

IL PROGETTO CONTRO CORRENTE

per il pedala nuota e cammina in ambiente



IL PROGETTO

Il progetto “contro-corrente” è:

- ▶ per il progetto movimento
- ▶ per il pedala, nuota, cammina e tieniti in forma di tutti per tutta la vita.
- ▶ per opporsi alla riduzione dell’attività fisico motoria nel passaggio dall’infanzia all’età adulta
- ▶ per combattere la sedentarietà, il soprappeso e l’obesità
- ▶ per crescere bene in tutte le età della vita
- ▶ per contrastare l’insorgere di malattie che possono avere complicazioni onerose, quali ad esempio l’ipertensione, il diabete e le malattie cardiovascolari, ecc...

Il progetto nasce dall’assioma di Costruire “sport di tutti per tutta la vita”.

Per “sport di tutti per tutta la vita” intendiamo quelle attività a basso gesto tecnico che tutti possono praticare, nel rispetto dei limiti cognitivi e motori di ciascuno, nell’intero arco di una vita.

Vogliamo inoltre rispondere a quella consistente richiesta di movimento di chi desidera praticare al di fuori delle strutture organizzative, al di fuori delle società e delle squadre, in orari flessibili, in modo garantito, in sicurezza, in ambienti naturali che offrono anche altre opportunità in termini sia sportivi che ricreativi per la famiglia.

Quattro gli elementi necessari per l’attuazione del progetto:

- ▶ l’ambiente
- ▶ i circuiti del camminare, correre e pedalare
- ▶ la stazione di cambio e di scambio
- ▶ l’acqua.

L’ambiente è per lo sport di tutti per tutta la vita.

I circuiti del camminare, correre e pedalare consentono il movimento e la sudorazione nell’ambiente.

La stazione di cambio offre i servizi per l’utente in movimento nell’ambiente, e quindi dello spogliarsi e del fare la doccia, del ritrovo, della partenza e dell’arrivo, ma è anche stazione di scambio tra il nuotare, correre e pedalare

L’acqua è l’elemento di valorizzazione del progetto ed è un complemento importante per l’ambiente; la stazione di cambio è anche lo spogliatoio per andare in acqua.

L’AMBIENTE

Ogni ambiente naturale si presta ad accogliere il progetto.

Il progetto, per la diversità dei territori, si disegna sull’ambiente valorizzandone gli aspetti tipici e diventando ogni volta diverso da sé stesso.

I CIRCUITI DEL CAMMINARE, CORRERE E PEDALARE

I circuiti del camminare, correre e pedalare sono per la camminata veloce, il jogging e la bicicletta.

Sono i circuiti della viabilità dolce, le ciclabili e i percorsi pedonali.

Si snodano all'interno dell'ambiente, garantendo la pratica in area protetta.

Corrono paralleli e affiancati, su due binari.

Il circuito, nel suo intero sviluppo, dovrebbe mantenere la visibilità su sé stesso, sia per ragioni di sicurezza, che di carattere più prettamente sportivo.

La visibilità deve essere, quando le condizioni lo richiedono, potenziata da adeguata illuminazione notturna.

La visibilità sul circuito, per quanto concerne la sicurezza, garantisce:

- ▶ una efficace azione di controllo e di intervento in caso di necessità (un malore)
- ▶ una maggiore sicurezza di chi pratica il movimento in ambiente, che non deve mai trovarsi ad attraversare punti potenzialmente pericolosi (ambiti nascosti o bui, ..)
- ▶ la possibilità di vedere tempestivamente chi percorre il circuito in senso contrario al nostro, consentendo di evitare pericolosi scontri.

Mentre, per quanto concerne gli aspetti più sportivi, garantisce:

- ▶ la percezione del distacco tra noi e gli altri atleti
- ▶ un contrasto importante alla monotonia della pratica.

Il circuito ciclo-pedonale si deve differenziare nel suo sviluppo e deve mantenere la precedenza su altri percorsi (es. cavalli), mentre deve dare, ovviamente per ragioni di sicurezza, la precedenza ai percorsi carrabili (strade).

