



Spazi di Sport

settore nazionale UISP
sede operativa presso Costruire in Project
via Delle Monache, 2 - 41057 Spilamberto (Modena)
t. 059.785422 - www.spazidisport.it - info@spazidisport.it

Prof. **Fabio Casadio**
Responsabile di progetto e Presidente UISP di Bologna - t. 051.6013511 - uispbologna@uispbologna.it
Ing. **Luciano Rizzi**
Capo progetto e a.d. di Costruire in Project - t. 335.6232113 - rizzi@costruireinproject.it

HEPA EUROPE
rete europea per la
promozione della salute e
migliorare l'attività fisica
è un progetto dell'O.M.S.

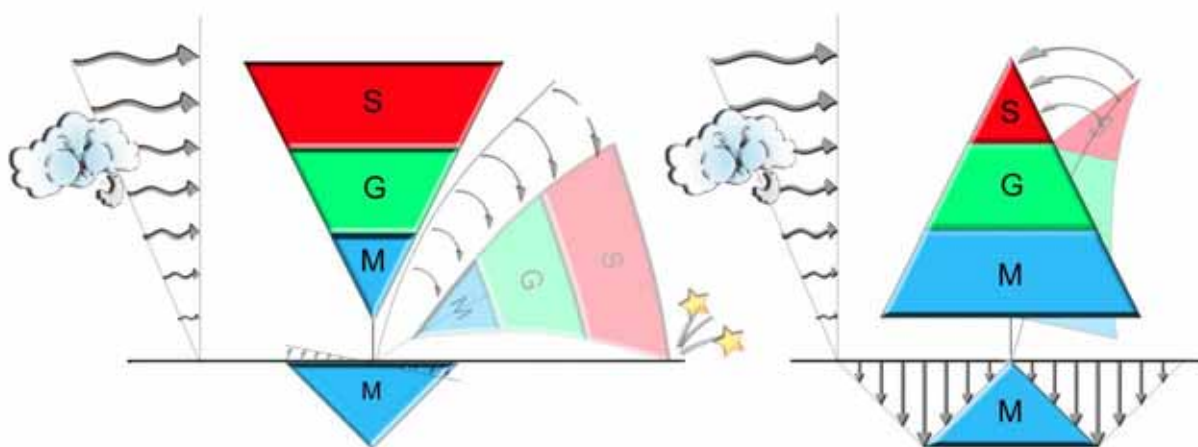


CORRIERE DEL MOVIMENTO

.....per stare bene!

SPAZI di SPORT (UISP) con il "corriere del movimento ... per stare bene" inizia oggi la presentazione e la divulgazione di quanto è stato fatto.
Il progetto "corriere del movimento ... per stare bene" verrà inviato, tramite mail a tutte le sedi della UISP in Italia con cadenza possibilmente settimanale (al lunedì) e ogni numero conterrà un solo articolo.
Il sito internet di Spazi di Sport (www.spazidisport.it) è stato AGGIORNATO si possono scaricare i numeri pubblicati
Ing. Luciano Rizzi (Capo Progetto "tecnico" di SPAZI di SPORT)

N° 39 – martedì 28 settembre 2010



Volume 4 (PROJECT FINANCING nello SPORT) – capitolo 11 Caso - PISCINA INVERNALE IN "FINANZA DI PROGETTO" CON DOPPIO APPALTO - impianto educativo per la salute

IL PROJECT FINANCING NELLO SPORT E LE PISCINE IN PROJECT
LA FINANZA DI PROGETTO SOCIALE GARANTITA

dalla piscina invernale
a palestra per il pedala nuota e cammina
ad impianto educativo per la salute



28 MILA MORTI ALL'ANNO PER INATTIVITÀ FISICA

CORRIERE DELLA SERA.it

RAPPORTO DEL MINISTERO DELLA SALUTE

Pigrizia killer, 28mila morti all'anno per inattività fisica

Italiani sedentari e sempre più grassi fin da piccoli. E «battere la fiacca» riduce gli anni di vita in buona salute, facendo salire i tassi d'invalidità e morte prematura.

MILANO - La pigrizia uccide quanto molte patologie. Per inattività fisica e a causa delle malattie che insorgono anche per la mancanza di movimento muoiono ogni anno solo nel nostro paese circa 28mila persone (il cinque per cento del totale dei decessi). Non solo, «battere la fiacca» contribuisce a ridurre gli anni di vita da trascorrere in buona salute, facendo salire i tassi d'invalidità e morte prematura. Sono i dati allarmanti contenuti nella relazione annuale del ministero della Salute sullo stato sanitario del Paese presentato a dicembre 2009. Fare sport, si legge nel rapporto, è generalmente una buona abitudine che tende a essere associata ad altri tipi di comportamenti salutari, come il mangiare sano e il non fumare. Ma in Italia, secondo i dati Istat relativi al 2008, il 40,2 per cento della popolazione non pratica attività né sportiva né fisica nel tempo libero. La sedentarietà è più frequente tra le donne (45 per cento) che tra gli uomini (35,3 per cento), mentre lo sport sembra essere una prerogativa prettamente giovanile e maschile...

