

PALESTRA PER IL PEDALA NUOTA E CAMMINA piscina invernale



IL PROGETTO MOVIMENTO

- per il movimento di tutti e per tutta la vita
- per il gioco di cittadinanza per tutti e per più parentesi di vita

Spazi di Sport

PROGETTO    **MOVIMENTO**



palestra per il pedala, nuota, cammina e tieniti in forma - di tutti e per tutta la vita



Costruire in Project
 Costruire in Project s.r.l.
 Via Manfredi, 5 - 41027 Spillanburg (MO)
 tel. 059.78.54.21 fax 059.78.54.27
 www.costruireinproject.it

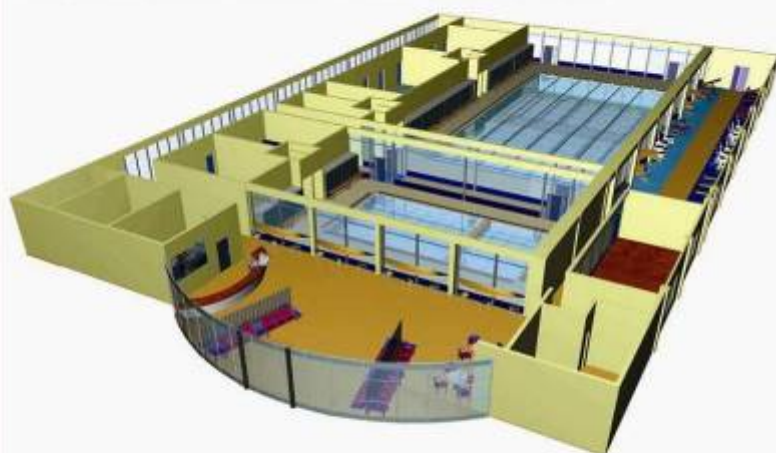
Proprietà e Copyright © Costruire in Project S.r.l. - disegni tutelati dal diritto d'autore (ingegneri) art. 2870
 Ogni UTILIZZO/REPRODUZIONE è vietato e perseguibile secondo i termini di legge.



LA PALESTRA IN ACQUA MULTIDISCIPLINATA



Il PROGETTO della PALESTRA in ACQUA (piscina) per ogni COMUNE ITALIANO



La STAZIONE - acquisto servizi e attesa



L'angolo ristoro - macchinette



La seduta della mamma

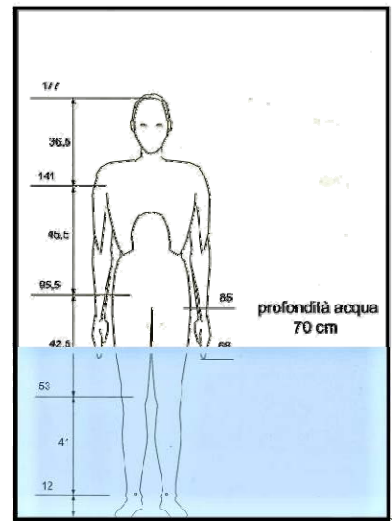
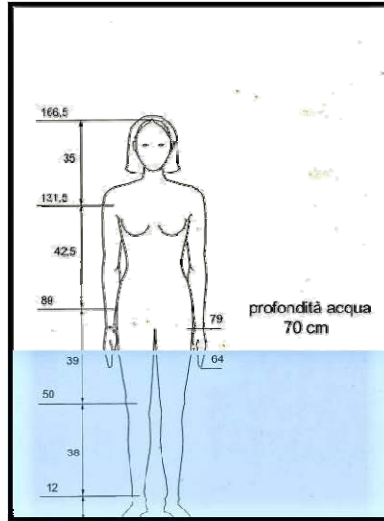
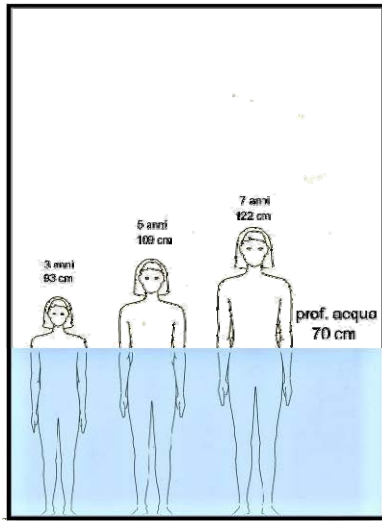