LA STAZIONE DI CAMBIO E DI SCAMBIO

La stazione di cambio e di scambio deve offrire i servizi per l'utente in movimento, quali:

- ▶ parcheggio dell'automezzo
- ▶ deposito del mezzo (bicycletta)
- ▶ cambio indumenti
- ▶ ritrovo, partenza e arrivo
- ▶ scambio tra il nuotare, correre e pedalare
- ▶ doccia e bagno.

La stazione di cambio e di scambio è, come per una vera stazione ferroviaria, l'ingresso per accedere ai servizi, il deposito dei mezzi (le bicyclette), il luogo per l'obliterazione e il controllo dei permessi di viaggio (leggesi: biglietti, abbonamenti, ...), la piattaforma di partenza/arrivo dei trenini degli utenti sui circuiti.

La piattaforma sui circuiti è protetta da una pensilina e dalla stazione si effettuano le partenze.

Si parte camminando, correndo o in bicycletta (mountain bike), ad intervalli regolari, ad esempio ogni quarto d'ora, da soli o in compagnia, ogni giorno e per tutto l'anno.

Ad ogni orario si dovrebbe associare una velocità di percorrenza cosicché gli utenti possano decidere di partire assieme ad altri di preparazione e capacità confrontabili.

Un utente potrà scegliere così a quale ora partire, quale "treno" prendere in stazione, decidendo poi, autonomamente, quando fermarsi, arrivando però sempre in stazione

La periodicità delle partenze, per quattro livelli diversificati di preparazione fisica, potrebbero avvenire ad ogni quarto d'ora.



A puro titolo di esempio, il treno degli atleti meno competitivi (amatori) potrebbero partire allo scoccare di ogni ora, quelli di capacità superiore 15 minuti dopo lo scoccare dell'ora, quelli ancora più bravi a 30 e i più bravi a 45.

Nella stazione di cambio e scambio dovrà essere costruito uno spazio per il controllore, dotato di ingresso, spogliatoio con doccia e bagno, ufficio anche pronto soccorso e infermeria.

Nel caso che la stazione di cambio e scambio è anche spogliatoio per l'acqua, la zona di cambio indumenti e lo spazio per il controllore dovranno essere comunicanti con l'acqua tramite presidio sanitario.

L'ACQUA

L'acqua è un elemento di valorizzazione del progetto.

La stazione di cambio e scambio è anche lo spogliatoio per l'acqua.

Il piano vasca e la stazione di cambio e scambio costituiranno pertanto un unico edificio di semplice costruzione.

Alla corsia d'acqua si può accedere solo con prenotazione/corsia/ora.

Ogni corsia d'acqua potrà essere prenotata da 1 solo soggetto (persona fisica, o giuridica, o sportiva) oppure da un numero prefissato (ad esempio 6) di persone contemporaneamente.

La profondità dell'acqua e la volumetria del piano vasca sono le minime consentite per una normale pratica del nuoto non competitivo.

L'acqua del progetto "movimento" in gestione "contro-corrente" non è competitiva, non è una piscina.

LA PALESTRA PER CAMMINARE, CORRERE E PEDALARE

La palestra è un elemento di valorizzazione del progetto.

La stazione di cambio e scambio è anche lo spogliatoio per la palestra.

La palestra è formata da "isole" per camminare, correre e pedalare a 2 o 3 macchine (ciclette, tapisroulante, step).

La palestra per camminare, correre e pedalare, il piano vasca e la stazione di cambio e scambio costituiranno pertanto un unico edificio di semplice costruzione.

Alla palestra si può accedere solo con prenotazione/isola/ora e ogni "isola" potrà essere prenotata da 1 solo soggetto (persona fisica, o giuridica, o sportiva) oppure da un numero prefissato (ad esempio 3) di persone contemporaneamente

MODELLO DI GESTIONE

L'uso della sola stazione di cambio e scambio, per poi camminare correre o pedalare nei circuiti in ambiente, potrà avvenire tramite l'acquisto di uno spazio/cambio/ora, mediante prenotazione on-line e pagamento con carta.