Vera Martinella
(Fondazione Veronesi)
14 gennaio 2010



IL PROGETTO: IMPIANTI EDUCATIVI PER LA SALUTE

Pensiamo ad un vecchio animale del giardino zoologico che è passato dalla libertà alla condanna di una vita in gabbia.

Ma quante volte noi uomini ci mettiamo in una condizione altrettanto innaturale ?

Le nostre gabbie sono le lunghe ore passate dietro ad una scrivania o davanti ad un televisore, sono le automobili, gli ascensori, le scale mobili e tutto quanto ci fa muovere il meno possibile.

La buona notizia è che bastano poche decine di minuti di attività fisica al giorno per migliorare la nostra salute.

La cattiva notizia è che questo messaggio non è sufficientemente recepito dalla popolazione.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità:

- ▶ le malattie croniche sono aumentate in tutto il mondo, tanto da costituire la principale causa della mortalità in Europa (77%), e l'inattività fisica ne rappresenta uno dei principali fattori di rischio
- ▶ l'inattività fisica causa circa 28.000 morti all'anno in Italia (5% del totale delle morti)
- ▶ gli anni di vita in buona salute persi per invalidità dovuta all'inattività fisica sono il 3,1%
- ▶ l'inattività fisica costa ai governi Europei tra i 220 e i 440 Euro a persona all'anno (studi inglese e svizzero)
- ▶ nell'Unione Europea il numero dei bambini in sovrappeso aumenta di oltre 400.000 unità all'anno.

In Italia solo 1 persona su 4 della popolazione di età superiore a quindici anni è sufficientemente attivo (1 persona su 3 nell'Unione Europea).

Questi valori riflettono il continuo declino dell'attività fisica in tutti i gruppi di età, nel corso degli ultimi decenni, declino dovuto all'uso delle automobili e alla crescita dei lavori sedentari e dei passatempi passivi (guardare la tv, usare il computer).

E allora per almeno 3 italiani su 4 occorre promuovere culturalmente, con interventi diretti e intersettoriali:

- ▶ l'**attività fisica per la salute**, cioè qualsiasi forma di attività fisica che migliori la salute e le capacità funzionali senza provocare danni
- ▶ la **vita attiva**, cioè lo stile di vita che integra l'attività fisica nella routine quotidiana.

L'attività fisica deve divenire una componente essenziale di qualsiasi strategia che intenda trattare seriamente i problemi relativi a stili di vita sedentari e obesità tra bambini e adulti.

Una vita attiva contribuisce alla salute fisica e mentale dell'individuo e anche alla coesione sociale e al benessere collettivo.

Vivere attivamente e fare attività fisica per la salute è importante per tutti, ma particolare attenzione deve essere prestata da parte delle amministrazioni locali ad alcuni gruppi chiave della popolazione: bambini e giovani, persone a basso reddito, ragazze e donne, minoranze etniche, persone con disabilità, anziani.



L'Organizzazione mondiale della sanità (O.m.s.) ha da poco pubblicato il Piano d'Azione 2008-2013 per la strategia globale di prevenzione e controllo delle malattie croniche (malattie non trasmissibili).

Il Piano d'Azione prevede 6 obiettivi specifici e, tra questi l'obiettivo 3: promuovere interventi per ridurre i principali fattori di rischio modificabili per le malattie croniche: 3.3. promuovere l'attività fisica.

Obiettivo 3 - Piano d'Azione Oms 2008-2013 CCM

PROMUOVERE INTERVENTI PER RIDURRE I PRINCIPALI FATTORI DI RISCHIO MODIFICABILI
per le malattie croniche: tabacco, alimentazione scorretta, sedentarietà e abuso di alcool

