na strani 25.

### *3.4.1.4. Vadba v vodi za nosečnice*

Glej na strani 26.

V prihodnje bomo razvijali in ustvarjali tudi nove dejavnosti za katere bomo napisali vadbene programe.

### *3.4.1.5. Vadba v vodi za ljudi s prekomerno telesno težo*



*Slika 46: Gibanje v vodi za osebe s prekomerno telesno težo*

**Vadba v vodi za ljudi s prekomerno telesno težo:** je namenjena širši populaciji, ki se sooča s prekomerno telesno težo. Predvsem je program namenjen mladim, ki so bili zaradi epidemije Covid-19 pretežno v sedečem položaju zaradi šolanja na daljavo in skorajšnjega izvzema športne vzgoje iz urnika, in so na ta račun še dodatno pridobili odvečne kilograme. Namen izvajanja programa je kakovostno in predvsem bolj aktivno preživljanje prostega časa ter zmanjševanje sedečega načina življenja mladih. Ob primerni intenzivnosti vadbe, bodo vadeči postopoma pridobivali na aerobni vzdržljivosti, hkrati pa izgubljali odvečno maščobno maso. Gre za program, ki se izvaja v majhni skupini.

Globina vode: 1,35 m	Optimalna temperatura vode: 32 °C	Velikost skupine: do 6
-------------------------	--------------------------------------	---------------------------

### 3.4.1.6. Ples ob drogu v vodi



Slika 47: Ples ob drogu v vodi

**Ples ob drogu v vodi:** začetki plesa ob drogu v vodi segajo v Italijo, v Slovenijo pa je šele dobro prišel in se postopoma razvija. Gre za vadbo v vodi ob drogu, kjer se krepijo mišice celega telesa. S pomočjo vzgona izvajamo gibe, zraven pa je glasbena spremljava, ki popestri vadbo. Vadba lahko poteka individualno ali pa v skupini. PZS je nabavila drogove za izvedbo vadbe. Trenutno so v velikem bazenu, vendar je tovrstna dejavnost bolj primerna za zaprto skupino, intimen prostor, kar pa nudi mali bazen.

Globina vode: 1,35 m	Optimalna temperatura vode: 32 °C	Velikost skupine: do 6
-------------------------	--------------------------------------	---------------------------

### 3.4.1.7. Watsu



Slika 48: Watsu

**Watsu:** je ena izmed oblik telesne aktivnosti, ki sprošča in osvobaja telo. Gre za terapijo v vodi in učinek nežnega gibanja telesa v vodi, česar ni mogoče doseči na kopnem. V popolni tišini in zatemnjenem prostoru, topli vodi 35 stopinj Celzija, se s pomočjo vaj Watsu sprošča celo telo, pripomore k vzpostavljanju psihofizičnega ravnotežja, blažijo razna mišična obolenja ter obolenja sklepov in spodbuja fleksibilnost celotnega telesa. Vadba traja od 90 minut. Lahko bi jo povezali s Centrom za okrevanje po vadbi (Recovery center).

Globina vode: 1,35 m	Optimalna temperatura vode: 35 °C	Velikost skupine: 1
-------------------------	--------------------------------------	------------------------

### 3.4.2. Center za okrevanje po vadbi (Recovery center)

Namen centra bi bil pokriti običajno najbolj zanemarjen del trenaznega procesa – regeneracijo. V centru bi želeli ponuditi športnikom možnost sodobne regeneracije, obnove in celostnega okrevanja po vadbi, ki bi vključeval masažo, infra-savno, mrzle kopeli in submerzije v mrzli vodi, izmenjevalne toplo-mrzle kopeli, masažno kad, različne oblike razteznih vaj s poudarkom na valjčkanju, kompresijske sisteme, elektrostimulacijo ter mobilno komoro za višinsko vadbo.



Slika 49: Mrzle kopeli - primer iz tujine



Slika 50 Kompresijski sistem in mobilna komora za višinsko vadbo (desno)

Z vključitvijo mobilne komore za višinsko vadbo bi lahko ponudili tudi možnost vadbe v sklopu rehabilitacije ter višinske vadbe za debelost, sladkorno bolezen in astmo.