La PALESTRA attrezzata

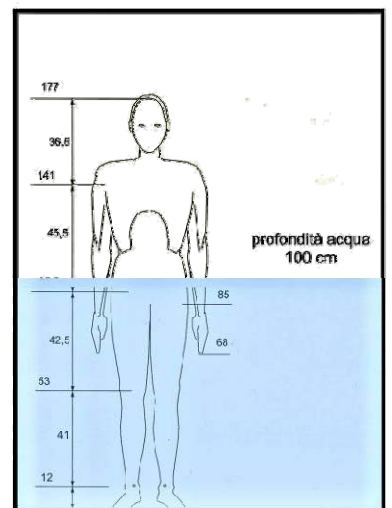
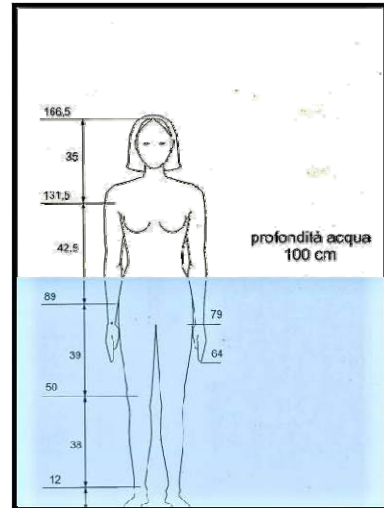
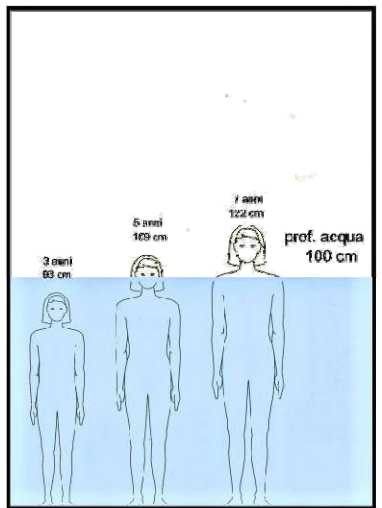


LA PROFONDITÀ DELL'ACQUA IN VASCA PER L'UOMO

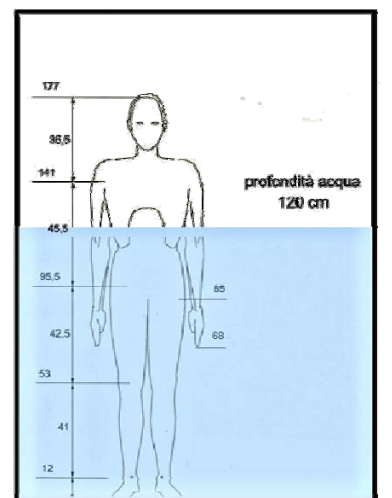
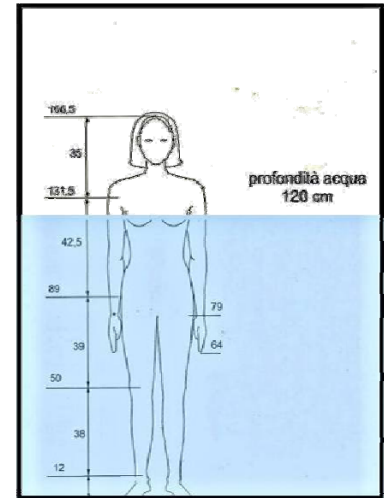
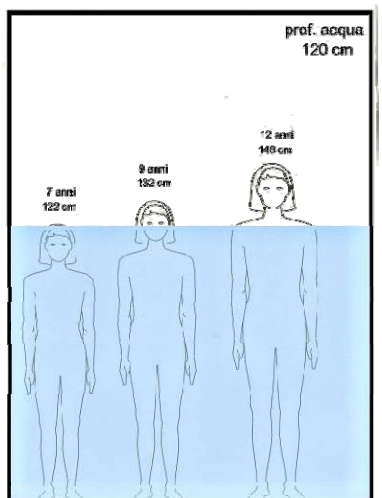
70 cm di profondità



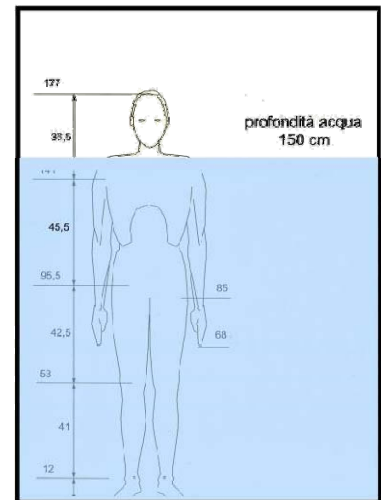
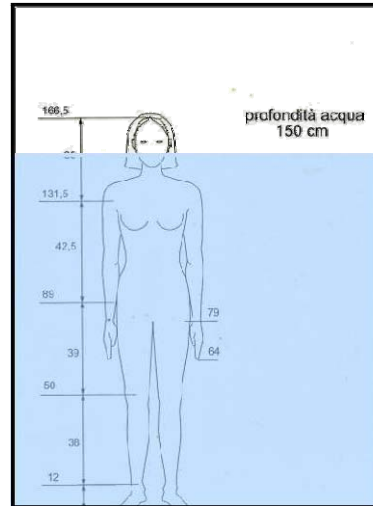
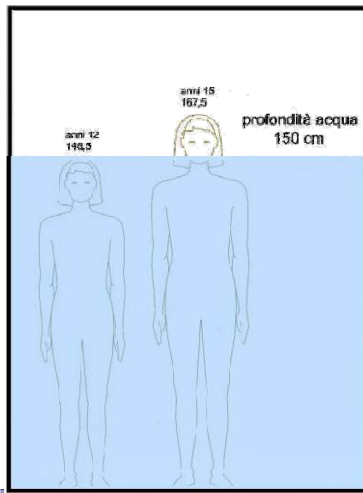
100 cm di profondità