L'uso dell'acqua potrà avvenire tramite l'acquisto di uno spazio/corsia/ora mediante prenotazione on-line e pagamento con carta.

L'uso della palestra potrà avvenire tramite l'acquisto di uno spazio/isola/ora mediante prenotazione on-line e pagamento con carta.

I ricavi della vendita di spazi/ora saranno gestiti direttamente dalla proprietà mediante l'accordo con un service.

Ad esempio:

- ▶ uno spazio/cambio/ora per cambiarsi e poi camminare, correre e pedalare nei circuiti in ambiente potrebbe essere dato ad un gruppo oppure a 30 persone
- ▶ uno spazio/corsia/ora per nuotare potrebbe essere data ad un gruppo oppure a 6 persone che nuoteranno assieme
- ▶ uno spazio/isola/ora a 3 macchine per camminare, correre e pedalare potrebbe essere data ad un gruppo oppure a 3 persone, che si alternano sulle 3 macchine ogni 20' ciascuno.

L'orario di apertura potrebbe essere, ad esempio:

- ▶ dal 16 di settembre al 15 luglio dell'anno successivo
- ▶ dal lunedì al sabato di ogni settimana (chiusura alla domenica)
- ▶ dalle ore 12,00 alle ore 21,00 di ogni giorno (9 ore giorno).

Gli acquisti di ogni spazio/ora potranno essere effettuati, ad esempio, nei primi 15 giorni del mese di settembre per tutto il periodo di apertura (fino al mese di luglio dell'anno successivo).

Una persona oppure un gruppo (una famiglia, una società sportiva, una società giuridica) 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 (al lunedì, mercoledì, venerdì) dalle ore 17 alle ore 18 e per 9 mesi (da settembre a maggio).

Gli spazi/ora rimasti liberi al 15 settembre potranno poi essere acquistati durante l'anno sempre con prenotazione on-line e pagamento con carta.

La conduzione sarà affidata ad un conduttore che dovrà occuparsi dei soli costi di conduzione e non dei ricavi.

Il conduttore dovrà pagare: personale, gas, energia elettrica, acqua, trattamento acqua, telefonia, pulizia, manutenzione ordinaria e riparazioni, ecc...

Per questo il conduttore richiederà un prezzo annuale.

La proprietà comunicherà al conduttore, entro il 16 settembre dell'anno, l'orario d'uso annuale.

La proprietà comunicherà al conduttore, entro le ore 12,00 di ogni sabato, l'orario d'uso settimanale.

La proprietà comunicherà al conduttore, entro le ore 12,00 di ogni giorno di apertura, l'orario d'uso giornaliero.

LA SCUOLA

Alla scuola sarà data la possibilità di acquistare gli spazi/ora prima di altri e ad un prezzo scontato (ad esempio del 50%).

Le prenotazioni "scolastiche" di spazi/ora non potranno comunque superare il 25% della disponibilità totale (oraria, giornaliera, settimanale, mensile, annuale).



La scuola potrebbe acquistare spazi/corsia/ora per tutto l'anno, ed organizzare attività di apprendimento al nuoto, con propri insegnanti di educazione fisica o con professionisti esterni.

LE SOCIETÀ SPORTIVE

Alle società sportive sarà data la possibilità di acquistare gli spazi/ora prima di altri e ad un prezzo scontato (ad esempio del 25%).

Le prenotazioni "sportive" di spazi/ora non potranno comunque superare il 25% della disponibilità totale (oraria, giornaliera, settimanale, mensile, annuale)

La società sportiva di nuoto potrebbe acquistare spazi/corsia/ora per tutto l'anno, ed organizzare attività di scuola nuoto con propri istruttori.

