



## **PROPOSTA INSTAL·LACIÓ CALISTÈNIA/STREET WORK OUT**

Com a entitat esportiva històrica i amb l'objectiu de fomentar l'esport, no només entre les famílies que formen part del Club sinó amb la resta de ciutadans/es, ens sentim en la obligació de presentar aquest projecte.

Poder disposar d'un espai públic per a la pràctica de calistènia ('street work out') és una manera d'apropar l'esport als veïns de forma gratuïta i amb un manteniment mínim. D'altra manera es contribueix a que les entitats esportives puguin beneficiar-se d'aquest espai per a la preparació dels seus esportistes. Si l'espai és buit, és una bona manera per a que aquest espai no es converteixi en un espai de mals hàbits/costums com els que ja n'hi ha.

Les formes d'entrenament han variat molt als deu darrers anys i s'ha comprovat els beneficis que aporta aquesta disciplina no només als que la practiquen sinó com a complement a la resta d'esports que conviuen al nostre poble. I durant 2020 tots estem valorant la possibilitat de fer esport, tant de forma individual com de forma conjunta, i que les entitats estem patint amb el tancament d'instal·lacions per part de les empreses que les gestionen.

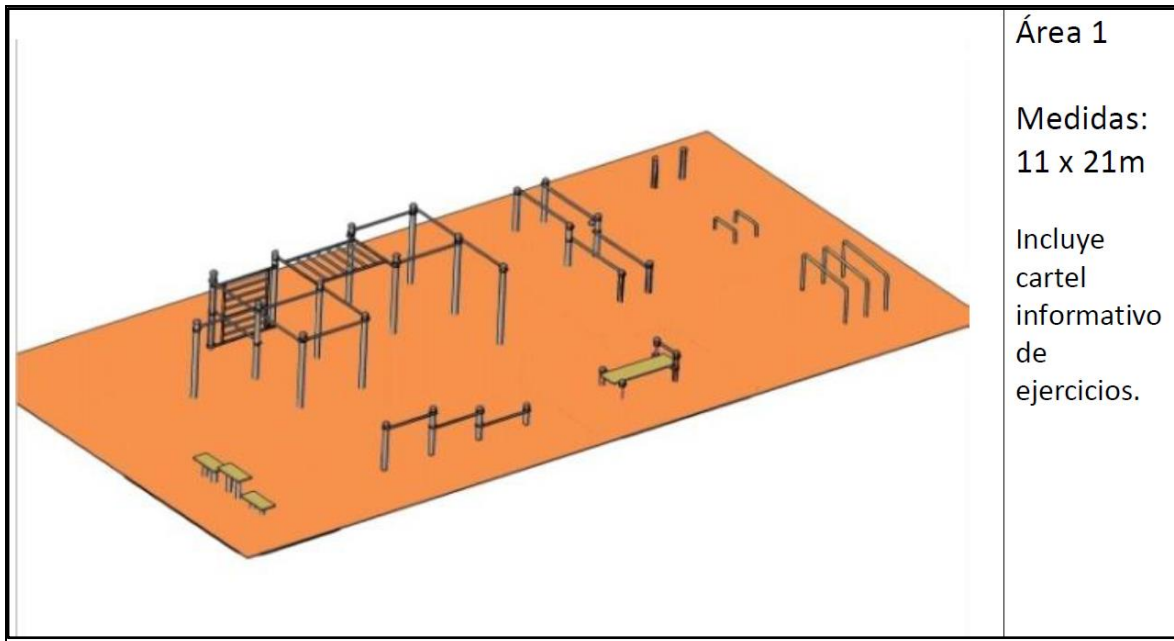
La localització estudiada per a la seva instal·lació, malgrat no estar del tot definida per la manca de mides dels espais públics, també és interessant que estigui propera a la zona d'influència d'esport el parc central.

Per a la realització d'aquest projecte, és necessari condicionar el terreny, establir unes bones bases per a poder instal·lar el material amb la màxima seguretat i amb les mesures de seguretat necessàries establertes pel fabricant.

Si bé, es possible instal·lar les estructures metàl·liques sense cap paviment espacial, tenint en compte que es produiran caigudes, és important instal·lar un paviment amortidor, de forma que els usuaris redueixin les lesions per caigudes, tal i com s'instal·la a un parc infantil. D'aquesta manera també es redueix l'efecte de la climatologia al terra natural. A la instal·lació actual el terra és de sorra i pedres, es produeixen socs i requereix d'un manteniment més sovint i més complet.



Aquesta és la proposta inicial que aportem, la varietat d'elements els fa polivalents de forma que un mateix exercici el pot realitzar més d'una persona a la vegada, evitant cues i afavorint la organització i cooperació entre usuaris.



## Área 1 Street Workout calistenia - Áreas Street Workout Calistenia - Calistenia - Street Workout - MEIN

- Condicionament i instal·lació de paviment de cautxú  
<https://www.viesmat.com/producto/rollos-caucho-reciclado/>
- Material i instal·lació dels elements.
- Instal·lació de dues papereres a l'exterior del paviment a cantonades contràries.

**Proposta econòmica:** *Pendent de rebre pressupost per part de les empreses instal·ladores.*