Prav tako bi to tovrsten center seveda združili z našo raziskovalno dejavnostjo, saj bi lahko ocenjevali učinke različnih regeneracijskih postopkov ter vplive višinske vadbe (kolikor nam je znano že tako obstaja tovrsten interes s strani dr. Debevca). Tovrsten center bi lahko bil koristen tudi za študente prve, druge in tudi tretje stopnje, saj bi omogočil dejanski vpogled v sodobno regeneracijo in okrevanje po vadbi, kamor bi lahko poleg teh postopkov dodali tudi prehransko ter športno-psihološko svetovanje (storitve že obstoječih laboratorijev).

Cena takšne komore je 3.500 €.

### 3.4.3. G-rega in Športni center (ŠC)

Izvajajo program učenja plavanja otrok. Z vidika vsebinskega projekta malega bazena UPC, učenje plavanja otrok, ki potrebujejo plitvo vodo, ne sodijo v ta bazen. Tudi dejavnosti, ki bi imele več kot 10 udeležencev v bazenu, ne sodijo v mali bazen FŠ.

### 3.5. POTENCIALNI URNIK DEJAVNOSTI/TEDEN V MALEM BAZENU

Tabela 4: Potencialni urnik dejavnosti/teden v malem bazenu

URA/DAN	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA	
07:00	ZNANSTVENE DEJAVNOSTI	ŠC PROGRAMI ?	ZNANSTVENE DEJAVNOSTI	PRAKSA OSTALI PROGRAMI	PEDAGOŠKI		
07:30							
08:00							
08:30							
09:00	VADBA ZA DOJENČKE	PRAKSA OSTALI PROGRAMI	VADBA ZA DOJENČKE	VADBA POSEBNIH SKUPIN	VADBA ZA DOJENČKE	VADBA ZA DOJENČKE	
09:30							
10:00	VADBA ZA DOJENČKE	VADBA POSEBNIH SKUPIN	VADBA ZA DOJENČKE	VADBA POSEBNIH SKUPIN	VADBA ZA DOJENČKE	VADBA ZA MALČKE 1-2	
10:30							
11:00	VADBA ZA DOJENČKE	LARINGEKTOMIRANI	VADBA ZA DOJENČKE	VADBA POSEBNIH SKUPIN	VADBA ZA DOJENČKE	VADBA MALČKOV 3-4	
11:30							
12:00						VADBA MALLČKOV 4+	
12:30	PEDAGOŠKI PROCES		PEDAGOŠKI PROCES	PEDAGOŠKI PROCES - WATSU			
13:00							
13:30	CENTER ZA OKREVANJE PO VADBI	VADBA ZA OSEBE PO KAPI					
14:00							
14:30				ŠC PROGRAMI ?	G-REGA PROGRAMI ?		
15:00			G - REGA PROGRAMI?			VADBA ZA OSEBE PO KAPI	
15:30							
16:00							
16:30	VADBA ZA MALČKE 3-4		VADBA ZA MALČKE 3-4	VADBA ZA MALČKE 1-2			
17:00					VADBA ZA NOSEČNICE		
17:30	VADBA ZA MALČKE 1-2	VADBA ZA OSEBE S PREKOMERNO TEL. TEŽO	VADBA MALČKOV 4+	VADBA MALČKOV 4+	VADBA ZA NOSEČNICE		
18:00							
18:30			PLES OB DROGU V VODI	VADBA ZA OSEBE S PREKOMERNO TEL. TEŽO	VADBA ZA NOSEČNICE		
19:00	VADBA ZA NOSEČNICE						
19:30							
20:00	CENTER ZA OKREVANJE PO VADBI	ŠC PROGRAMI ?	CENTER ZA OKREVANJE PO VADBI	CENTER ZA OKREVANJE PO VADBI	WATSU IN CENTER ZA OKREVANJE PO VADBI		
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

Legenda:

Pedagoški proces	Strokovne dejavnosti	Znanstvene dejavnosti	Komercialne dejavnosti
------------------	----------------------	-----------------------	------------------------

