

Министерство Высшего и Среднего Специального Образования
Республики Узбекистан

Самаркандский Государственный Архитектурно-строительный
институт имени Мирзо Улугбека

«Архитектурный» факультет

Кафедра «Ландшафтный дизайн и интерьер»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к выпускной квалификационной работе

на тему: **Художественное решение интерьера
фитнес центра**

Дипломантка:	Абдуллаева Ф. Т.
Руководитель:	Дробченко Н. В.
Консультант:	Махамов Б. С.
Зав. кафедры:	Курбанов Ш. М.

Самарканд - 2017

Содержание:

- 1. Введение***
- 2. Архитектурно - планировочная часть***
- 3. Художественная часть***
- 4. Безопасность жизнедеятельности и
охрана труда***
- 5. Экология***
- 6. Заключение***
- 7. Используемая литература***

ВВЕДЕНИЕ

Все большее количество людей во всем мире уделяет большое внимание здоровому образу жизни – и жители нашей республики не являются исключением. Это связано и с повышением уровня жизни, заботой о собственном здоровье и будущем своих детей, отчасти и с целевой политикой правительства, направленной на оздоровление нации, воспитание подрастающего поколения в здоровой и благоприятной атмосфере. В связи с этим можно с уверенностью сказать, что возведение спортивных сооружений, проектирование фитнес центров, бассейнов и стадионов, в нашей республике становится одним из наиболее перспективных направлений строительства.

Об этом свидетельствует постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан – «О МЕРАХ ПО ДАЛЬНЕЙШЕМУ РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УЗБЕКИСТАНЕ»

В целях формирования здорового образа жизни в обществе, профилактики и предупреждения заболеваний, привлечения широких слоев населения, особенно молодежи, к занятиям физической культурой и спортом, а также реализации Указа первого Президента Республики Узбекистан от 10 ноября 1998 года «О государственной программе реформирования системы здравоохранения Республики Узбекистан» Кабинет Министров постановляет: разработать конкретные мероприятия по обеспечению реализации Государственной программы развития физической культуры и спорта; создать в каждом районе сельские спортивно-оздоровительные клубы; разработать и реализовать систему организации и проведения регулярных массовых спортивных соревнований, направленных на широкое привлечение всех слоев населения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе; Госкомспорту Республики Узбекистан совместно с Министерством юстиции, по согласованию с заинтересованными министерствами и ведомствами, в месячный срок разработать и утвердить типовое положение о спортивно-оздоровительных клубах; телерадиокомпания Узбекистана, Национальному информационному агентству Узбекистана, другим средствам массовой информации обеспечить широкую пропаганду физической культуры и спорта, здорового образа жизни, освещать деятельность спортивных клубов учебных

заведений и трудовых коллективов, спортивных школ, специалистов и тренеров. В настоящее время президентом Ш. Мирзиеевым уделяется большое внимание физкультуре и спорту. Самый главный приоритет – реализация Государственной программы «Год диалога с народом и интересов человека», последовательное воплощение в жизнь благородной идеи «Интересы человека – превыше всего».

Современное спортивное сооружение, это сложный «организм» в котором переплетены и одновременно идут сложнейшие процессы, непрерывная работа над спортивными достижениями и оздоровлением нации. Но параллельно с этим, сложные инженерные и инженерно-технические системы, помогают «людям спорта» добиваться побед как в районных первенствах и олимпиадах, так и просто чувствовать себя лучше, занимаясь любимым видом спорта.

Спортивная индустрия неустанно развивается, производя на свет большое количество новых материалов, технологических решений. Стоит отметить возрастающие требования не только к высоким функциональным и прочностным характеристикам сооружений, но и к оформлению (дизайну).

Фитнес (англ. fitness, от глагола "to fit" - соответствовать, быть в хорошей форме) - в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

Физическая подготовленность состоит из следующих элементов:

- подготовленность сердечно - сосудистой системы;
- гибкость;
- мышечная выносливость;
- сила;
- мощность;
- развитость чувства равновесия;
- хорошая координация движений;
- реакция;
- быстрота.

**АРХИТЕКТУРНО-
ПЛАНИРОВОЧНАЯ
ЧАСТЬ**

Профессионально составленный дизайн - план фитнес-центра учитывает все особенности, необходимые для слаженной работы тренажерного зала.

В нем органично сочетается первоклассное оборудование, предусмотрена правильная вентиляция помещения, хорошее освещение и общий комфорт, выдержанный в едином стиле. Для пропаганды здорового образа жизни и, соответственно, хорошей посещаемости тренажерного зала, требуются специализированные просторные помещения, учитывающие всю специфику тренировок.

Для своего проекта я выбрала существующее двухэтажное здание, в котором располагалась типография по улице Багдад 3. Строение из жженого кирпича с двумя входами.