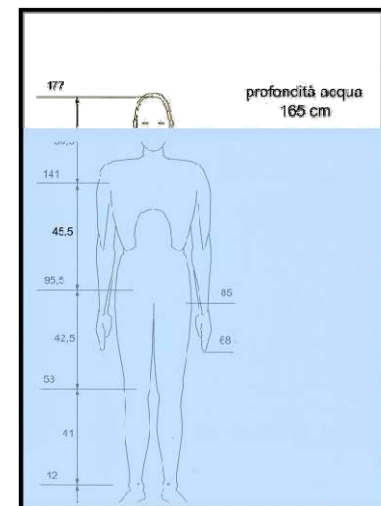
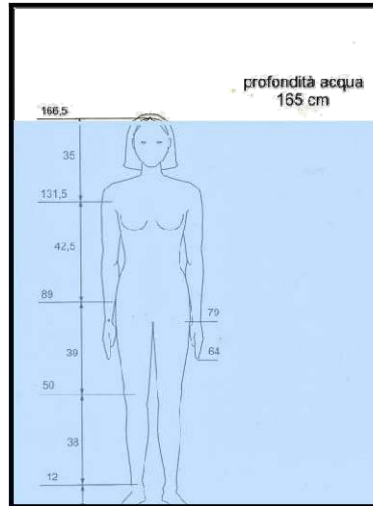
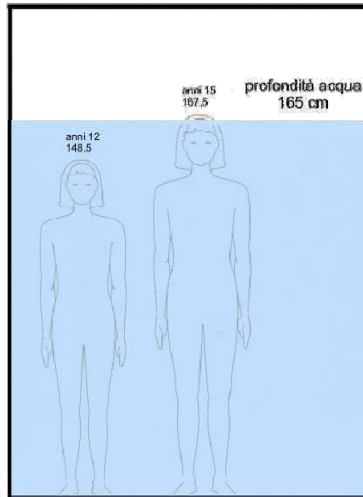
120 cm di profondità



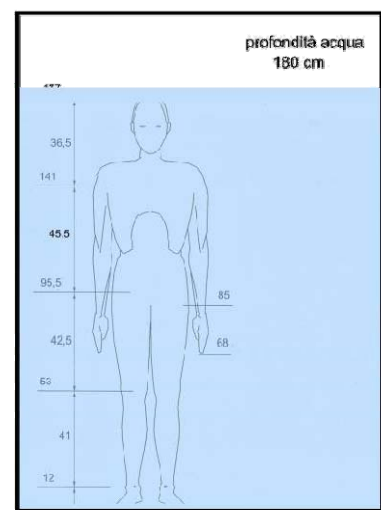
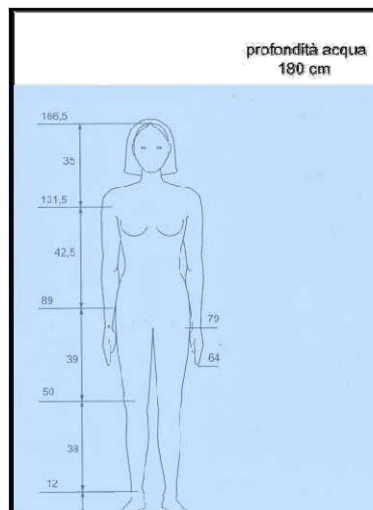
150 cm di profondità



165 cm di profondità



180 cm di profondità



DALLA PISCINA SPORTIVA ALLA SOCIO-RICREATIVA

NORME DELLA FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO DEL CONI

Per lo svolgimento di manifestazioni di nuoto omologabili in Italia dalla Federazione Italiana Nuoto del CONI, sono ammessi campi di gara con le seguenti caratteristiche:

- ▶ VASCA da ml.25,00x12,50 e altezza minima 120 cm - campionati regionali di nuoto in vasca corta
- ▶ VASCA da ml.25,00x12,50 e altezza minima 160 cm - pallanuoto maschile categoria esordienti, pallanuoto femminile serie B,C e giovanili, sincronizzato esordienti, salvamento
- ▶ VASCA da ml.25,00x12,50 e altezza acqua minima 180 cm - pallanuoto maschile categorie ragazzi, juniores, allievi
- ▶ VASCA da ml.25,00x16,50 e altezza acqua minima 180 cm - nuoto in vasca corta con 8 corsie da ml. 2,00, pallanuoto maschile serie C,D e giovanili, pallanuoto femminile serie A, sincronizzato categorie esordienti
- ▶ VASCA da ml.34,50x21,00 con pontone mobile altezza acqua minima 180 cm - nuoto in vasca corta con 8 corsie da ml. 2,50 e con pontone mobile posizionato a ml. 25,00, pallanuoto altezza minima ml. 180 e consigliata 200, salvamento - per attività di nuoto sincronizzato è richiesta una profondità dell'acqua di ml. 2,50 per una lunghezza di almeno ml 12,00
- ▶ VASCA da ml.50,00x21,00 e altezza acqua minima 180 cm - nuoto, pallanuoto, salvamento, campionati Italiani - per l'attività di nuoto sincronizzato, la profondità dell'acqua di ml. 2,50 deve essere estesa per una lunghezza di ml. 15,00 - tutte le competizioni nazionali ed internazionali ad eccezione dei Campionati del Mondo e dei Giochi Olimpici dove è richiesta una vasca dalle dimensioni ml. 50,00 x 25,00 con profondità minima di ml. 2,00

