



# PROGETTO PARK IN MOTION



INTERVENTO PER LA REALIZZAZIONE  
DI UN ABILITY PARK  
AREA SPORTIVA ATTREZZATA  
PER UTENTI A RIDOTTA CAPACITA' MOTORIA

PROGETTISTA Ing.Elsa Pegreffi	LIVELLO DI DEFINIZIONE Progetto preliminare	DATA Giugno 2017
ELABORATO 1_RI	RELAZIONE ILLUSTRATIVA	

---

## PREMESSA

---

E' noto che l'organismo umano non è nato per l'inattività e una regolare attività fisica, anche d'intensità moderata, contribuisce a migliorare tutti gli aspetti della qualità della vita. Al contrario, la scarsa attività fisica è scientificamente considerata un fattore di rischio per l'insorgenza di alcune tra le malattie oggi più frequenti: FAD, diabete di tipo 2, malattie cardiocircolatori (infarto miocardico, ictus, insufficienza cardiaca) e tumori. Inoltre, l'attività motoria controllata risulta essere benefica anche al miglioramento della sintomatologia, e quindi della qualità della vita, di altre patologie quali il Parkinson e numerose patologie neurodegenerative progressive. Queste considerazioni sono supportate da dati epidemiologici pubblicati che mostrano come in Italia il 30% degli adulti tra 18 e 69 anni conduca uno stile di vita sedentario e, come riportano i dati ISTAT, nel 2010 in Italia il 38% delle persone da 3 anni in su ha dichiarato di non praticare, nella vita quotidiana, né sport né altre forme di attività fisica. Un recente monitoraggio nazionale, inoltre, rileva come soltanto 1 bambino su 10 svolga attività fisica in modo adeguato per la sua età e circa 1 bambino su 4 (26%) dichiarati di non aver svolto alcuna attività fisica il giorno precedente l'indagine. Come in altri paesi europei, l'attività motoria della popolazione in Italia è diminuita di pari passo all'incremento del trasporto motorizzato e la riduzione di spazi idonei e sicuri per i pedoni che desiderano muoversi in conformità con la propria capacità motoria.

## COMITATO DELLE ABILITÀ BIOLOGICHE

La convergenza di competenze differenti, unita alla complementarità di differenti realtà di studio del movimento umano, ha trovato la sua espressione in un gruppo scientifico con medesimi intenti, al quale si è pensato di dare il nome di "Comitato delle Abilità Biologiche"

Tale organo si propone (mission) lo studio (valutazione qualitativa), l'analisi (valutazione quantitativa), la realizzazione, il sostegno e la divulgazione scientifica di progetti e iniziative che interessano tutti i casi di alterazione delle capacità biologiche che alterano l'equilibrio del soggetto.

## SCOPO DEL PROGETTO

Tali premesse identificano nello scopo del nostro progetto una necessità: **REALIZZARE UN'AREA DELLE ABILITÀ BIOLOGICHE A BOLOGNA.**

Ci proponiamo di favorire la creazione, all'interno di un ambiente protetto di un *area sicura, personalizzata e dedicata allo svolgimento di attività motoria controllata dei ragazzi abili, abili con patologie associate e diversamente abili con ridotta capacità motoria (utilizzatori di sedia a rotelle).*

## ANALISI DI UTILIZZO DELL'AREA ED ATTIVITÀ CORRELATE

---

Il progetto dell'area delle abilità prevede l'utilizzo da parte di diverse tipologie di utenti.

- Normodotati: soggetti che all'interno dell'area possono svolgere attività aerobica e anaerobica controllata dalla possibilità di poter leggere direttamente i parametri utili alla quantificazione dell'esercizio come il consumo delle calorie, lo sviluppo di energia derivante dal movimento eseguito e la durata dell'attività.

- 
- Normodotati con patologia associata: diabetici, ipertesi, anziani affetti da sindrome ipocinetica etc. Sono Pazienti che beneficiano di attività motoria controllata. Anche in questo caso i soggetti possono svolgere attività motoria aerobica e anaerobica controllata e oltre alla rilevazione dei parametri quali consumo delle calorie, sviluppo di energia derivante dal movimento eseguito e durata dell'attività potranno eseguire programmi con biofeedback per il raggiungimento di targets motori: qualità e quantità di attività motoria specifica per la patologia del soggetto. Un esempio pratico: il Paziente diabetico che svolge attività motoria controllata assume un minor quantitativo di unità d'insulina rispetto a un Paziente diabetico sedentario dello stesso peso e della stessa età.
  - Soggetti con ridotta capacità motoria, in sedia a rotelle, a causa di patologie neurodegenerative o in esiti di lesioni traumatiche mieliche: può circolare all'interno del percorso senza barriere in modo confortevole e adoperare attrezzi accessibili. Si predisporranno *attrezzi utilizzabili in sicurezza anche su sedia a rotelle*. I soggetti poi potranno svolgere programmi dedicati non solo all'attività aerobica e anaerobica, ma anche all'esercizio della propriocettività.
  - Ipovedenti: possono circolare all'interno dell'area attrezzata con indicazioni in Braille.