Состав фитнес - центра:

Экспликация 1-го этажа

- 1.Вход
- 2.Ресепшн
- 3.Гардероб
- 4.Коридор
- 5.Душевые и санузлы
- 6.Тренажерный зал
- 7.Гидрозал
- 8.Фитобар
- 9.Вход для администрации

Экспликация 2-го этажа

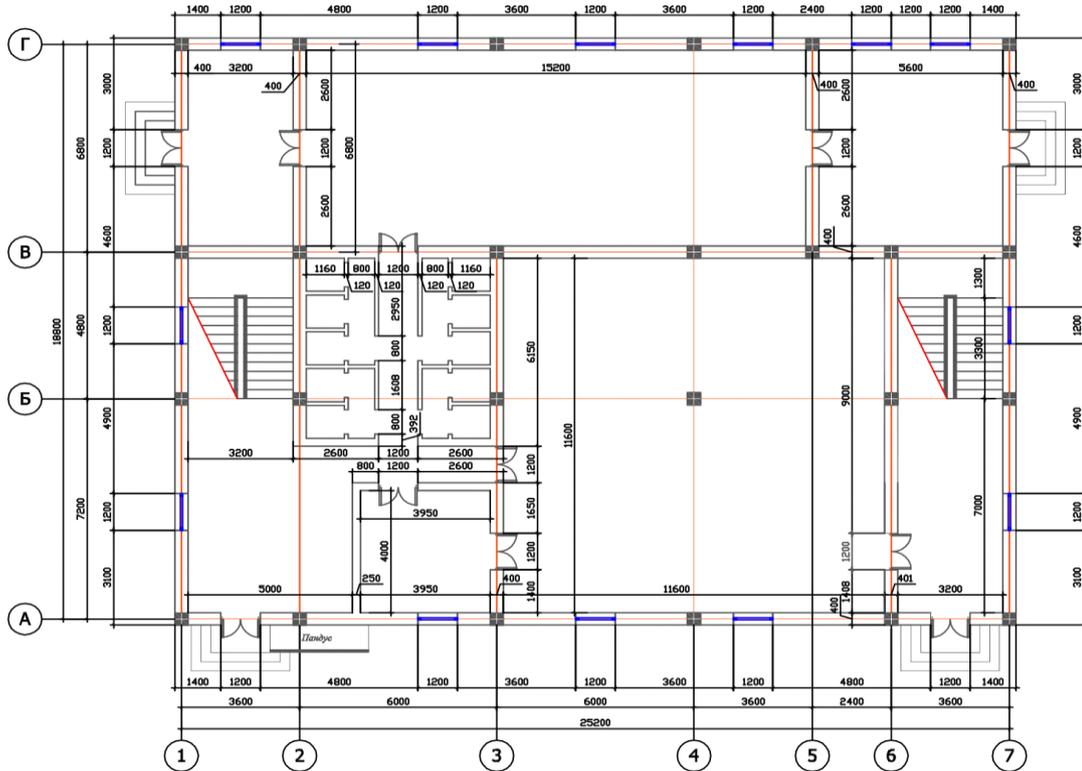
- 1.Санузел
- 2.Массажная
- 3.Солярий
- 4.Кабинет директора
- 5.Кабинет секретаря
6. Медицинский кабинет

7.Бухгалтерия

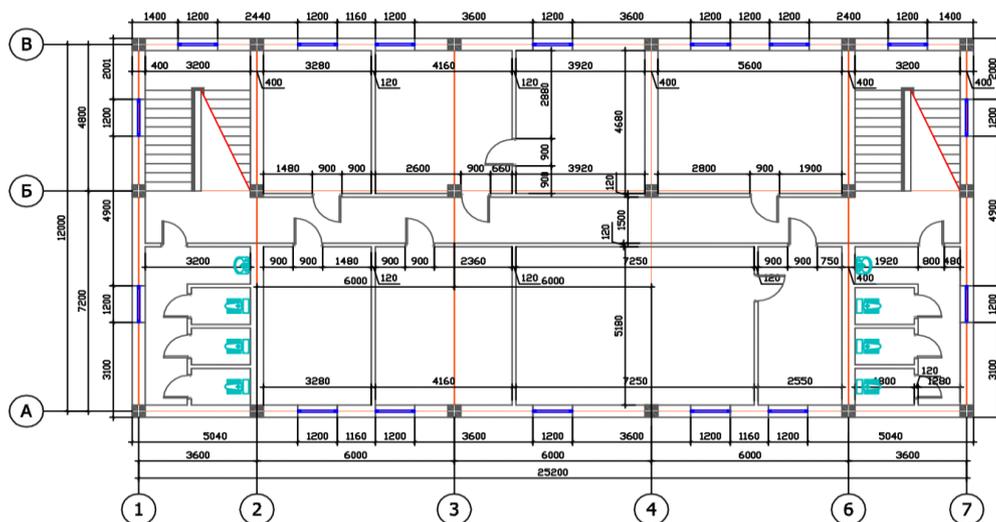
8.Кладовая

9.Парикмахер

10.Косметология



План 1го этажа



План 2го этажа

Переступая порог фитнес - центра, посетитель попадает в холл - ресепшн и первое впечатление у клиента спортивного заведения складывается именно там. Поэтому дизайн - проект фитнес - центра, начинается с придания стиля именно этому помещению. Центральная часть любого холл - ресепшн – это стойка, она олицетворяет специфику работы фитнес - центра и гармонирует с общим пространством помещения во всех отношениях. Действительно, здесь, «задаётся» базовое мнение о всём заведении, было уделено максимальное внимание и общей концепции, и цветовым композициям, и мебели, и оборудованию. Особые акценты были расставлены в качестве вертикального озеленения и резных панелей. Посетитель, попавший в зону холл - ресепшн, погрузится в атмосферу уюта и стиля, а дальше работа консультантов, которые должны подобрать наиболее удачное решение комплексного оздоровления для каждого конкретного посетителя.