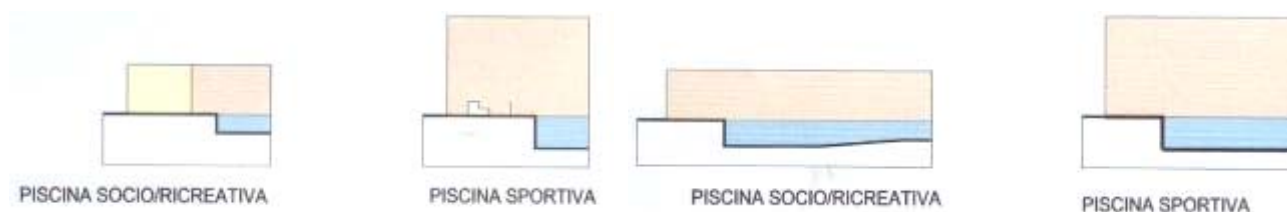
PISCINA SPORTIVA E PISCINA SOCIO-RICREATIVA

Piscina sportiva:

- ▶ la vasca grande è caratterizzata da profondità alta dell'acqua e costante
- ▶ le volumetrie del vano vasca rispettano le richieste della norma sportiva di riferimento
- ▶ vi è la presenza di una tribuna in affaccio al piano vasca.

Piscina socio-ricreativa

- ▶ la vasca grande è caratterizzata da profondità dell'acqua variabili da "bassa" a "media"
- ▶ da una ridotta volumetria del vano vasca
- ▶ dalla presenza di una galleria al posto della tribuna e separata con vetrata dal piano vasca



Una piscina dimensionata per l'uso sportivo avrà:

- ▶ costi di costruzione e costi di gestione + alti di una piscina dimensionata per l'uso socio-ricreativo
- ▶ ricavi di gestione + bassi di una piscina dimensionata per l'uso socio-ricreativo

e quindi costerà (costruzione + gestione) molto + di una piscina socio-ricreativa

Una ulteriore riduzione della spesa la otteniamo:

- ▶ dimensionando le piscine socio-ricreative come palestre in acqua (è prevalente l'uso dell'acqua in "verticale" sull'uso in "orizzontale") e fuori acqua (per ospitare le macchine del "pedala e cammina" e anche il corpo libero)

Le tipologie di piscina con palestre in acqua e fuori acqua, oltre a produrre una riduzione della spesa, rispondano nel migliore dei modi alla crescente domanda di "benessere-salute" formulata dalla famiglia.

La cosiddetta "acqua bassa" è sinonimo di vasca socio ricreativa.

L'acqua bassa ha un enorme pregio: non è necessario saper nuotare per dedicarsi a discipline acquatiche al suo interno e, d'altro canto, è, quasi indispensabile, poter "toccare" per avvicinarsi al nuoto vero e proprio.

Poter appoggiare i piedi per terra è, per tutti, una banalità, ma diventa la cosa fondamentale nei primi approcci con l'elemento acqua. Questo requisito è fondamentale per tutta una serie d'attività che oggi si svolgono con successo in acqua: dal nuoto neo-natale alla ginnastica in acqua, dalle attività di recupero funzionale alle nozioni di base per il nuoto, dall'idrobike alla ginnastica dolce per anziani, e così a proseguire.

Poter garantire lo svolgersi di tutta questa serie di attività, vuol dire credere in una piscina per molti, in netta contrapposizione alla specializzazione e alla tecnica richieste per piscine sportive rivolte ad un'utenza molto più limitata.

In buona sostanza, una piscina si considera socio-ricreativa (ad "acqua bassa"), quando può garantire lo svolgersi prevalentemente di attività verticali, cioè di attività che non necessitano del "saper nuotare", ma esclusivamente del "poter toccare".



LA PISCINA BEN FATTA

La scelta della tipologia dell'impianto e del dimensionamento delle vasche è il risultato di uno studio complesso che affronta l'esame di una serie articolata di fattori: dal livello di attivazione della popolazione alle attività natatorie e sportive in genere, alla presenza e alla dotazione di impianti sportivi e ricreativi nel territorio, al bacino di gravitazione del nuovo impianto natatorio in funzione dell'accessibilità territoriale, ed, infine, al bilancio sul bacino gravitante nell'equilibrio con gli impianti esistenti.

