

Igiene delle strutture sportive

Requisiti generali delle strutture sportive

Le strutture edilizie entro cui l'uomo vive, lavora, studia, svolge attività ludiche o sportive rappresentano una parte preminente dell'ambiente urbano

Poiché al loro interno si svolge una gran parte della vita, le loro caratteristiche hanno una grande influenza sulla sensazione di benessere o, in caso di mancata rispondenza a precisi requisiti igienico-sanitari, di malessere fino a determinare stati patologici

Edilizia sportiva

Gli impianti sportivi, oltre ad essere il luogo in cui si svolgono eventi di elevato livello spettacolare, devono rispondere anche a finalità sociali di servizio per la comunità

La localizzazione di un nuovo impianto sportivo va scelta in armonia con le strutture residenziali e di servizio già esistenti a livello di quartiere e deve prevedere l'inserimento di altri servizi sociali rivolti sia ai giovani sia alle altre componenti della comunità locale

Localizzazione di un impianto sportivo

Un impianto sportivo può essere inserito:

- in un'area scolastica
- in un'area sportiva preesistente
- nel contesto di un complesso di strutture di servizi sociali a livello urbano
- impianto autonomo in un'area non urbanizzata

La scelta dell'area su cui inserire il nuovo impianto sportivo deve tener conto di:

- natura del terreno
- condizioni dell'ambiente circostante
- fattori climatici

Attività sportiva e spazi ad essa dedicati

Le attività sportive vengono suddivise in base all'ambiente in cui si svolgono ed agli spazi necessari al loro espletamento:

- terra
- acqua
- aria

In ogni caso le strutture sportive devono rispondere a precisi requisiti di:

- fruibilità
- igienicità
- sicurezza
- comfort ambientale

Il benessere ambientale nelle strutture sportive

Lo stato di benessere dipende da:

- **fattori individuali**
- **fattori ambientali**

Microclima

Microclima = clima all'interno degli ambienti di vita e di lavoro

I fattori che determinano il microclima sono:

- temperatura dell'aria
- temperatura radiante
- umidità relativa dell'aria
- movimento dell'aria

Microclima

Negli ambienti destinati ad attività motorie e sportive è particolarmente importante garantire condizioni ottimali di microclima perché:

- il rendimento fisico è migliore quando le condizioni microclimatiche sono ottimali
- le attività motorie e sportive aumentano la produzione di calore da parte dell'organismo

Microclima

Le condizioni microclimatiche devono assicurare il mantenimento della temperatura corporea ottimale senza eccessivo impegno dei meccanismi fisiologici di regolazione

Omeostasi termica

Omeostasi termica = mantenimento costante della temperatura dell'organismo

Per mantenere costante la temperatura, il nostro organismo mette in funzione dei meccanismi termoregolatori che aumentano o diminuiscono la dispersione del calore prodotto dai processi metabolici

La dispersione di calore avviene per mezzo di:

- conduzione
- convezione
- irraggiamento
- evaporazione

La climatizzazione ed il benessere termico

La moderna tecnologia della climatizzazione degli ambienti confinati permette di regolare in modo ottimale i diversi parametri del microclima in modo da raggiungere il massimo benessere termico

In condizioni normali si richiede:

- temperatura dell'aria 20-22°C
- umidità relativa 35-50% (mai >60%)
- velocità dell'aria 0,1-0,2 m/sec

La climatizzazione ed il benessere termico

■ In ambienti confinati adibiti ad attività motorie e sportive questi parametri climatici devono essere regolati in rapporto all'intensità dell'impegno muscolare ed alla conseguente produzione e necessità di dispersione del calore

■ Ad es. la temperatura in una palestra deve essere circa 18°C, negli spogliatoi circa 24°C, nei locali doccia circa 26°C

Il benessere acustico

- L'inquinamento acustico è in grado di compromettere il benessere e di ingenerare malattie
- Secondo l'OMS il rumore è un fenomeno acustico che genera una sensazione uditiva sgradevole o che causa disturbo
- I suoni sono misurati in termini di intensità o forza sonora, espressa in decibel (dB), e di altezza o frequenza, espressa in hertz (Hz)
- L'orecchio umano percepisce i suoni tra 5-120 dB e tra 20-20000 Hz
- 120 dB = soglia del dolore

Il benessere acustico

Il rumore può avere effetti lesivi diretti sull'orecchio medio ed interno ed effetti extrauditivi

L'intensità massima ammissibile per evitare danni uditivi è di 85 dB

Gli effetti extrauditivi sono di vario tipo:

- sui centri dell'equilibrio
- sulla visione
- aumento della pressione arteriosa
- disturbi del sistema nervoso
- disturbi del sonno

Il benessere visivo

- L'esecuzione di molti esercizi fisici e della maggior parte delle attività sportive richiede il massimo dell'acuità visiva
- E' quindi necessario disporre di una illuminazione di intensità e qualità adeguata alle singole attività
- Negli ambienti confinati occorre garantire:
 - **intensità luminosa sufficientemente elevata ed uniforme**
 - **mancaza di abbagliamento**