Тренажерный зал

Здесь физическая деятельность сочетается с комфортом. В данном фитнес – центре клиенты получают массу положительных эмоций благодаря применению инновационных технологий. При художественном оформлении я использовала современные отделочные материалы, экологически чистые, легко очищаемые, с низким энергопотреблением, такие как винил для пола и стекловолокно со светодиодной подсветкой и текстурой для стен.

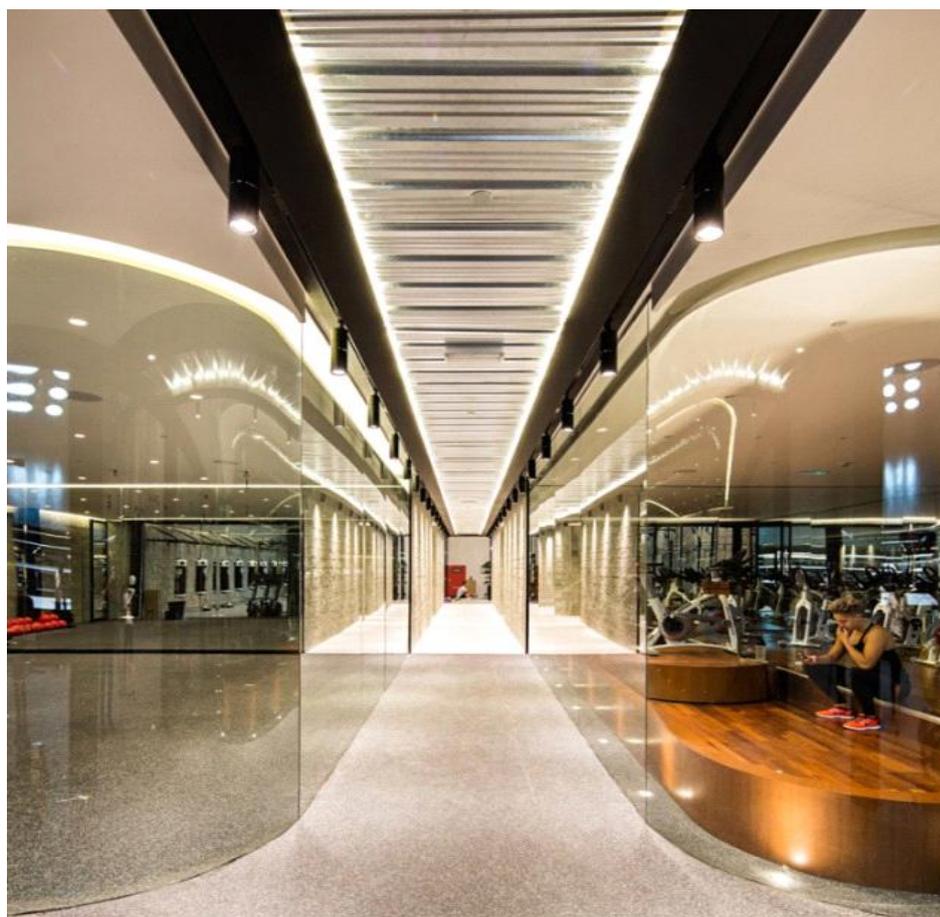
В спортивных залах установлена современная дизайнерская мебель, которую при желании можно передвигать, а также созданы яркие цветовые акценты в виде зелёных стен.

Большинство помещений этого центра визуально связано между собой с помощью прозрачных стеклянных перегородок. Это создает гармоничное сочетание с насыщенной палитрой оформления внутреннего периметра здания.

ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ И ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ СТРОИТЕЛЬСТВА ФИТНЕС – ЦЕНТРОВ

Оформление фитнес клуба: современность и стиль ретро

Оформление фитнес клуба в современном стиле ярко выражено в заведении «The Viggo». Этот первый коммерческий боксерский салон открыт в Кувейте. Интерьер разработан студией lab 100. Эксклюзивный и высокотехнологичный спортивный объект предлагает условия для тренировок в ближневосточном регионе.



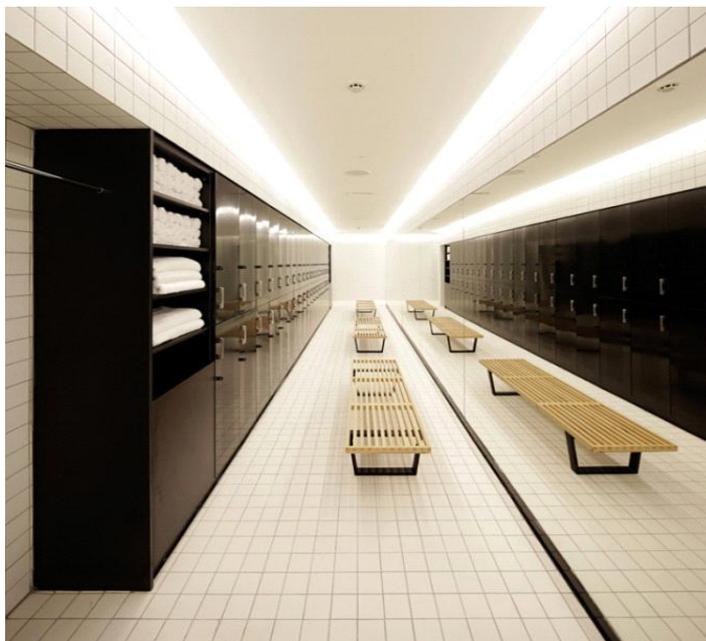
Округлые прозрачные стены разделяют пространство. Внутри помещение состоит из приемной, наполовину отделенных тренировочных залов, зоны боксирования и кроссфита. При проектировании пространства перед авторами стояла задача подчеркнуть естественный поток движения и элемент неожиданности. Чтобы добраться до главной площадки с оборудованием, посетители следуют по узкому коридору. Он противопоставляется ответвляющимся просторным зонам для тренировок.