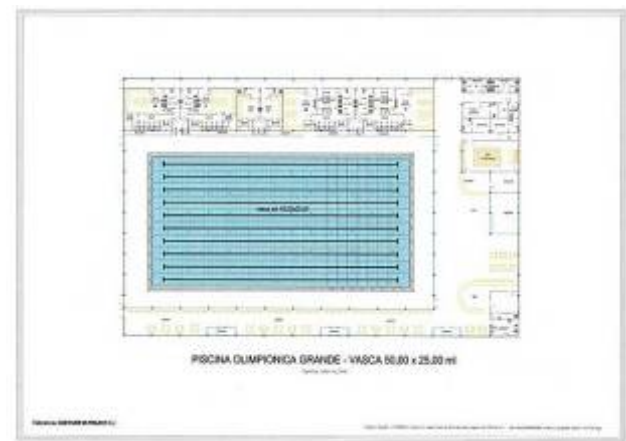
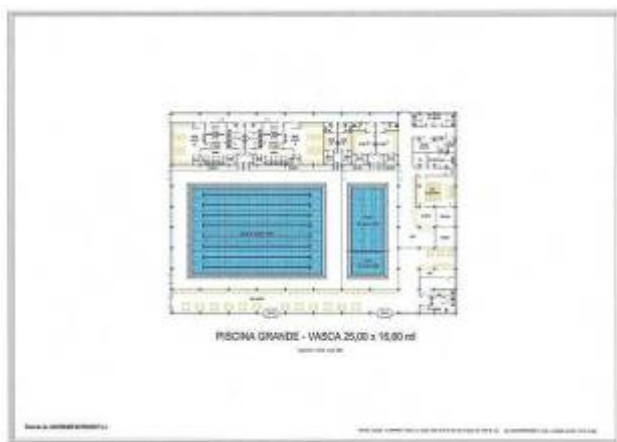
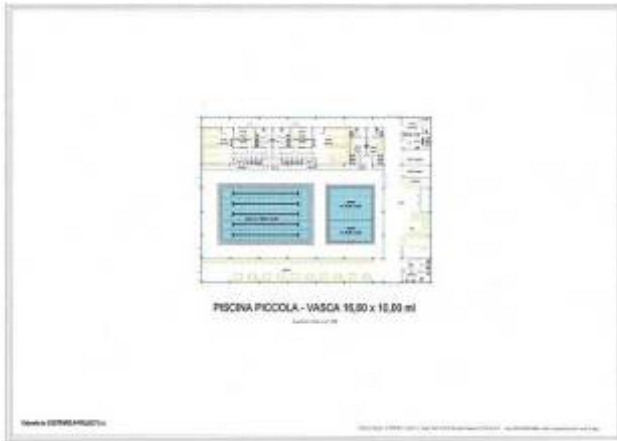
Attraverso questa metodologia si è in grado di determinare una superficie d'acqua delle vasche dell'impianto che sia in grado di rispondere, adeguatamente e senza sprechi, alla domanda già presente nel bacino di gravitazione ed eventualmente a quella indotta da una efficace gestione .

La traduzione della superficie di calcolo in un numero di vasche e nelle dimensioni delle vasche si ottiene in funzione di considerazioni di politica sportiva (a monte del progetto), delle norme progettuali vigenti e degli aspetti economici e finanziari del nuovo investimento.

La "piscina ben fatta", appartiene alla famiglia delle piscine socio-ricreative.

La "piscina ben fatta", progettata da Costruire in Project, si articola nelle seguenti tipologie per crescenti bacini gravitanti:

- ▶ piscina PICCOLA 5c + 2° - vasca a 5 corsie 16,6x10 ml (SA **166 mq**) + 2° vasca
- ▶ piscina MEDIA 6c + 2° – vasca a 6 corsie 25x12,5 ml (SA **312,5 mq**) + 2° vasca
- ▶ piscina GRANDE 8c + 2° – vasca a 8 corsie 25x16,6 ml (SA **415 mq**) + 2° vasca
- ▶ piscina PALLANUOTO 10c + 2° – vasca a 10 corsie 33x21 ml (SA **693 mq**) + 2° vasca
- ▶ piscina OLIMPIONICA PICCOLA 10c +2° – vasca a 10 corsie 50x21ml (SA **1.050 mq**) + 2° vasca
- ▶ piscina OLIMPIONICA GRANDE 10c – vasca a 10 corsie "larghe" (2,5 ml) 50x25 ml (SA **1.250 mq**)



IL PROGETTO

La palestra del pedala nuota e cammina si compone di:



- ▶ una grande sala per l'acquisto dei servizi, la vista (la tribuna della mamma), l'attesa e la socializzazione
- ▶ la reception e la direzione
- ▶ i servizi igienici per gli accompagnatori
- ▶ l'accesso ai vani tecnologici (interrati per il trattamento dell'acqua e del calore e in copertura per il trattamento dell'aria e la cattura del calore)
- ▶ l'infermeria
- ▶ il corridoio che porta agli spogliatoi, alle palestre fuori acqua e alle palestra ambiente (pedala, corri e cammina)
- ▶ la coppia di spogliatoi piccoli per la vasca piccola
- ▶ la coppia degli spogliatoi per gli istruttori
- ▶ la coppia degli spogliatoi grandi (il femminile più grande del maschile) per la vasca grande, le palestre fuori acqua e la palestra ambiente
- ▶ la vasca grande - 25x12,50 ml e profonda 130/165 cm (130/180 cm)
- ▶ la vasca piccola, divisa in 2 vasche - la prima da 8x6 ml profonda 100 cm e la seconda 6x4 ml profonda 50 cm
- ▶ la piccola palestra fuori acqua per il corpo libero
- ▶ la grande palestra fuori acqua per le isole del cardiovascolare (pedala, corri e cammina) alternate con sedute per la vista sul piano vasca e, sul lato opposto, parcheggi per le biciclette oppure salottini per l'attesa, la lettura ed il lavoro

L'edificio ha pianta rettangolare.