L'utilizzo dell'area, da parte di soggetti non autosufficienti o parzialmente abili, sarà controllato e coadiuvato da personale abilitato, messo a disposizione di associazioni facenti parte del Comitato delle Abilità e dall'Università, in giorni ed orari che saranno resi noti tramite appositi canali di informazione. Il Comitato prevede inoltre una serie di incontri formativi svolti nell'area sportiva, al fine di istruire al migliore utilizzo dell'area tutte le persone, abili e disabili, che volessero sfruttarla. Si prevede inoltre di organizzare attività ed incontri specifici, per avvicinare all'area sportiva anche utenti provenienti da altri quartieri della città, che avranno così la possibilità di sfruttare l'area come elemento di aggregazione e socializzazione.

## SCelta DELL'AREA

---

Esistono numerosi parchi attrezzati per svolgere attività motoria, i così detti "percorsi vita", ma tali aree sono dedicate esclusivamente ad accogliere soggetti con conservata capacità motoria.

L'idea innovativa di estendere l'utilizzo delle aree sportive anche ad utenti a ridotta capacità motoria è già stata sposata da numerosi enti privati, disposti a concedere finanziamenti coprendo interamente le spese del progetto (aderendo alla Campagna di Crowdfunding Coordinata dall'Associazione Vivere la Città).

A seguito di un'analisi delle aree verdi di Bologna, nonché dei servizi, dell'accessibilità e del possibile bacino di utenza, è stato individuato come luogo idoneo alla progettazione del percorso specifico il Parco del Velodromo di Bologna. Grazie anche alla collaborazione con l'Associazione che attualmente gestisce il parco, sarà possibile realizzare un'area adatta, senza barriere, con soste pensate per l'informazione e la sensibilizzazione all'incremento dell'attività motoria e alla somministrazione di attività motoria controllata mediante la presenza di attrezzi tecnologicamente avanzati.

Tale attrezzatura, in parte presente e progettata per essere posta in spazi verdi, consentirà l'esecuzione di un programma motorio specifico, misurabile per ogni utilizzatore e accessibile anche ai soggetti con ridotta capacità motoria.

Il Parco Velodromo è dotato inoltre di parcheggio accessibile, bagni per accesso con carrozzina, spogliatoi ( che attualmente servono i campi esistenti ) e una sala riunioni dove svolgere le attività di “education” e di aggiornamento.

## UBICAZIONE E INQUADRAMENTO URBANISTICO

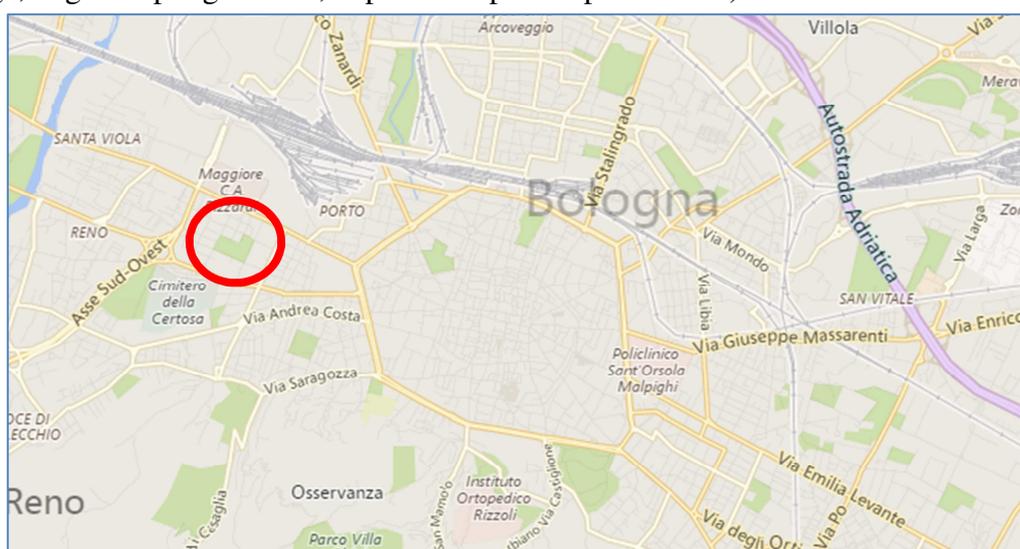
Il Parco del Velodromo è ubicato a Bologna, nel Quartiere Porto, tra Via Pasubio e Via Piave.