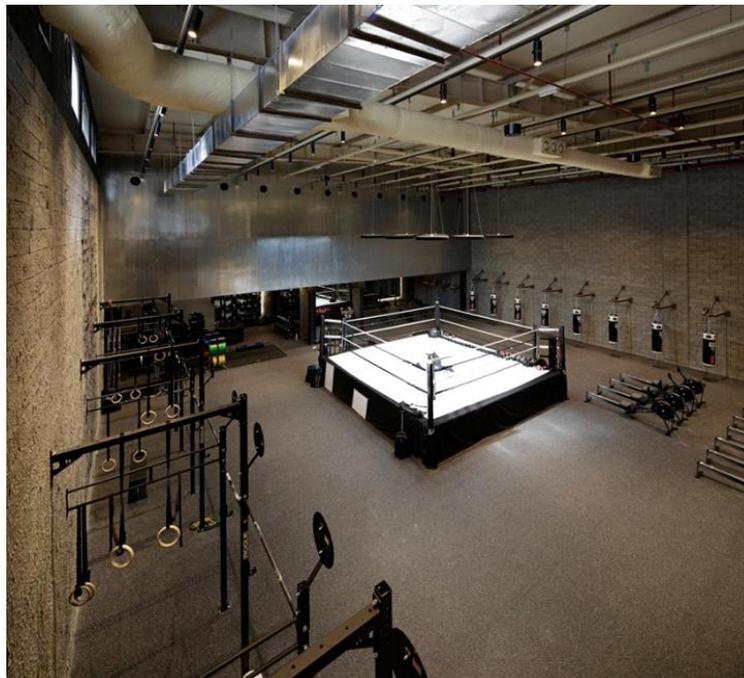
Проход не занимает большую площадь

Выбор материалов был навеян старинными боксерскими залами, которые были оформлены без излишних украшений. Так возникло сочетание бетонных блоков, плитки, стали и элементов из натурального дерева.

Для того чтобы обеспечить гостеприимный и четкий проход от входа к шкафчикам и, главное, тренировочным площадкам, использованы изогнутые стеклянные стены.



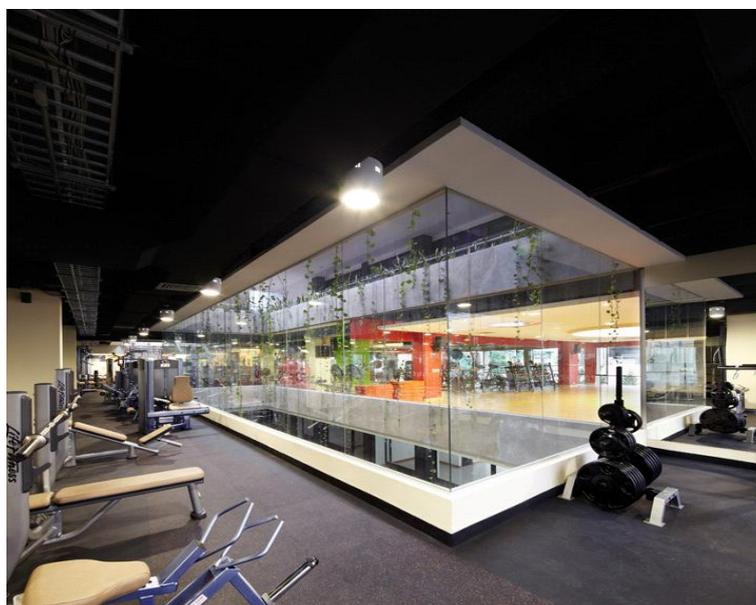
Обширная зона для хранения личных вещей



Ринг в центре главного зала

Для освещения использованы 9 подвесных светильников

Bodytech Rio Sur – спортивный медицинский центр в Колумбии



Спортивный Медицинский Центр расположен в колумбийском городе Медельин на 6-ом этаже старинного здания. Здесь физическая деятельность сочетается со спортивными состязаниями, а комфорт — с медицинским обслуживанием.

В данном заведении проводятся мероприятия общества Bodytech, на которых клиенты получают массу положительных эмоций благодаря применению инновационных технологий.



Создатели этого проекта использовали все функциональные пространства для того, чтобы переходы между комнатами получились похожими друг на друга. При строительстве применяли современные отделочные материалы, экологически чистые, легко очищаемые, с низким энергопотреблением, такие как винил для пола и стекловолокно со светодиодной подсветкой и текстурой для стен.



В спортивных залах установлена современная дизайнерская мебель, которую при желании можно передвигать, а также созданы яркие цветовые акценты в виде зелёных стен.



Большинство помещений этого центра визуально связано между собой с помощью прозрачных стеклянных перегородок. Это создает гармоничное сочетание с насыщенной палитрой оформления внутреннего периметра здания.