L'ingresso si apre su una grande sala che si affaccia sulle vasche e contiene la reception, l'attesa e il punto di ristoro.

La reception è visibile e riconoscibile per le sue funzioni; qui ci si informa sui servizi (orari e costi) e si prenotano i corsi.

Grazie alle separazioni vetrate dalla reception si controlla l'esterno, l'ingresso, la sala, i piani vasca, le palestre fuori acqua, gli accompagnatori e le distribuzioni interne.

Non è previsto il bar-caffetteria ma solo un punto ristoro con macchine automatiche, sedie e poltroncine.

Dalla grande sala partono i percorsi che ci conducono agli spogliatoi e alle palestre (in acqua, fuori acqua e in ambiente).

Dalle isole del cardiovascolare (pedala, corri e cammina) è possibile vedere, attraverso ampie vetrate, le attività in vasca.

Tutte le vetrate dei piani vasca potranno essere oscurate qualora sia richiesta la privacy.

La piccola palestra per il corpo libero è separata dal locale vasche da un percorso che collega la grande sala con la grande palestra.

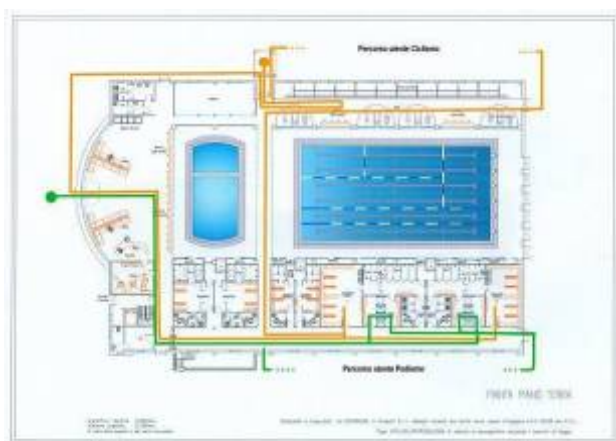
Nella grande palestra ci sono 2 ingressi destinati ai ciclisti.

Gli utenti ciclisti, raggiunto l'impianto, entrano e depositano la bicicletta spesso molto costosa, si spogliano e poi la riprendono per ripartire sulle ciclabili e sulle strade. Al ritorno depositano la bicicletta, utilizzano gli spogliatoi e gli altri servizi offerti dall'impianto, quindi la riprendono oppure la lasciano in deposito. La gestione potrebbe decidere anche di dare in uso le proprie biciclette.

Nel corridoio degli spogliatoi ci sono 2 ingressi destinati ai podisti.

È possibile fare un triathlon (nuota, pedala e cammina):

- ▶ prima disciplina, nuota: parto in vasca con tuffo dalla parte che da sull'esterno e arrivo dalla parte opposta, sul corridoio che divide le due vasche
- ▶ seconda disciplina, pedala: dal corridoio passo alla palestra dove prendo la bicicletta ed esco dalla porta lontana, pedalo lungo il percorso e rientro in palestra dalla porta vicina e deposito la bicicletta
- ▶ terza disciplina, corri: mi metto le scarpe e corro lungo il corridoio che separa le due vasche e poi per quello degli spogliatoi ed esco dalla porta lontana, corro lungo il percorso e rientro dalla porta vicina e mi fermo
- ▶ raggiungo la grande sala per bere, riposarmi, parlare con gli amici e poi faccio la doccia, prendo la bicicletta e vado via.



L'ingresso in piscina avviene esclusivamente attraverso gli spogliatoi e tramite i passaggi obbligati non eludibili, conformi alle vigenti norme di igiene e dotati di vasca lava piedi.

Gli spogliatoi sono dimensionati a norma ma anche per una gestione efficace, e sono organizzati con cabine a rotazione e spazi comuni.

Gli spogliatoi per gli utenti sono 4: due grandi per la vasca grande, per le palestre fuori acqua e per la palestra ambiente e, due più piccoli per i bambini, per le donne in gravidanza, per le persone più deboli, e in generale per i soli utenti della vasca piccola..

Gli spogliatoi garantiscono l'accessibilità ai disabili mediante cabine a rotazione riservate e docce comuni.

Gli spogliatoi grandi garantiscono anche l'accesso a bambini di sesso differente, mediante un percorso protetto che dalle cabine a rotazione porta direttamente in vasca. Questo è molto importante perché risolve il problema del papà con la bambina o della mamma con il bambino.

Lo spogliatoio per le donne è più grande di quello degli uomini, in quanto è noto che le donne frequentano di più le piscine ed impiegano più tempo nello spogliatoio.

Oltre agli spogliatoi per gli utenti ci sono due spogliatoi per gli istruttori, separati per sesso e fruibili dai disabili.

Il pronto soccorso è adiacente alla direzione e in prossimità di un'uscita esterna.

I locali riservati agli impianti tecnologici sono nel piano interrato.

La vasca piccola è divisa in 2 vasche di dimensioni e profondità diverse. In questo modo liberiamo la vasca grande da quelle attività che, per le loro caratteristiche, si fanno in acqua bassa, (magari a temperatura elevata) e a diretto controllo dell'istruttore o degli operatori. La profondità di 50 cm garantisce la totale tranquillità per le attività con i bambini mentre la profondità di 100 cm è paragonabile all'altezza media delle spalle di un bambino di 9 anni e a quella del bacino di un adulto.