3.3 Promuovere l'attività fisica

AZIONE DEGLI STATI	AZIONE DEL SEGRETARIATO	AZIONE DEI PARTNER INTERNAZIONALI
<p>Definire e implementare linee guida nazionali sull'attività fisica in rapporto alla salute</p> <p>Implementare programmi disegnati per le scuole, in linea con l'iniziativa Oms Health-promoting schools</p> <p>Garantire che gli ambienti favoriscano la possibilità di praticare attività fisica in sicurezza e rendere disponibili spazi destinati all'attività ricreativa mediante le seguenti azioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● garantire che andare a piedi o in bicicletta e altre forme di attività fisica siano sicure e praticabili da tutti ● introdurre politiche di trasporto che promuovano e rendano sicure le modalità più attive per recarsi da casa a scuola o ai luoghi di lavoro, come andare a piedi o in bicicletta ● migliorare le strutture dedicate a sport, ricreazione e attività fisica nel tempo libero ● aumentare il numero di spazi salubri disponibili per il gioco e il movimento 	<p>Ricorrere alle strategie esistenti, come la Convenzione Oms sul controllo del tabacco, la Strategia globale su alimentazione, attività fisica e salute, la Strategia globale per la nutrizione per neonati e bambini, e altri importanti programmi oggetto di risoluzioni approvate dalla Health Assembly per fornire supporto tecnico ai Paesi nell'implementazione o il potenziamento di piani d'azione nazionali destinati a ridurre i fattori di rischio delle malattie croniche e i loro determinanti</p> <p>Guidare lo sviluppo di programmi di intervento pilota o dimostrativi di comunità</p> <p>Supportare lo sviluppo di network di programmi di comunità</p> <p>Fornire supporto ai Paesi per implementare misure come il programma Mpower sul tabacco e attuare le altre misure previste dalla Convenzione sul controllo del tabacco in risposta a specifiche esigenze nazionali</p> <p>Assicurare la coerenza e la sinergia con il lavoro del Segretariato Oms sulle malattie croniche e l'attuazione della Convenzione Oms sul controllo del tabacco</p>	<p>Offrire supporto e partecipare allo sviluppo e all'implementazione di indicazioni e strumenti tecnici per ridurre l'impatto dei principali fattori di rischio delle malattie croniche</p>

Quello che vedete è "molto importante" perché coincide con il **progetto vita** di Costruire in Project:

- ▶ Il progetto "SCUOLA, educare PRIMA salvare POI"
- ▶ il progetto MOVIMENTO: **pedala, nuota, cammina**, (gioca a palla) e tieniti in forma per tutta la vita ... (sport di tutti per tutta la vita).

Le malattie croniche costituiscono la principale causa di morte in tutto il mondo. Sono le cardiopatie, l'ictus, il cancro, il diabete e le malattie respiratorie croniche. La lotta alle malattie croniche rappresenta una priorità di salute pubblica. Da qui la necessità di investire nella prevenzione e nel controllo di queste malattie.

Nella maggioranza dei casi, i fattori di rischio delle malattie croniche sono pochi, conosciuti e prevenibili.

Tra questi uno dei più importanti è l'inattività fisica, che è purtroppo in aumento.

L'Oms ha quindi messo a punto la "strategia europea" per la prevenzione e il controllo delle malattie croniche, che è costruita attraverso HEPA Europe. Di questa strategia esiste anche la traduzione in italiano, "Guadagnare salute", a cura del ministero della Salute. Il sistema sanitario italiano è più concentrato sulle malattie acute, che richiedono un intervento rapido e puntuale.

Per le patologie croniche serve invece un modello di assistenza diverso, che sposti le risorse sul territorio.

Le istituzioni italiane devono quindi impegnarsi, attraverso politiche e strategie mirate.



Il Ministro Sacconi e il vice Ministro Fazio (Ministro dal 18 dicembre 2009) hanno presentato il 10 dicembre 2009, presso l'Auditorium della sede del Ministero di Via Ribotta, la **Relazione sullo stato sanitario del Paese 2007-2008**.

Tratto da - I determinanti della salute (pag.217) - Stili di vita (pag.265) - Attività fisica (pag.265).

La maggior parte degli adulti non svolge un'attività fisica sufficiente per mantenere un livello di salute ottimale.

La pratica dell'attività fisica tende ad essere associata ad altri tipi di comportamenti salutari come il mangiare sano e il non fumare e può essere adottata per indurre ulteriori cambiamenti nello stile di vita. Si tratta di un comportamento che produce ricadute così positive sullo stato di salute della popolazione generale, senza presentare controindicazioni, da meritare d'occupare un posto centrale in ogni futura pianificazione sanitaria strategica.

L'OMS raccomanda un minimo di 30 minuti di attività fisica moderata (che include ma non si limita allo sport) al giorno per gli adulti e di 60 minuti per i bambini.

Le autorità pubbliche e le organizzazioni private dovrebbero tutte contribuire al raggiungimento di quest'obiettivo, ma gli studi più recenti mostrano in genere l'assenza di progressi degni di nota.

