

Street Workout

TELOVADBA NA PROSTEM

- Telovadba na prostem, ulična telovadba, zunanja fitnes oprema, ..., so poimenovanja za tovrstne naprave;
- Na relativno majhnem prostoru je trajno postavljen sistem orodij, sorodnih klasičnem napravam za orodno telovadbo, delno pa tudi TRIM napravam (bradlje, drogovi, krogi, letveniki, vodoravne lestve, klopi, ...);



- V kategorijo naprav za telovadbo na prostem spadajo tudi »klasične fitnes naprave«, kot npr. stepperji, naprave za sukanje telesa, veslanje, dvigovanje uteži, tek, ...
- Objekt je lociran praviloma v urbano okolje, oz. je sestavni del drugih športnorekreacijskih objektov, na vidni, izpostavljeni lokaciji;
 - Naprave so poudarjeno robustne in prilagojene izpostavljenosti vremenskim vplivom. Najpogosteje so izdelane iz prašno barvanih jeklenih elementov, vse pogostejši pa so izdelki iz nerjavnega jekla ali aluminija;
 - Uporabniki so običajno ljudje, ki načrtno skrbijo za svoje telo in so redni obiskovalci vadišča;
 - Naprave za telovadbo na prostem ureja standard **SIST EN 16630: 2015**; *Trajno nameščena zunanja fitnes oprema- Varnostne zahteve in preskusne metode; Permanently installed outdoor fitness equipment - Safety requirements and test methods*;
 - Standard iz katerega izhajajo bistvene zahteve za Street Workout naprave (referenčni standard) je standard za otroška igrala **SIST EN 1176-1:2018** *Oprema in podloge otroških igrišč - 1. del: Splošne varnostne zahteve in preskusne metode*;
 - Standard (SIST EN 16630) narekuje, da „fiksne naprave za zunanjo telovadbo“ (Permanently installed outdoor fitness equipment) lahko uporabljajo osebe starejše od 14 let ali višje od 140 cm;
 - Standard narekuje, da morajo biti na poligonu in napravah nameščena navodila za uporabnike in sicer:



a) *Vadišče*

Informacija (zlahka vidni napisi oz. table) z naslednjo minimalno vsebino naj bo uporabniku zagotovljena na vseh dostopnih točkah do vadišča.

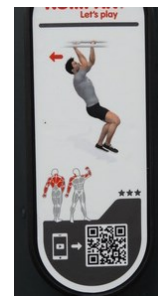
- *opreme je namenjena osebam starejšim od 14 let ali višjim od 140 cm*
- *upoštevajte navodila za vadbo, ki so na opremi na opremi;*

- uporabnik sam poskrbi za predhodno preverjanje svojih psihofizičnih sposobnosti (zdravniški pregled)
- uporabniki naprav morajo paziti, da naprave niso preobremenjene

b) Telovadne naprave

Na vsak kos opreme je potrebno (v trajni in jasni obliki) namestiti naslednje informacije:

- navodila za vadbo z ustreznimi piktogrami;
- glavne funkcije opreme;
- informacije o varnosti, če je to potrebno;
- najvišja dovoljena teža uporabnika, če je potrebno.



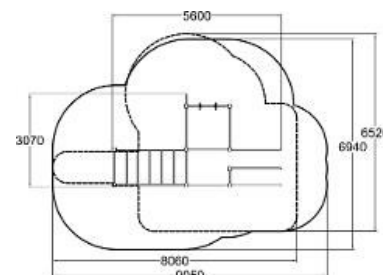
- Največja višina padca na Street Workout napravah sme biti 2,0 m (!?)

V poglavju 4.3.14.5 (*Free height of fall*) standard sicer dovoljuje, da je najvišji oprijem (za visenje na rokah) lahko na višini 3 m, vendar se v takem primeru računa, da je višina padca 1m nižja. Nekateri proizvajalci tega določila ne upoštevajo in se zgledujejo po zahtevah standarda za otroška igrala, ki dovoljuje višino padca do 3 m.

- Širina varnostne podlage se določa podobno kot za otroška igrala.

Minimalna širina je 150 cm, sicer pa se določi po formuli: x (širina podlage) = $\frac{2}{3} y$ (višina padca) + 50 cm

- Tudi kakovost varnostne podlage (sposobnost ublažitve padca) se določa podobno kot pri igralih, s tem, da je pri Street Workout napravah trava primerna podlaga tudi za višine padca do 150 cm (pri igralih do 100 cm)



- Gibljivi deli

Na »klasičnih fitness napravah« je veliko gibljivih delov, ki predstavljajo potencialno nevarnost za poškodbe, zato morajo izpolnjevati naslednje zahteve standarda:

- na napravi ne sme biti točk kjer bi prišlo do efekta stiskanja ali striženja, ki bi bil nevaren za uporabnika,
- razdalja med sosednjimi gibljivimi deli mora biti bodisi manjša od 8 mm ali večja od 25 mm (kadar so ogroženi prsti), sicer pa mora biti ta razdalja večja od 60 mm,
- na vrtečih-gibajočih delih naj bo nameščen sistem za zaviranje,
- razdalja gibljivega dela od tal naj bo najmanj 60 mm
- razdalja vertikalni gibljivega dela od tal naj bo vsaj 110 mm,
- smer vrtenja gibljivih delov mora biti vidno označena,
- omejilci gibanja – zaustavljachi morajo imeti vgrajen sistem dušenja udarca-trka,
- izpostavljeni gibajoči deli naj bodo zaščiteni pred dotikom,
- pri giganju sme biti kot giganja največ 55 ° od navpičnice,
- itd.



Priporočila:

- Pred postavitvijo naprav za telovadbo na prostem je potrebno temeljito proučiti primernost lokacije. Mora biti zagotovljen enostaven pristop, po možnosti peš ali z enostavnimi prevoznimi pripomočki;
- Upoštevati dejstvo, da Street Workout vadišče ni otroško igrišče. To še posebej velja za t.im. »klasične fitness naprave«, saj so naprave dimenzionirane in konstruirane za odrasle osebe (telesna višina, dolžina rok, nog, ...) in jih otrok ne more varno uporabljati. Če se bližini igrišča ni mogoče izogniti, je potrebno poskrbeti, da so naprave za telovadbo na prostem skladne tudi s standardi za otroška igrala.
- Poskrbeti, da je vadišče za telovadbo na prostem opremljeno z najnujnejšo urbano in komunalno opremo (klopi, mize, stojala za kolesa, ...)
- V proces načrtovanja oz. postavitve vadišča za Street Workout telesno vadbo vključiti strokovnjaka za področje varnosti igral in športnorekreacijskih objektov, vsekakor pa pridobiti njegovo mnenje vsaj pred začetkom gradnje.



Pripravil:
Slavko RUDOLF
jan. 2020

vir: *SIST EN 16630:2015*;