Urnik ne velja za celo leto, saj usposabljanja/strokovne dejavnosti potekajo 3-4x na leto, znanstvene dejavnosti pa po potrebi. Tudi pedagoški proces je bolj vezan na letni semester v malem bazenu. V mali bazen naj bi pripeljali dejavnosti, ki jih v Sloveniji še ni (zgoraj naštete). Bazen FŠ (UPC) bo predstavljal »zibelko« programov, kjer se bodo učili študentje FŠ. Ta znanja bodo po študiju prenašali v svoje kraje. Delno bod prakso dobivali na pedagoškem procesu, delno na strokovnem in delno na komercialnem. Pri slednjem predlagamo, da s skrbno izbranimi najemniki FŠ podpiše pogodbo, kjer omogočajo izvajanje prakse za naše študente.

## 4. PREDLOG ZA PRENOVO

Iz do sedaj napisanega in zgoraj navedenega je razvidno, da je mali bazen z obbazenskim prostorom potreben temeljite obnove. Sem sodi obnova bazenske školjke, obbazenskega prostora, garderob, sanitarij in dveh masažnih prostorov, prostorom s hladno-toplim bazenom zunaj na vrtu in zunanjo savno za Center za okrevanje po vadbi.

**Mali bazen in obbazenski prostor** je trenutno premajhen, ima premalo tušev, premalo WC-jev. Bazeni so specifični (ni umazanega in čistega hodnika, ampak je samo eden, je samo 1 WC, bazen in okolje je majhno, zato ga lahko uporablja samo 1 skupina, to pomeni, da se v garderobi ne srečujejo različni uporabniki, ampak ko eni zapustijo bazen in garderobo, drugi pridejo v garderobo itd.). To pomeni, da je veliko »prostega teka« v bazenu, ko ta bazen ni v uporabi. Zato sta potrebni dve garderobi. Druga garderoba se pripravi na mestu bivših savn, ki jih več ni.

Glavna prenova malega bazena se mora začeti v bazenski školjki, nadaljevati na obbazenski prostor in garderobe (v tem vrstnem redu). Glede optimalne priprave prostora na tem mestu predlagamo dvojne garderobe in ureditev prehoda iz bazena in WC-ja ter tuša v garderobo z dodatnimi vrati in s tem zagotovitev ohranjanja konstantne temperature zraka, tako na bazenu, kot tudi v garderobi. Predlagamo dodaten WC ob garderobi. To je že predvidel arhitekt v projektu 2.

Prilagamo povezave do nekaj kratkih filmčkov, kjer se vidi spuščanje, dviganje dna, razna držala, sedala, podvodne kamere z zasloni, tekoče preproge, tokovi.

<https://www.youtube.com/watch?v=wpJBXWWtcas>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZIPtgpLr0Wo>

[https://www.youtube.com/watch?v=Uqp7G\\_S8XfE](https://www.youtube.com/watch?v=Uqp7G_S8XfE)

<https://www.youtube.com/watch?v=mnMqNu0fRqQ>

Profesionalni bazeni, namenjeni rehabilitaciji, imajo v ta namen v nekem delu poglobljeno dno (npr. samo 2 x 2 m).



*Slika 51: Poglabljeno dno*

#### **4.1. OSNOVNE SMERINCE ZA PROJEKTIRANJE**

- Široka zunanja in notranja vrata za dostop gibalno oviranim
- Prehod za reševanje iz vode
- Odstranitev dvignjenega roba – prelivni rob
- Stopnice za vstop v vodo (zdaj so narejene za dvignjen rob!)
- Držala
- Zadovoljitev standarda < 135 cm,
- poševno dno, da se lahko izenači stopnja razbremenitve v skupini, kjer so ljudje različno visoki (upoštevati kriterije za dejavnosti, ki so v dokumentu predvidene)
- Podvodne luči z možnostjo zatemnitve
- Ozvočenje – potrebno za potrebe programov pedagoškega (Gibanje v vodi), (Plavanje dojenčkov in malčkov), ter komercialnega programa (vadba v vodi za nosečnice...)
- Akustična prenova
- Tehnološka dovršenost bazena, tehnološka dovršenost na higienskem področju (Diplomsko delo kako ustvariti najčistejši prostor)
- Tehnološka dovršenost prezračevanja in higiene zraka
- Prostor za rekvizite blizu bazenske školjke
- Ležalniki, odlagalniki
- Lepo bazensko okolje (primerno za uporabnike)



- Sistem razkuževanja
- Kompenzacijski bazen ali praznjenje bazena?