La promozione dell'attività fisica deve basarsi su interventi che tengano conto dello stato di salute generale della popolazione, piuttosto che indirizzarsi solo verso gruppi ad elevato rischio. Incrementare le opzioni che consentono di praticare l'attività fisica per tutti e attrezzare ed orientare il territorio in questa direzione offre maggiori possibilità di migliorare le condizioni di salute di un gran numero di persone, rispetto alla messa in atto di programmi rivolti solo a piccoli gruppi.

Sulla base di quanto sopra, appare necessario, programmare interventi di sanità pubblica che possano risultare incisivi nelle varie fasce d'età e nelle diverse condizioni socio-economiche.

Tali azioni, tuttavia, per raggiungere gli obiettivi che si propongono, devono prevedere il coinvolgimento attivo di settori della società esterni al sistema sanitario.

È quindi necessario un cambio di velocità per andare oltre.

Dobbiamo passare dallo sport per tutti allo sport di tutti per tutta la vita.

È necessario ripartire su un altro binario, quello della prevenzione primaria, per una nuova meta: prolungare gli anni di vita in buona salute e anche contenere la grande spesa pubblica, quella sanitaria.

E l'amministrazione pubblica lo sa, dobbiamo però avviare il motore, salire e partire.



OBIETTIVI del progetto

I risultati che il progetto si propone di ottenere sono:

- ▶ **far crescere l'attività fisica per la salute** e la vita attiva nei gruppi di popolazione che richiedono una particolare attenzione (bambini e giovani, persone a basso reddito, ragazze e donne, minoranze etniche, persone con disabilità, anziani)
- ▶ **far crescere la coesione sociale**, cioè il benessere collettivo, minimizzando le disparità
- ▶ **ridurre la ricaduta economica** delle le malattie croniche (malattie non trasmissibili)

AZIONI di progetto

Gli strumenti tecnici che il progetto si propone di mettere a punto sono:

- ▶ fare i nuovi **impianti educativi per la salute**, che sono luoghi e spazi nell'ambiente naturale e artificiale della città attiva, di facile accesso e vicini ai luoghi di vita e di lavoro, dove non dobbiamo produrre una gamma di opportunità sportive da offrire alle persone (impianti sportivi) ma piuttosto un'opportunità per le persone di offrirsi un'attività fisica per tutta la vita (impianti educativi)
- ▶ elaborare i progetti di **percorsi educativi per la salute**, per tutte le età.

IMPIANTO EDUCATIVO PER LA SALUTE

- ▶ dalla piscina invernale
- ▶ a palestra per il pedala nuota e cammina
- ▶ ad impianto educativo per la salute

PROCEDURA

- ▶ in finanza di progetto
- ▶ con doppio appalto

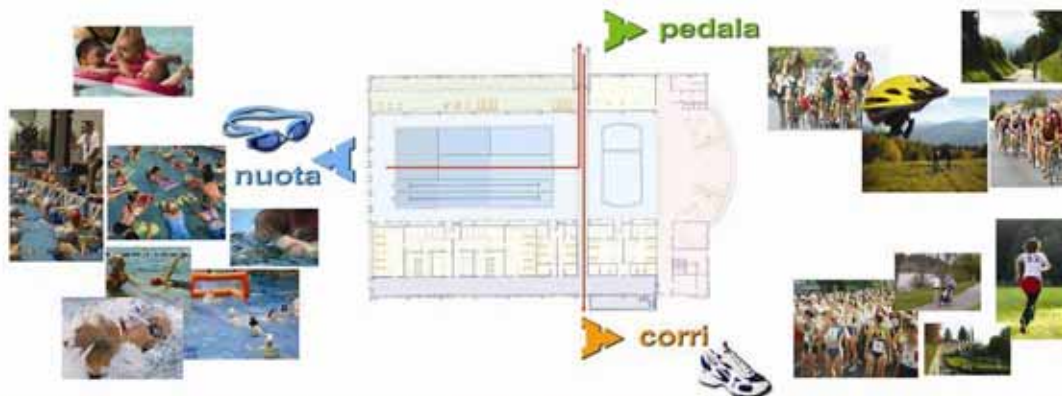


IL PROGETTO MOVIMENTO

- 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 Mazzini, 2 - 41017 Sorbara (MO)
 Tel. 059.76.54.33 Fax 059.76.54.37
 www.costruireinproject.it

Progettata e Copyright © Costruire in Project s.r.l. - disegni tutelati dai diritti sulle opere d'ingegno (art. 17/18)
 Ogni UTILIZZOPRODUZIONE è vietato e perseguibile secondo i termini di legge.