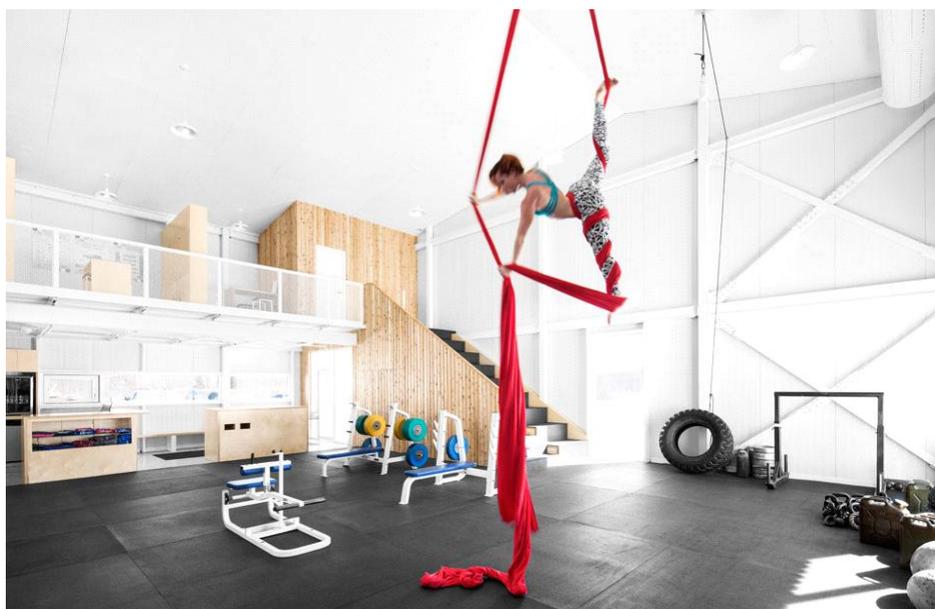


Контрастность рассеянного света подчеркнута во всех помещениях, особенно в спортивных залах, салонах SPA, а также в классе йоги. Некоторые комнаты окрашены в эмоциональный красный цвет, который стимулирует выработку энергии и активную физическую деятельность.



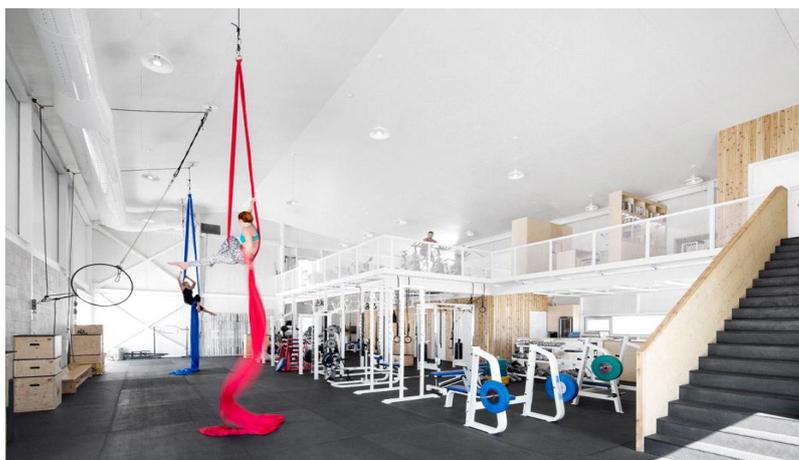
В данном центре сделано все возможное для создания подобия курорта: естественная и гармоничная окружающая среда в различных помещениях для расслабления и отдыха, доброжелательное отношение сотрудников и мелодичная музыка.

**Интерьер фитнес центра от студии Architecture Microclimat, в котором
тщательно продуманна каждая деталь**



Интерьер фитнес центра

Канадская студия Architecture Microclimat создала простой интерьер фитнес центра в спортивном комплексе в Квебеке, с высоким потолком, чтобы гимнасты могли висеть высоко в воздухе.



Удобная обстановка для всех спортсменов

Называется он La Taule. Новый светлый тренажёрный зал располагается в городе Ватерлоо, в восточной области региона Ватерлоо.

Прямоугольное здание, размером 390 квадратных метров, ассиметричной двускатной крышей. Тренажёры и снаряды размещены на открытом этаже, который может вместить культуристов, гимнастов или энтузиастов фитнеса.