La vasca profonda 50 è l'ideale per le seguenti attività: piccolissimi (attività di acquaticità neonatale), nuoto in gravidanza, apprendimento del nuoto per bambini piccoli, ginnastica in acqua, recupero funzionale.

La vasca profonda 100 è l'ideale per le seguenti attività: piccolissimi (attività di acquaticità prescolare), nuoto in gravidanza, apprendimento del nuoto per bambini piccoli, ginnastica in acqua, recupero funzionale, idrobike, centro avviamento al nuoto.

La vasca grande è per il nuoto ed ha profondità 130/165 per le piscine socio ricreative, e 130/180 per le piscine sportive. La profondità maggiore deve garantire l'esecuzione del tuffo dal bordo vasca senza alcun pericolo, mentre la profondità minore dovrà garantire un approccio tranquillo e in sicurezza per un adulto.

La vasca profonda grande è l'ideale per le seguenti attività: corsi di nuoto, corsi per adulti, corsi per ragazzi, nuoto agonistico, nuoto master, centro avviamento al nuoto, avviamento alla pallanuoto, ginnastica in acqua, nuoto libero, nuoto guidato.

Il magazzino per le attrezzature delle attività in acqua è fatto con mobile sul piano vasche.

La vasca grande è separata dalla vasca piccola da due pareti vetrate verticali che, oltre a rendere autonomi i due ambienti dal punto di vista igrotermico, acustico e illuminotecnico, permettono il collegamento delle palestre fuori acqua agli spogliatoi.

La separazione tra le vasche potrà assicurare lo svolgersi d'attività che necessitano del supporto musicale (ginnastica in acqua) senza interferire con attività di allenamento o di apprendimento in cui il poter comprendere l'istruttore diventa fondamentale, allo stesso tempo potrebbero anche svolgersi attività contemporanee con l'utilizzo di basi musicali differenti.

Il contenimento delle vasche all'interno di un perimetro trasparente, garantisce la visibilità di quello che avviene sul piano vasca e un controllo sulle attività.

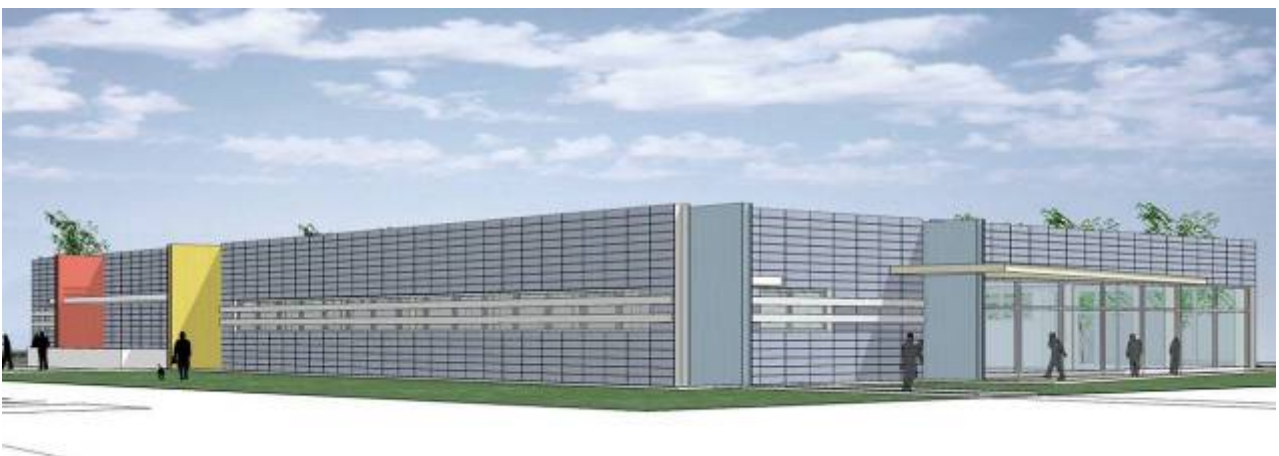
Il circondare le vasche con volumetrie ad aria tiepida, garantisce una riduzione dei consumi energetici.

La piccola palestra fuori acqua è per le attività con attrezzatura mobile (es: spinning) e per le attività di gruppo (fitness, aerobics, stretching e rilassamento muscolare, yoga, ginnastica dolce senior, ginnastica dolce anziani/terza età)

La grande palestra fuori acqua è dotata di "isole" del cardiovascolare (pedala, corri e cammina). La gestione di un'isola a 3 macchine si potrebbe fare cedendola a 3 persone ogni ora, che si alternano sulle 3 macchine ogni 20' ciascuna. Una famiglia potrebbe acquistare la concessione annuale per 3 usi settimanali, così come se fosse un palco a teatro per la stagione di prosa invernale. Ad esempio, la mia famiglia acquista 3 usi settimanali per 9 mesi da settembre a maggio, al lunedì, mercoledì e venerdì, dalle ore 17 alle ore 18.