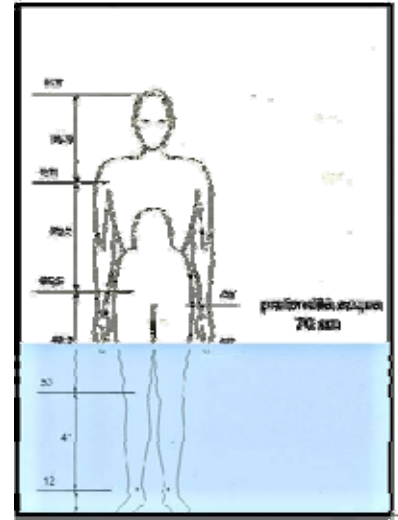
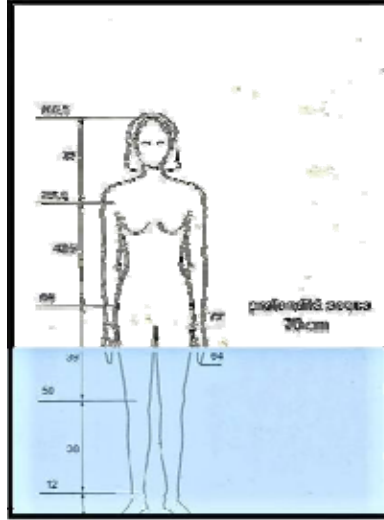
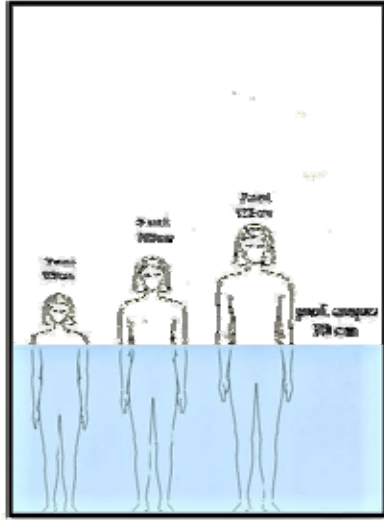


SPAZI di SPORT – UISP
 presso Costruire in Project – 059.785422

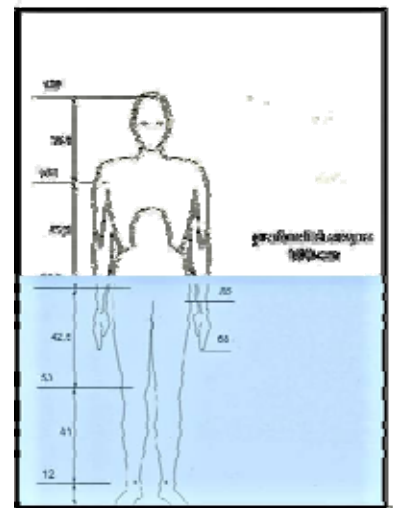
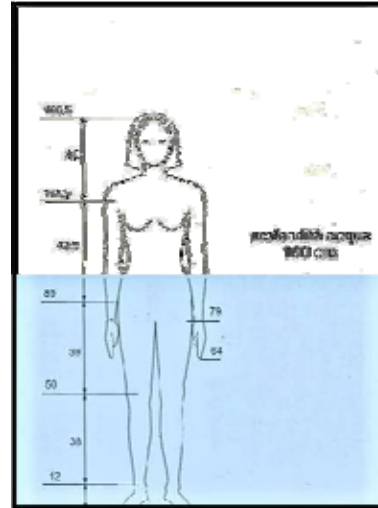
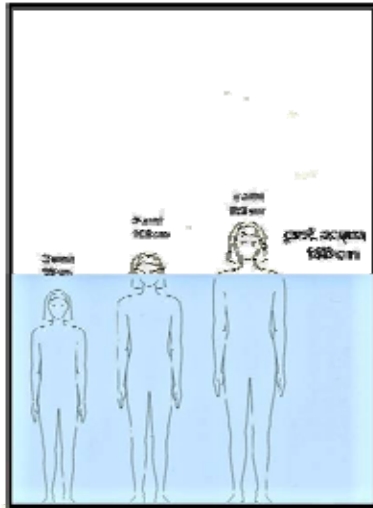
il progetto "corriere del movimento ... per stare bene" - Pagina 8 di 28
 N°39 - 28 settembre 2010 - caso - piscina in PF con doppio appalto