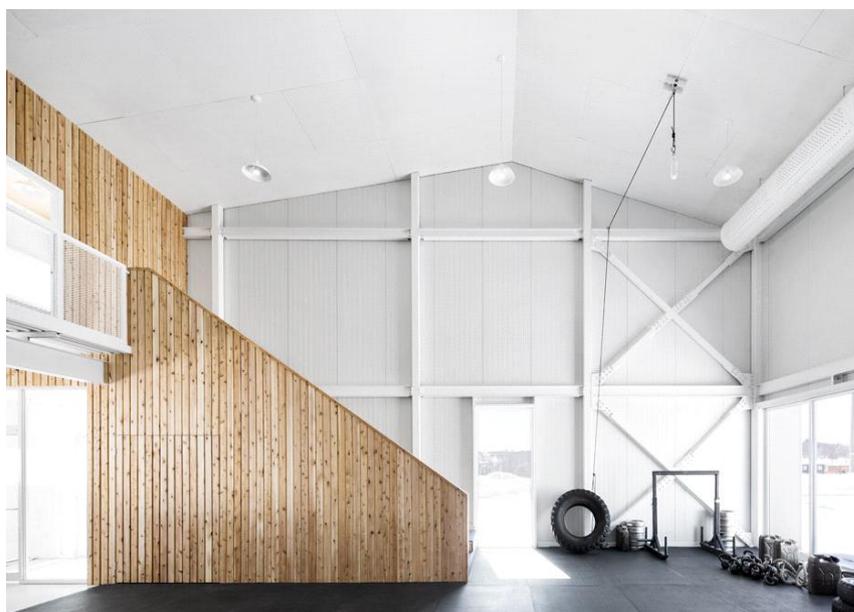


Современные снаряды для всех спортсменов

Каждая деталь проекта была продумана для тех, кто будет посещать центр, начиная от структуры антресоли, к которой ведёт широкая лестница из горизонтальных брусьев. Эта лестница также используется для тренировок.



Лестница в качестве спортивного снаряда



Вид на лестницу сбоку

Чтобы создать ощущение тепла и уюта внутри и снаружи металлические материалы отделки чередуются с различными видами древесины. Сочетание красного кедра, вишнёвого дерева и стали помогает создать тёплую и гостеприимную обстановку.



Обшивка стен фитнес центра сочетает древесные и стальные материалы

Внешняя сторона здания облицована металлическими панелями и деревянными планками. Большие стеклянные двери и несколько узких высоких окон позволяют естественному свету проникать в помещение. Большая часть оборудования находится снаружи, чтобы создать открытую зону для тренировок. Летом раздвижные стеклянные двери связывают внутреннюю и наружную активность.

**ХУДОЖЕСТВЕННАЯ
ЧАСТЬ**

Для своей дипломной работы мы вместе с моим руководителем выбрали экологический стиль. Как бы люди не увлекались созданием новых синтетических изделий, наиболее уютно им среди природы и натуральных материалов. Эйфория по поводу кримпленов, винилов, полимеров и акрилов прошла и теперь люди по настоящему ценят и дорожат тем, что создано самой природой. Эко стиль - это сочетание природных материалов, форм и цветов с современными технологиями их обработки. Интерьер в природном стиле не относится к дешевым, но он полностью оправдывает расслабляющей атмосферой и чистотой воздуха, которые он создает. Эко стиль, как и природа, не любит нагромождений и лишних вещей. Поэтому интерьеры во многом похожи по оформлению на минимализм. Есть только одно существенное отличие. Все материалы натуральные, цвета природные, технологии прогрессивные. Поэтому в оформлении интерьера в эко стиле должно быть много пространства и света.

В оформлении интерьера в природном стиле я выбрала натуральные и не навязчивые цвета красок. Основной фоновый тон я сделала белым, точнее использовала его оттенки, такие, как молочный, слоновой кости. Еще я применила оттенки коричневого и зеленого. Для создания чистого природного интерьера, я добавила к белому цвету стен немного зеленой отделки. Это плавные вертикальные линии, похожие на стебли и листья. В моем интерьере много растений в подвесных кашпо, такие как - **Бегония коралловая** (*Begonia corallina luzerna*), с соцветиями длиной 20—30 см из простых ярко-розовых цветков. **Зебрина висячая** (*Zebrina pendula*), растение с красными, пурпурными и розовыми полосками. Идеальное растение для подвесных горшков.



Самый популярный отделочный материал при создании интерьера в эко стиле, это дерево. Размеры помещения и высота потолка позволили мне установить деревянные панели в качестве декора. Я чередовала светлые и темные породы древесины, покрытые матовым лаком. Некоторые зоны помещения я оклеила бамбуковыми обоями с натуральным рисунком растительности.

Немного подробнее о стеновых деревянных панелях.

Современные тенденции дизайна интерьера вновь возвращают нас к природе. Что может быть приятнее и теплее в интерьере помещения, чем дерево?

Несколько лет назад дизайн деревянных панелей ограничивался вертикальными прямоугольными сегментами, на сегодняшний день взгляд на этот вариант отделки поменялся. Сейчас в тренде – узкие, горизонтальные деревянные панели, напоминающие доски, изготовленные из благородных пород дерева.

Этот простой, но в тоже время стильный элемент интерьера подчеркивает не только отличный вкус хозяев, но и визуально расширяет пространство помещения.

На рынке строительных материалов представлен отличный выбор моделей и фактур деревянных стеновых панелей. Они отличаются не только дизайном, но и палитрой цвета. Так же можно подобрать изысканные варианты из натуральной древесины (красное дерево, вишня, орех, шпон палисандра и тд), или же более доступные – МДФ или ДВП/ДСП панели. Они стоят дешевле своих аналогов, но визуально добавляют в комнату уют и тепло настоящего дерева.

Деревянные стеновые панели легко монтируются, хорошо совмещаются с различными видами утеплителя, гидро - и звукоизоляции. Сейчас актуальная тенденция в интерьерах помещения сделать акцентом одну стену, или же, как вариант, - отдельные деревянные вставки в полотно стены. Так же деревянные панели используют для облицовки ниш и выступающих частей стен.

Деревянные стеновые панели хорошо сочетаются со многими стилями интерьера – модерн, минимализм, классика, скандинавский стиль, лофт и тд.