L'ipotesi complessiva di sviluppo sportivo dell'area del parco del Velodromo è sicuramente da considerarsi estremamente interessante, sia per uno sviluppo delle attività sportive già iniziato con la costruzione di due campi polifunzionali, per le caratteristiche e posizionamento del sito e sia per un insieme di considerazioni sul bacino di utenza che ne caratterizzano profondamente la sua naturale destinazione.

Il Parco è inserito perfettamente nel contesto urbano, adeguatamente servito da mezzi pubblici, dotato di parcheggi, già parzialmente sfruttato per lo sport ed il gioco ma senza rinunciare ad ampi spazi verdi. L'area è adeguatamente illuminata e dotata di arredo urbano.

Il contesto è rappresentato da un insieme di edifici residenziali, attività commerciali, numerose scuole di vario livello ed il complesso Ospedaliero del Maggiore.

L'area è sfruttata, oltre che da famiglie con bambini ed anziani, da un elevato numero di sportivi (utilizzo dei campi e dei percorsi pedonali per jogging) e da associazioni che organizzano attività sportive di vario genere (dallo Yoga, ai giochi per gli Scout, ai percorsi sportivi per animali).





Vista Est



Vista Nord



Area di realizzazione



Vista Sud

---

## **DESCRIZIONE INTERVENTO**

---

L'intervento prevede la costruzione di un'area, adeguatamente pavimentata, con presenza di strutture per l'attività motoria e sportiva, libera o assistita, anche per persone a ridotta capacità motoria.

Il progetto prevede infatti l'installazione di due strutture polifunzionali, adattabili alle esigenze degli utenti. Le strutture previste sono sicure, prive di rischi per i fruitori del parco e difficilmente vandalizzabili.

L'area avrà inoltre una zona informativa, in cui sarà installata cartellonistica in acciaio zincato con indicazioni di utilizzo delle strutture.

Si prevede inoltre la presenza di una torretta elettrica a scomparsa per gli attacchi elettrici di eventuali dispositivi portatili, ad uso esclusivo dei gestori del parco, per manifestazioni-eventi relativi all'area sportiva.

Durante i lavori di realizzazione dell'area si provvederà inoltre alla riqualificazione del contesto limitrofo per quanto riguarda il verde e l'arredo urbano, come meglio spiegato nella relazione tecnica.

## **CANTIERIZZAZIONE DELL'OPERA**

---

Il Parco del Velodromo è collocato all'interno di un tessuto urbano fortemente antropizzato e dato l'uso specifico dell'area, si è soggetti a specifiche problematiche in merito alla sicurezza in fase di cantiere. Si porrà particolare attenzione, in fase di progettazione esecutiva, ad affrontare e risolvere tutte le problematiche di cantierizzazione e svolgimento lavori nel rispetto degli Utenti e dell'utilizzo del Parco. In particolare si analizzeranno le fasi di cantierizzazione con gli obiettivi di:

1. Minimizzare l'impatto del cantiere sul contesto urbano
2. Mantenere attivo, anche se in forma ridotta, l'utilizzo del parco e la relativa viabilità durante lo svolgimento dei lavori
3. Assicurare la massima sicurezza dei lavoratori e degli utenti del parco, in special modo dei bambini
4. Assicurare le massime condizioni di sicurezza anche durante il fermo cantiere

Durante i lavori l'area sarà adeguatamente recintata e protetta, in modo da impedire l'accesso da parte dei non addetti ai lavori e mantenere la massima pulizia e decoro dell'area circostante.

---

## STIMA ECONOMICA INTERVENTO

---

Un'analisi e stima sommaria dei costi di realizzazione degli interventi è, allo stato attuale, indicativa in quanto soggetta a diverse variabili connesse alle scelte definitive in sede di progetto esecutivo e a una serie di variabili che verranno determinate dalle scelte finali sia sotto il profilo architettonico e formale che sotto quello funzionale e gestionale.

Il progetto sarà interamente finanziato da numerosi enti privati già disposti a concedere finanziamenti coprendo interamente le spese (aderendo alla Campagna di Crowdfunding Coordinata dall'Associazione Vivere la Città).

Stima economica opere edili:

---

- Opere accessorie di accessibilità e ripristino aree limitrofe	4000 €
- Pavimentazione area, comprensiva di scavi e smaltimenti, in apposita pavimentazione sportiva	15000€
- Cartellonistica informativa in lamiera	1000€
- Adeguamento illuminazione	2000€
- Area educativa comprensiva di pannello in lamiera con informazioni standard sull'utilizzo delle strutture, pannello elettronico per informazioni a scelta dell'utente	5000€
- Implementazione area relax con ripristino panchine, cestino rifiuti e fontanella	4000€
- Opere edili area valutativa ed attrezzatura	12000€
- Opere edili area operativa ed attrezzature ginniche	12000€
	<hr/>
SOMMANO	55000€