## **4.2. OPCIJSKE SMERNICE ZA PROJEKTIRANJE**

- Dvižno dno
- Tekoča preproga

## 5. FINANČNO EKONOMSKI VIDIK UPORABE MALEGA BAZENA

Iz sklepa kolegija dekana z dne, 31. 11. 2020, je predviden tudi finančno ekonomski vidik uporabe malega bazena, čeprav to ni predmet vsebinskega projekta, za kar smo strokovnjaki. Nimamo dovolj popolnih informacij, zato lahko to poglavje pišemo z okrnjenimi informacijami.

**Stroški:** pribl. do 1000€ /mesec (ogrevanje, voda, kemikalije) – podatek vzdrževalca bazena

### **Prihodki:**

21 ur najemnin/teden x 45 € x 4 tedne= 3.780€/mesec (Tabela 3)

35 ur najemnin/teden x 45 € x 4 teden = 6.300 €/mesec

Iz vseh zgoraj naštetih in predstavljenih dejavnosti in urnikov je razvidno, da se mali bazen pokriva že z najemninami, ki so bile do sedaj in urnik bazena ni bil poln. Opozoriti moramo, da naj bodo vsi, ki uporabljajo bazen, najemniki (razen pedagoškega in znanstvenega dela, ter morda programov za razvoj novih dejavnosti), od katerih se mora najemnina bazena stekati na stroškovno mesto bazena UPC. Namreč, do sedaj se je dogajalo, da je Športni center FŠ uporabljal bazen, najemnine pa ni knjižil na stroškovno mesto bazena, ampak je celoten prihodek ostal na ŠC. To je za bazen izguba! Rentabilnost bazena ni realno prikazana. Sedaj, ko je potrebno bazen prenoviti, pa ni dovolj financ na stroškovnem mestu bazena, saj je ostal knjižen prihodek na ŠC, strošek pa je na bazenu. **Te anomalije je treba nemudoma računovodsko urediti.**

Na malem bazenu zaradi globine vode 1,35 m (školjko je treba predelati iz 140cm), ni potreben reševalec iz vode (razen pri učenju plavanja, katerega ne priporočamo v malem bazenu). Tako bodo stroški obratovanja malega bazena nižji, saj ne bo treba plačevati reševalca iz vode.

Prav tako na malem bazenu ni predvidene recepcije, zato se bodo stroški zmanjšali, ker ne bo treba dodatno plačevati osebo za delo na recepciji.

V kolikor bo bazen pod izključno upravo FŠ (UPC), bo ta odlično dopolnjeval ponudbo vodnih dejavnosti in s tem upravičil ekonomsko vzdržnost. Rentabilnost bazena bo postala transparentna.

Trenutno je bazen pred prenovo, najemniki pa v vrsti čakajo na njegovo otvoritev. Vsekakor je smiselno bazen celotno prenoviti, saj bo ta po prenovi odlično dopolnjeval ponudbo UPC in s tem kot del celotnega sistema UPC postal ekonomsko vzdržen.

Želimo, da bo mali bazen FŠ (UPC) »zibelka« razvoja specifičnih dejavnosti, razvoja stroke iz znanosti in ne kopija starega sistema, savn in fitnesa, ki je propadel.

### **Argumenti:**

V Ljubljani je zelo velika ponudba savn in spa-jev, ki so lični in specializirani, tako da v ta majhen prostor na FŠ ne bodo prihajali ljudje zaradi savn. Tudi prostora ne bo, saj je na tem mestu predviden prostor za garderobe, da bo zagotovljeno obratovanje bazena po osnovnih standardih.

Povezava fitnesa in malega bazena ni predvidena, saj v tem kontekstu ni smiselna. Če želijo pridobiti študentje prakso s fitnesa, jo bodo dobili na fitnesu. Če želijo dobiti prakso s področja učenja plavanja, jo bodo dobili v velikem bazenu, če pa se vključijo na meritve in razvoj programov pri gibanju v vodi ali dejavnosti, v malem bazenu, ki smo jih zapisali v vsebinskem načrtu, pa jih bodo vključili v vadbo in dejavnosti na malem bazenu.