Чтобы идеально вписать деревянные стеновые панели в интерьер можно

дополнить их резьбой, инкрустациями, позолотой или серебрением, состариванием или художественной росписью.

Для придания прочности и долговечности деревянные стеновые панели покрывают специальными составами:

1. Ламинирование – этот вид покрытия дает глянцевый блеск и помогает защитить панель от механических повреждений, воздействиям влаги и ультрафиолета.

2. Шпонирование – такое покрытие позволяет нанести на МДФ или ДВП/ДСП панель верхний тонкий слой, сделанный из натуральных пород древесины. Натуральное дерево обладает особыми качествами, которые не только придают шикарный вид интерьеру, но также и продлевают срок службы панели.

3. Лакирование – это вариант применяется только для стеновых панелей из натуральных пород дерева. Лак может быть прозрачным, а может добавлять необходимый оттенок, при этом сохраняя рисунок и фактуру дерева. Такое покрытие помогает сохранить первоначальное состояние древесины, защищает от растрескивания, влаги и вредителей.

Потолок

Потолок я разделила на 4 зоны. Первую зону я декорировала деревянными балками. Вторую плавными линиями напоминающими облака. В зону над горизонтальным озеленением я установила зеркала, что визуально увеличило объем зелени и увеличило пространство. В четвертой зоне были установлены объемные деревянные панели.

Декор

Самым главным украшением природного стиля являются живые растения. Модные дизайнеры интерьеров постоянно удивляют оригинальными решениями, ультрасовременными материалами и новыми трендами в оформлении интерьеров. Одной из таких тенденций является использование фито - стен и вертикальных садов. Этот элемент интерьера представляет собой сложную вертикальную систему, при инсталляции которой, может использо-

ваться большое разнообразие видов и сортов растений. Сегодня колоритные фито - стены и вертикальные сады из тропических растений используют как для декорирования стен, так и для зонирования помещений. Популярность фито - стен и вертикальных садов легко объяснима. В отличие от декоративных покрытий для стен, ярких красок, долговечных пластиковых панелей и других вариантов отделки, фито - стена и вертикальный сад из живых растений не только создает в помещении роскошный интерьер, но и заметно улучшает микроклимат. Растения фито - стен насыщают воздух кислородом, поглощают выделяемые бытовыми приборами и различными синтетическими материалами вредные вещества, пыль и аллергены, способствуют повышению влажности в помещении. У людей рядом с таким зелёным декором повышается работоспособность и настроение. В своем интерьере спортивного зала я сделала акцент на вертикальном озеленении.



Еще одним плюсом фито - стен и вертикальных садов можно считать теплоизоляционные свойства. Зимой живая стена служит дополнительным теплоизоляционным слоем, а летом – обеспечивает в помещении приятную прохладу естественной влажности.



Легкая и мобильная конструкция

Растения, подобранные по Вашему вкусу

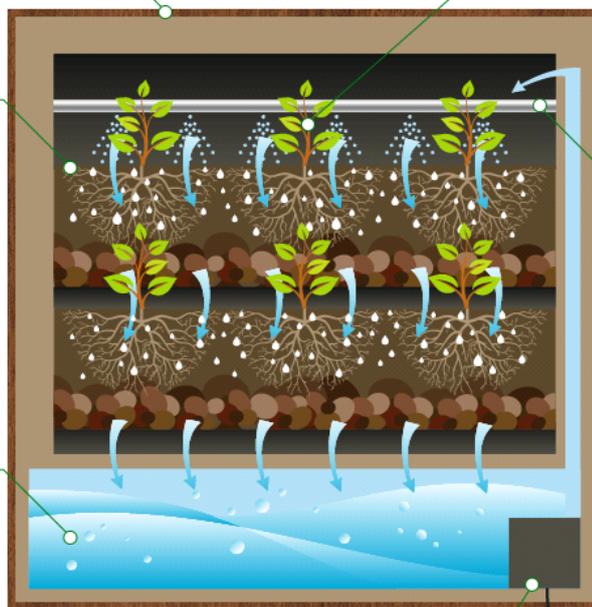
Горизонтальные полочки для растений

Ирригационная полка для равномерного распределения воды

Бак, который надо наполнять водой 1 раз в неделю. Герметичный и встроенный в конструкцию

Насос и таймер подключаются в обычную розетку и потребляют минимум электроэнергии

Таймер, отвечающий за регулярный полив



Помимо зеленых стен в моем интерьере присутствует аппаратура, с помощью которой можно отследить уровень вработываемости электрической энергии, причем энергию вырабатывает сам участник тренировки. Далее полезная энергия может быть использована в освещении фитнес - центра.

Моя выпускная квалификационная работа выполнена на 6-ти планшетах, Мною были разработаны интерьеры фитнес – центра, в которых я применила инновационные технологии при устройстве интерьера. Я внесла в окружение фитнес – центра растения причем не только на полу, но и на стене, в подвесных кашпо. В моем зале современная технология «умного» помещения. Помимо интерьеров я также разработала дополнительные дизайнерские решения - визитки, буклет, пиктограммы, рекламную установку, а также предметы, используемые для тренировок. Работу я выполнила на компьютерных программах Auto CAD, 3-D MAX, так же я использовала программу COROL DRAW.

**БЕЗОПАСНОСТЬ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
И ОХРАНА ТРУДА**

ХУДОЖЕСТВЕННОЕ РЕШЕНИЕ ИНТЕРЬЕРА ФИТНЕС ЦЕНТРА

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Фитнес - центр расположен в городе Самарканде, на месте существующего здания типографии, на улице Багдад 3.