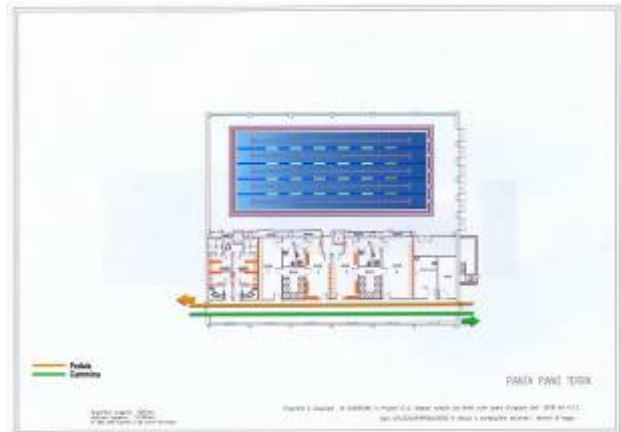
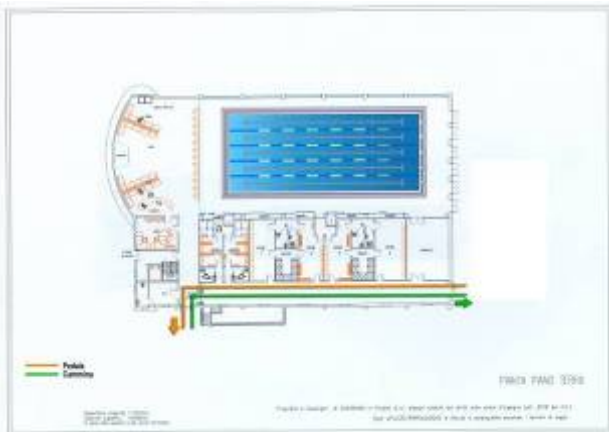
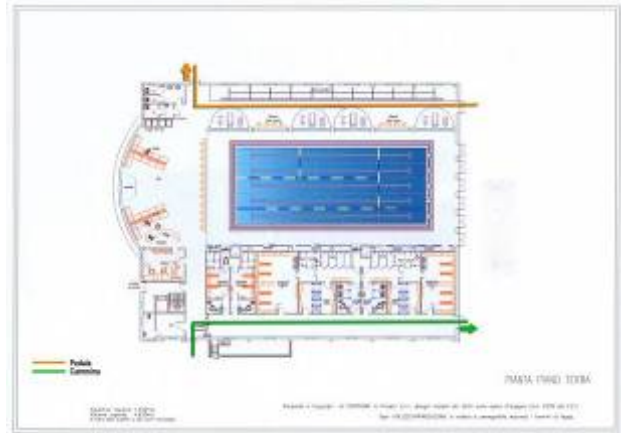
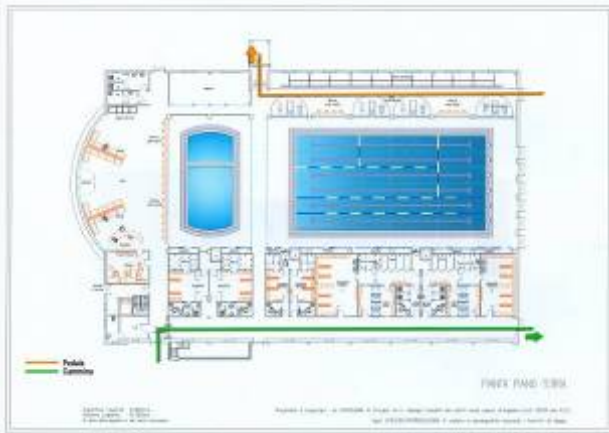
I PROFESSIONISTI ISTRUTTORI

I professionisti istruttori potranno acquistare gli spazi/ora (per un lavoro di gruppo) assieme a tutti gli altri (persone, famiglie, gruppi di ogni genere) e allo stesso prezzo.

Le prenotazioni dei "professionisti istruttori" di spazi/ora non potranno comunque superare il 25% della disponibilità totale (oraria, giornaliera, settimanale, mensile, annuale).



LA PALESTRA IN ACQUA PER IL PROGETTO



UN ESEMPIO

Vista di insieme