LA PROFONDITÀ DELL'ACQUA IN VASCA PER L'UOMO

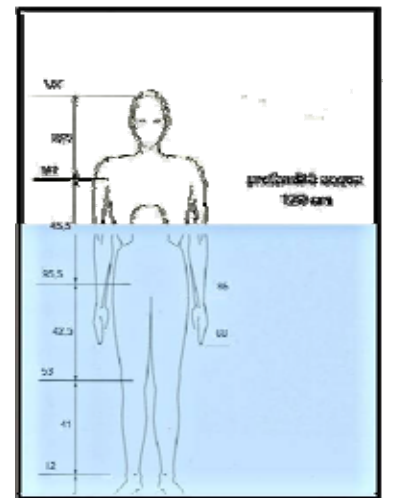
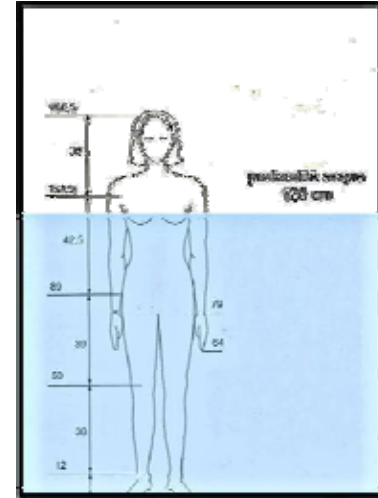
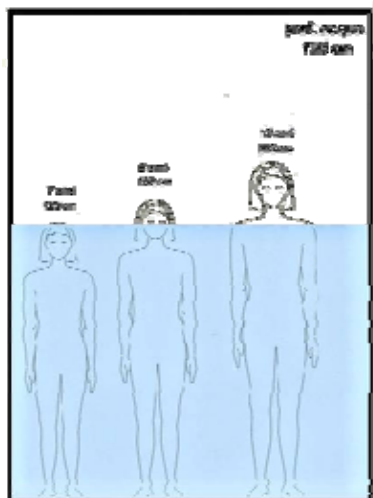
70 cm di profondità



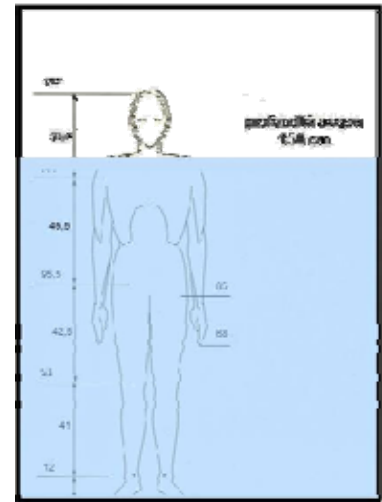
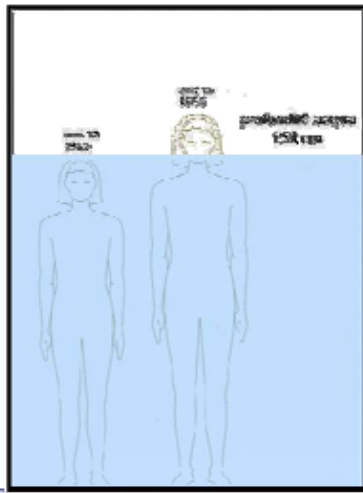
100 cm di profondità



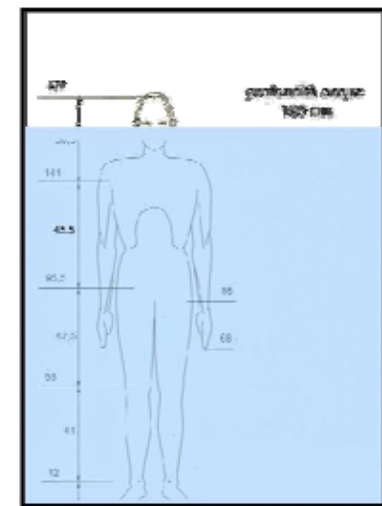
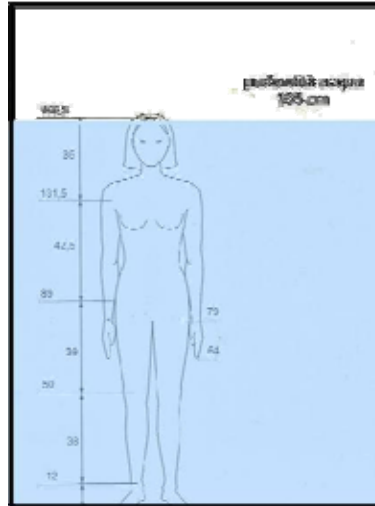
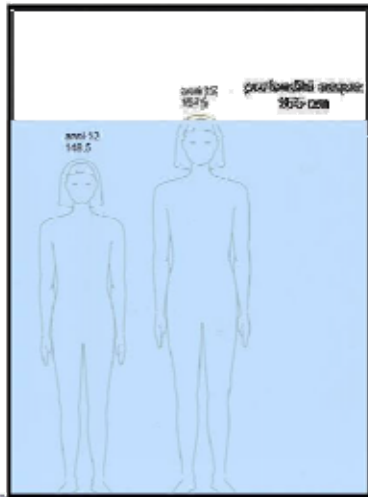
120 cm di profondità