Celoten strošek prenove – bazenske školjke, prelivnega roba, garderob in centra za okrevanje po vadbi ocenjujemo okoli 400.000€.

*\*Po drugi strani je v večnamenskem bazenu strmo (navpično, nenadno) poglobljanje vode zelo nevarno pri učenju neplavalcev. Oba problema rešimo s premičnim dnom (lahko samo dela bazena, ne celega bazena), kar pa je verjetno nekoliko dražja rešitev.*

## 6. ZAKLJUČEK

Univerzitetni plavalni center (UPC) je začel nastajati leta 1960, ko je bil zgrajen mali bazen. Skupaj z velikim bazenom, ki je zgrajen 1997. leta, tvorita celoto. Veliki bazen je sodobno zgrajen in prinaša prihodek. Mali bazen v tem stanju ni uporaben. Potreben je celovite prenove.

V Sloveniji smo priča hitremu razvoju turizma, hotelirstva in rehabilitacije, v sklopu katerih gradijo sodobne bazene po modernih evropskih standardih. Tudi mi moramo prenoviti bazen po najmodernejših standardih. Konkurenca so nam tudi druge visokošolske inštitucije v Sloveniji, ki bodo kaj kmalu razvile te manjkajoče programe, če jih ne bomo mi. Paziti moramo na najboljšo možno tehnološko dovršenost. Izbrali ste vrhunsko ekipo arhitektov in verjamemo, da nam lahko skupaj uspe.

Fakulteta za šport je in naj bo »zibelka« razvoja programov, stroke, znanosti, kjer se učijo naši študentje in pridobivajo znanja in izkušnje. Na malem bazenu bodo pridobivali znanja, ki jih bodo prenašali naprej v svoje kraje po Sloveniji in svetu. S predvidenimi programi bo omogočeno sodelovanje z zdravstveno stroko in raziskovalno delo ter začetek novih programov, ki jih trenutno v Sloveniji v taki obliki še ni.

V tem trenutku se pripravljajo projekti in gradijo bazeni v Novem mestu, Šoštanju, Slovenj Gradcu, Lendavi, Novi Gorici, Postojni, Krškem in Ljubljani. Kdo bo deloval na teh bazenih? Pri nas usposobljen kader, to so študentke in študenti, za katere pa je prav, da jih naučimo odličnosti v vrhunsko opremljenem velikem in tudi malem bazenu UPC. Ta slednji je v trenutnem stanju samo muzejski artefakt.

Torej jasno je, da je v tem projektu potrebna celostna prenova in to najbolje izvedena, po najmodernejših standardih. Ne želimo si hitrih in poceni rešitev.

Naslednji korak je zagotoviti ustrezna finančna sredstva. Po naši oceni je to pribl. 400.000€. To pomeni poiskati ustrezne vire financiranja projekta (nepovratna sredstva, nizkoobrestni krediti, možna finančna sredstva na fakulteti, Univerzi, Sloveniji in potrkatati na Evropska vrata. V tem času se pripravi idejna zasnova projekta in mogoče že projektni načrt.

Verjamemo, da bo z vsem zapisanim v projektu in tudi dobro voljo, sodelovanjem in zagnanostjo, projekt uspel in bazen zaživel z vsemi predvidenimi dejavnostmi ter posredno pozitivno vplival na bodoče rodove in razvoj fakultete.

Združimo moči in znanja, da bomo tako s strokovnega in finančnega vidika našli poti do celostne izvedbe projekta in da bomo čez leta s ponosom gledali na rezultat našega dela.