IL PROGETTO 3D

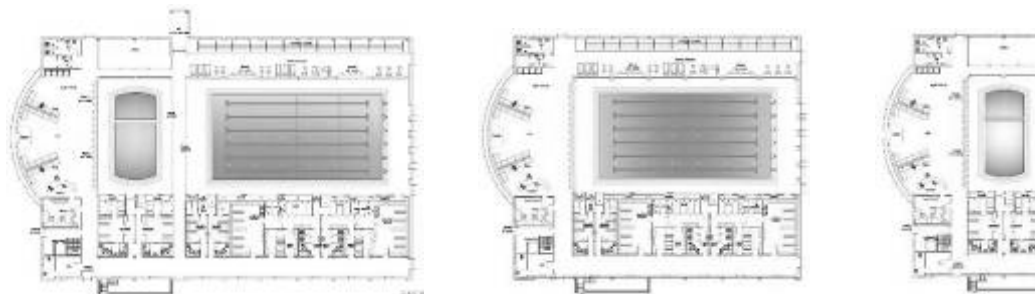






IL COSTO DI COSTRUZIONE

Consideriamo le 3 “palestre per il pedala nuota e cammina”: PAg (grande), PAm (media) e PAp (piccola)



Facciamo una valutazione del costo di costruzione per uno standard medio ed economico di mercato, dove:

QUALITÀ STANDARD MEDIA

- ▶ strutture portanti in cemento armato
- ▶ copertura vasca in legno lamellare e manto in lamiera di alluminio
- ▶ vasche prefabbricate in acciaio e rivestimento in pvc
- ▶ suddivisione dei quadri elettrici per zone
- ▶ presenza di un gruppo di continuità
- ▶ impianto di rivelazione fumi ed incendi
- ▶ impianti di ventilazione anche in zona atrio e palestre

QUALITÀ STANDARD ECONOMICA

- ▶ strutture portanti in prefabbricato
- ▶ copertura in tegoli prefabbricati
- ▶ eliminazione cunicoli tecnici interrato e contenimento al massimo locali tecnici
- ▶ superficie finestrata minima
- ▶ eliminazione impianti di ventilazione palestre e zona atrio
- ▶ assenza di impianto di rivelazione fumi ed incendi.

COSTO DI COSTRUZIONE <small>(escluso somme a disposizione, spese tecniche e IVA)</small>	QUALITÀ STANDARD MEDIA			QUALITÀ STANDARD ECONOMICA		
	PA _G	PA _M	PA _P	PA _G	PA _M	PA _P
OPERE STRUTTURALI	€ 625.000	€ 480.000	€ 255.000	€ 540.000	€ 410.000	€ 208.000
OPERE EDILI	€ 665.000	€ 533.000	€ 285.000	€ 560.000	€ 450.000	€ 238.000
VASCA PREFABBRICATA IN ACCIAIO	€ 120.000	€ 90.000	€ 40.000	€ 120.000	€ 90.000	€ 40.000
OPERE TERMO IDRAULICHE E FILTRAZIONE	€ 765.050	€ 521.625	€ 340.750	€ 641.000	€ 433.850	€ 286.050
OPERE ELETTRICHE	€ 274.000	€ 240.100	€ 193.300	€ 239.000	€ 211.000	€ 169.100
TOTALE	€ 2.449.050	€ 1.864.725	€ 1.114.050	€ 2.100.000	€ 1.594.850	€ 941.150



IL CANTIERE

- ▶ importo a base di gara: € 1.878.000
- ▶ 85 sono le offerte pervenute
- ▶ aggiudicata al 13,557% di ribasso
- ▶ importo dei lavori: € 1.623.000
- ▶ costo di costruzione: 812 €/mq di sup. funz. contro i 1.300/1.600 €/mq rilevati per piscine di recente costruzione
- ▶ importo finale dell'opera: € 1.978.000

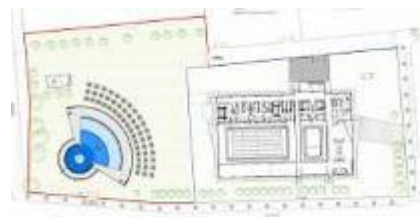
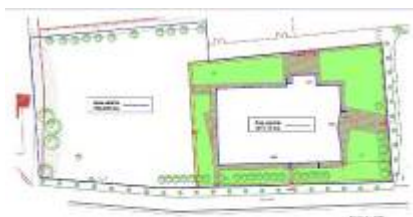




LA GESTIONE E L'INAUGURAZIONE

BANDO di gara n. 86/08 - scadenza: 9 dicembre 2008 - Concessione del servizio di gestione, compreso la realizzazione della piscina estiva (€ 500.000 + IVA + spese tecniche ...)

- ▶ durata della concessione: 20 anni
- ▶ prezzo a base di gara della concessione: 80.000 €/anno pari a 1.600.000 (IVA esclusa)
- ▶ valore reale della concessione: € 2.300.000



ESITO Bando di gara n. 86/08 - 11 dicembre 2008 - Concessione del servizio di gestione, compreso la realizzazione della piscina estiva

- ▶ 3 sono le offerte pervenute
- ▶ prezzo offerto per la concessione: 102.000 €/anno pari a 2.040.000 (IVA esclusa)
- ▶ valore reale della concessione: € 2.740.000





UN GIORNO DI APERTURA



IL PROGETTO IN ACCIAIO