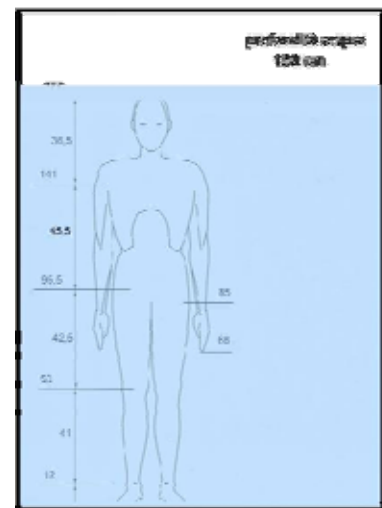
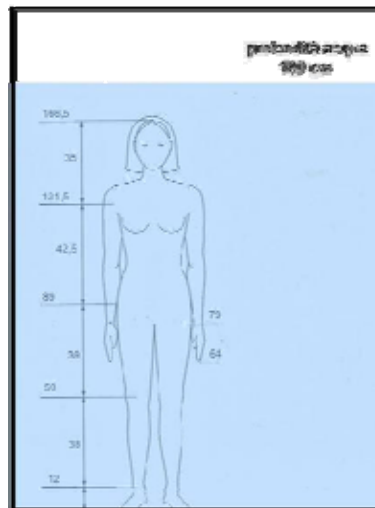
150 cm di profondità



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

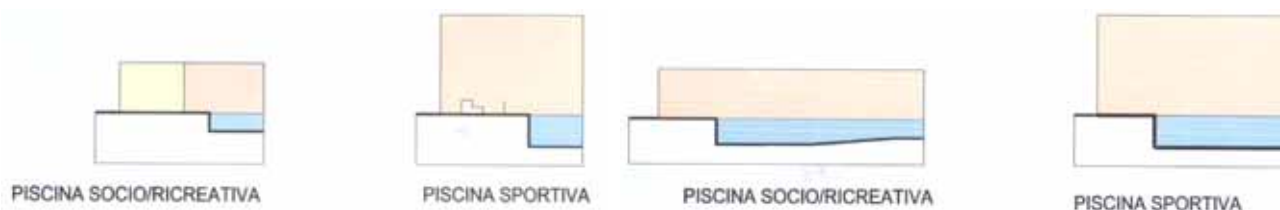
PISCINA SPORTIVA E PISCINA SOCIO-RICREATIVA

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 .

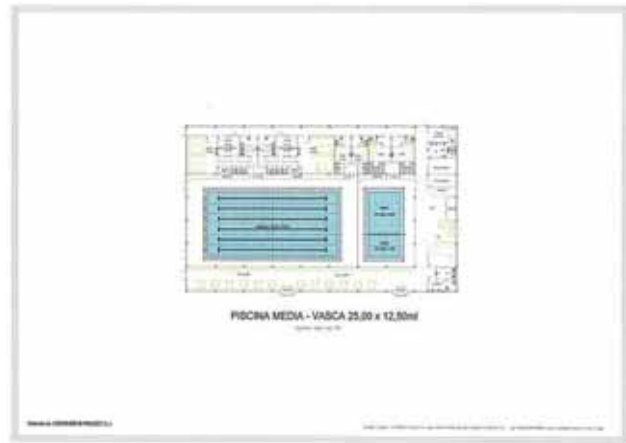
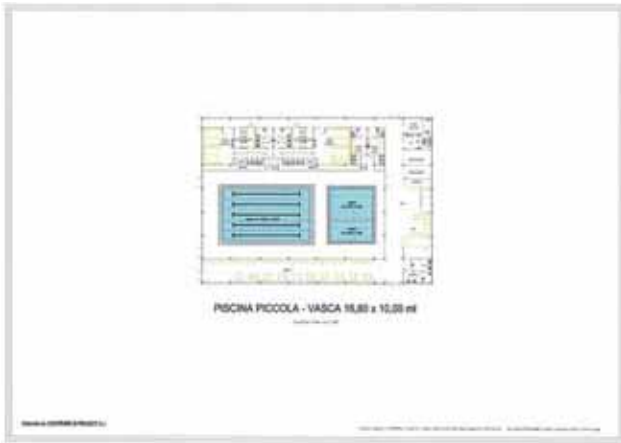
La traduzione della superficie di calcolo in un numero di vasche e nelle dimensioni delle vasche si ottiene in funzione di considerazioni di politica sportiva (a monte del progetto), delle norme progettuali vigenti e degli aspetti economici e finanziari del nuovo investimento.