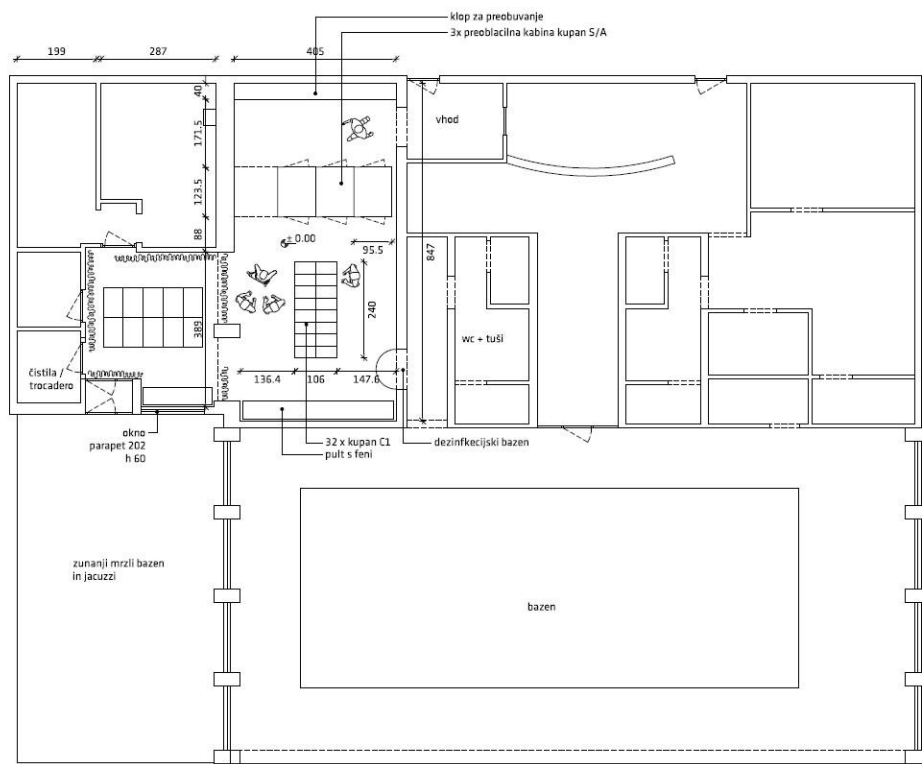
Sedaj je idealen čas za preudaren pristop in temeljito prenovo, saj dejavnosti zaradi Sars-Cov-2 nikjer ne potekajo, tako da ni pritiska za odprtje bazena.

## 7. PRILOGA

Mnenje glede na predlagane tlorise garderob

**Prvi primer** (garderobe samo na desno stran) je **NESPREJEMLJIV**

- To je obstoječe stanje, nič ni spremenjeno, razen dodatna vratca za prehod
- Ostaja samo 1 WC, kar je z vidika standardov nesprejemljivo, premalo. Potrebna sta najmanj 2 WC-ja, ločena po spolu.
- Ostajajo prehodi, kjer piha, saj ni nikjer vrat med bazensko temperaturo zraka 30 stopinj, med tuši (28 stopinj) in med garderobo (24 stopinj). Vse je odprto in tako ni mogoče vzdrževati predpisano temperaturo zraka.
- En garderobni prostor pomeni: 1 skupina se preoblači okoli 15 minut, gre v bazen, vadi 45 minut, se vrne v garderobo, se preoblači 15 minut in šele potem lahko vstopi naslednja. To pomeni, da je bazen 30 minut prazen, neuporaben. Bazenski bazen se lahko potem uporablja na 1,15, ali 1,5 ure, namesto vsako uro oz. da je vedno zaseden, izkoriščen.
- Mešanje dveh skupin v garderobi ne pride v poštev, saj je premajhna, so različni ljudje (nosečnice, starostniki, laringektomirani, invalidi... in naj se ne bi srečevali).
- Skratka neuporaben in izven osnovnih standardov.



