



Workoutové hřiště v blízkosti dětského hřiště

Pro Projekt “Panuj Hoře” zpracovala:
Kateřina Zábojníková

3.2.2024

Workoutové hřiště v blízkosti dětského hřiště

OSNOVA:

- ÚVOD
- UMÍSTĚNÍ WORKOUTOVÉHO CENTRA A ODHAD CENY
- VÝHODY WORKOUTOVÉHO CENTRA
- BEZPEČNOST A DESIGN
- SPOLUPRÁCE A PODPORA
- VYHLÍDKY DO BUDOUCNA: ROZŠÍŘENÍ PROSTORU O DALŠÍ INTERAKTIVNÍ ČI EDUKAČNÍ PRVKY, ATD.



Workoutové hřiště v blízkosti dětského hřiště

Procházkami po Kutné Hoře a okolí trávím spoustu času a nezáleží na ročním období. Pokud vysvitne Slunce, většina obyvatelstva Kutné Hory je venku. Pokud má rodič děti rozdílného věku, těžce hledá kompromis, zda být na pískovišti s dvouletákem či jít dělat složitější aktivity se starším potomkem. Není zanedbatelný počet, kolik maminek či tatínků s dětmi tráví čas venku za každého počasí. Tím vzniká dětem návyk - nebýt pořád doma. Co kdyby se k tomuto návyku přidal další? Je přeci v pořádku, že dítě si hraje na hřišti a rodič na přilehlém workoutovém hřišti cvičí? Samozřejmě u toho dohlíží na svou ratolest. A co další zvyk? Maminka nebo babička cvičí fly jógu na zavěšené hamace? Nebo zkouší pole dance prvky na venkovní tyči? Tatínek či dědeček učí dítě ručkovat při venkovním srazu cvičenců TJ SOKOL KH? Společně pak grilují na přilehlém venkovním grill spotu? Záchodky i pítko je součástí tohoto komplexu. Sen? co kdyby to byla realita...



Workoutové hřiště v blízkosti dětského hřiště

Umístění

- **Sídliště Šipší - v blízkosti fotbalového hřiště, ulice Jana Palacha.**

Už delší dobu sleduju rodiče, čekající na svá dítky na fotbale, maminky u hřišťátka, proč si taky nezacvičit. Myslím, že ta crossová dráha už není zas tak často využívána.

- **ODHAD CENY** - za částku 150.000,- CZK se dá krásně poskládat spousta workoutových stanovišť. V ceně musí být zahrnuta úprava plochy a také odpružený základ podkladu. Roční údržba nevyžaduje nic.



Workoutové hřiště v blízkosti dětského hřiště

Výhody Workoutového Centra

1. Zvýšení Fyzické Aktivity Rodičů

- Umožnění rodičům cvičit, zatímco jejich děti si hrají
- Příklad aktivního životního stylu pro děti

2. Posílení Komunitních Vazeb

- Vytvoření prostoru pro setkávání a společné aktivity (společné lekce pole dance, jógy, tabaty, kruhového tréninku,...)
- Podpora vzájemné pomoci a motivace mezi rodiči (venkovní cvičení matek po porodu, boj s obezitou u dětí a dospělých)

3. Zlepšení Zdraví a Pohody

- Přístup k cvičení snižuje riziko civilizačních onemocnění
- Zlepšení mentálního zdraví a snížení stresu



Workoutové hřiště v blízkosti dětského hřiště

Bezpečnost a Design

- Návrh bezpečného a esteticky přitažlivého workoutového centra
 - kvalitní materiál, pevná konstrukce, odpružená dopadová plocha
- Začlenění prvků vhodných pro různé úrovně fyzické kondice



Workoutové hřiště v blízkosti dětského hřiště

Spolupráce a Podpora

- Možnosti partnerství s místními firmami a organizacemi
Máme tu hodně sportovně a pohybově založených skupin či spolků (TJ SOKOL KH, SPARTAN RACE, ALEX - jóga - zavěšení hamak, DDM DOMINIK, Pole dance nadšenců, atd.)
- Nabídka programů a instruktáží pro začátečníky
Věřím, že zřízený prostor by zajistil spoustu dalších instruktorů jak pro děti, rodiče, tak i pro seniory



Workoutové hřiště v blízkosti dětského hřiště



Vyhlídky do budoucna

- možnost přidání piknikového/grilovacího spotu, záchod, pítko, ...



Pro Projekt "Panuj Hoře" zpracovala: Kateřina Zábojníková

3.2.2024

Děkuji za pozornost

Pro Projekt “Panuj Hoře” zpracovala: Kateřina Zábojníková

+774855856, kata.zabojnikova@gmail.com

3.2.2024