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.

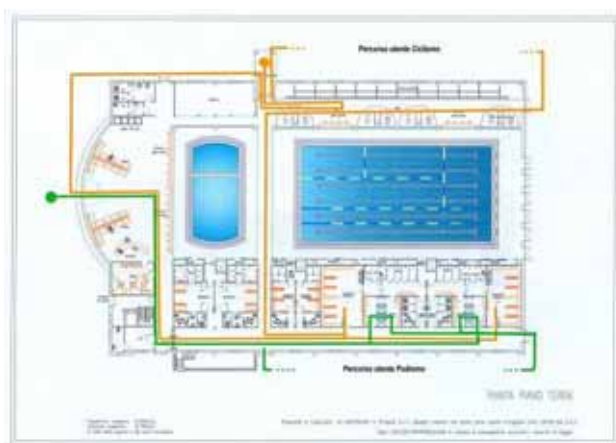
Nella grande palestra ci sono 2 ingressi destinati ai ciclisti.

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.



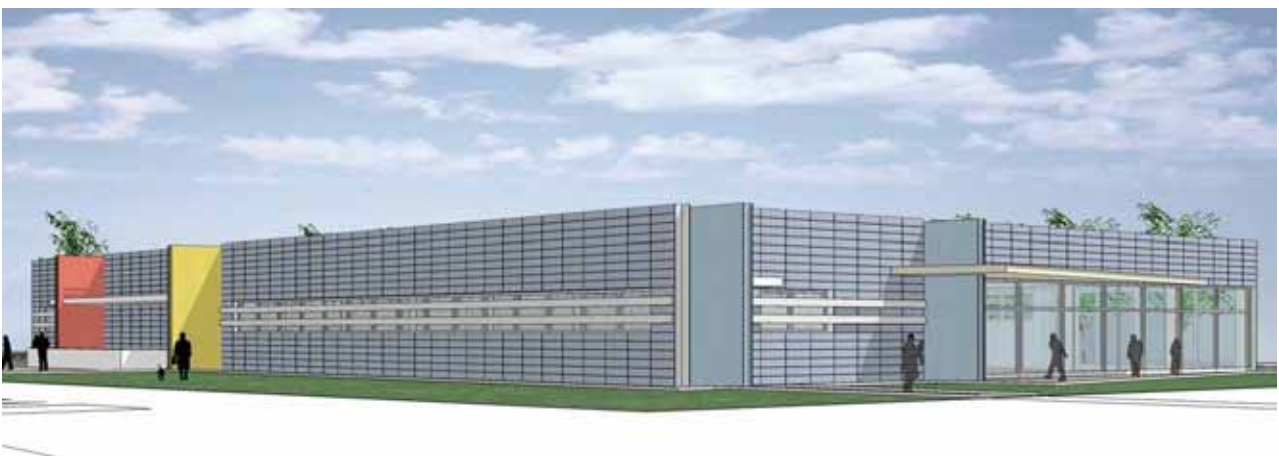
Il circondare le vasche con volumetrie ad aria tiepida, garantisce una riduzione dei consumi energetici.

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

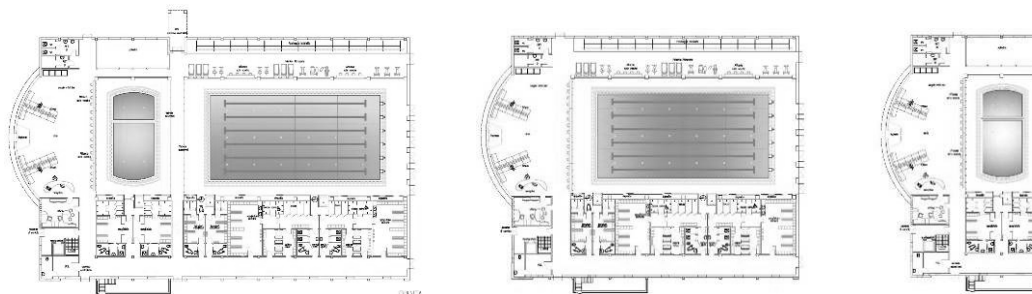






IL COSTO DI COSTRUZIONE

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