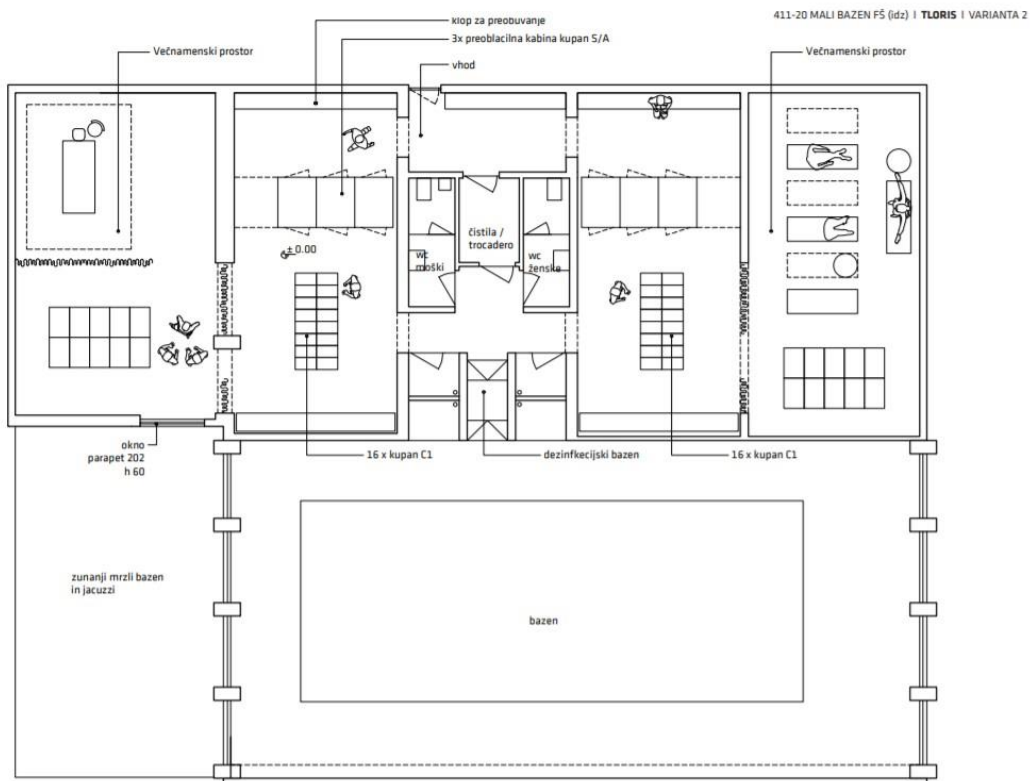
Slika Tloris prvega primera prenove malega baze

**Drugi primer (garderobe levo in desno): je SPREJEMLJIV Z MALENKOSTNIMI KOREKCIJAMI**

- v tem načrtu je rešen problem s prehodom in temperaturami,
- rešen je problem srečevanja skupin (se ne srečajo),
- bazen je non stop v funkciji (ni praznega teka v vodi),
- arhitekt je izkoristil že obstoječe tuše in dva WC-ja v garderobi in savni, tako da tukaj ni velikih posegov,
- obstoječe tuše je obrnil, tako da se lahko tuširaš na bazenski ploščadi preden greš v vodo in ne hodiš moker po garderobi in tudi zaprt tuš na notranji strani proti garderobi, ko odhajaš, se šamponiraš in več ne motiš na bazenskem okolju, ker začenja že druga skupina z vadbo na bazenu, ki je prišla iz druge garderobe
- rešen je problem temperaturnih prehodov

**Predlog sprememb v drugem tlorisu :**

- Vhod je narisan eden (predlagala bi, da ostaneta oba obstoječa), razen če je potrebna recepcija naj bo en vhod. To je odvisno od tipa bazena (odprtega tipa ali samo zaprtega tipa bazena za organizirane skupine).
- Večnamenski prostor je v redu, če ga bomo pametno izkoristili – to pomeni predvideti z načrtovanim urnikom in vsebinskim programom.
- Prostor s čistili je potrebno poiskati drugje. Ta prostor naj bo namenjen za prehod za profesorja, da ne hodi skozi garderobo, kjer se ostali slačijo. Tukaj si lahko pusti natikače itd. Skozi ta prehod bi prišli tudi študentje na bazen na hospitacije, da ne hodijo med dojenčki in nosečnicami itd.
- Preveriti kje bi potekala pot za reševanje iz vode, da na nosilu ne nosijo ponesrečenca preko garderob. Verjetno bi ta prostor bil pravšnji, kjer so sedaj predvidena čistila.
- Na desni strani garderob bi na obstoječem prostoru bivših masažnih sob in zunanjsega vrta pripravili Center za okrevanje po vadbi (Recovery center).



Slika 52: Tloris drugega primera prenove malega bazena