Одним из необходимых условий нормальной жизнедеятельности человека является обеспечение нормальных метеорологических условий в помещениях. Метеорологические условия, или микроклимат, зависят от теплофизических особенностей технологического процесса, климата, сезона года, условий отопления и вентиляции.

В Республике Узбекистан нормируемые параметры микроклимата подразделяются на допустимые и оптимальные.

Допустимые параметры – это сочетание показаний микроклимата, которые оказывая на человека длительное и систематическое воздействие способны вызывать преходящие и быстро нормализующиеся изменения теплового состояния организма, которые могут сопровождаться напряжением механизмов терморегуляции, не выходящим за пределы физиологических приспособительных возможностей.

Оптимальные параметры – это комбинация показателей микроклимата, которые, воздействуя на человека, способны поддерживать нормальное тепловое состояние организма без напряжения механизмов терморегуляции, а также обеспечивают ощущение теплового комфорта и создают предпосылки для высокого уровня работоспособности.

ВЕНТИЛЯЦИЯ ФИТНЕС - ЦЕНТРА

Согласно стандартам СНиП, каждое здание, где прибывают люди, должно иметь систему вентиляции. Она обеспечивает приток в помещение необходимого количества воздуха. Так воздух в помещении не застаивается и постоянно обновляется. Немаловажным свойством является и способность ограждать дыхательную систему человека от вредных частиц, находящихся в воздухе (например, выхлопные газы, которые могут попадать в воздух через

открытое окно) или неприятного запаха. В помещении фитнес - центра или спортивного зала, где посетители активно занимаются физическими упражнениями, вентиляция особенно актуальна. Важно учитывать размеры фитнес – центра – чем меньше помещение для физических упражнений, тем быстрее из-за выделения углекислого газа, тепла и запахов будет ухудшаться качество воздуха. Поэтому в зависимости от размера спортивного зала и количества людей, постоянно присутствующих в нём, обновление воздуха должно выполняется согласно установленным нормам. Доказано, что при плохом микроклимате тренировки становятся менее эффективными, что приводит к снижению результатов спортсменов и ухудшению их здоровья. В фитнес – центре предусматривают подачу обновленного воздуха 80 м3/ч на спортсмена и 20 м3/ч на зрителя .

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ, ЗАЛЕ КАРДИО - ТРЕНАЖЕРОВ, АКВАЗОНЕ И ПРОЧИХ ЗОНАХ ФИТНЕС - ЦЕНТРА

Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

1. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 16-летнего возраста.
2. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (сланцы, тапочки) .
3. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность на занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.
4. В отсутствие дежурного инструктора тренажерного зала посетители в зал не допускаются.
5. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки

безопасности.

6. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера, либо персонального тренера .

7. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или персональным тренером.

8. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

9. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

10. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов .

11. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, громко разговаривать, либо отвлекать внимание занимающихся в зале .

12. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения, не характерный шум) необходимо сообщить об этом дежурному инструктору тренажерного зала.

13. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом .

14. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование на специально отведенные места.

15. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом дежурному инструктору тренажерного зала .

16. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

17. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии

не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал

18. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети. Запрещается использовать стеклянные бутылки для воды и других питательных жидкостей посетителя

19. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров. Длинные волосы должны быть собраны наверх (в пучок и перетянуты резинкой).

20. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, закрепить клипсу экстренной остановки тренажера на верхней части одежды, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение.

Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

21. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо незамедлительно прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

22. Перед началом занятий на тренажерах нужно ознакомиться и следовать инструкции данного тренажера

23. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы)

24. Если Вы используете оборудование более одного подхода, будьте внимательны к тем людям, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием.

25. Подстилайте полотенце на скамью тренажера, коврика перед тем, как начать выполнять упражнение. Люди в зале активно потеют, и на сиденьях остаются следы. Проявляйте внимание к окружающим и в то же время позаботьтесь о собственной гигиене

27. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются дети с 16 до 18 лет с официального (письменного) разрешения от родителей (иных законных представителей).

28. Нахождение детей от 0-х до 14 лет в тренажерном зале строго запрещается!

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

АКВА – ЗОНЫ ФИТНЕС - ЦЕНТРА

1. Изучить содержание настоящей инструкции.
2. Пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду в шкафчик.
3. Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).
4. Надеть купальный костюм, шапочку и сланцы, либо резиновые нескользящие тапочки.
5. Осторожно войти в помещение.
6. Войти в воду по специальной лестнице.
7. Запрещается приступать к процедурам непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ЭКСТРЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом дежурному инструктору, с последующим обращением к врачу фитнес – центра .

При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом дежурному инструктору и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом дежурному инструктору.

При необходимости и возможности помочь дежурному инструктору оказать пострадавшему первую помощь .

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

Выйти из воды по специальной лестнице, передвижение по территории аква зоны разрешено только в сланцах, резиновых нескользящих тапочках.

Принять душ, одеться, просушить волосы под феном .

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ГИДРОМАССАЖНЫХ БАССЕЙНОВ

Находиться в гидромассажном бассейне в плавательной шапочке с убранными под шапочку волосами.

Заходить в ванну спа с мелкой части-ступеньки.

Выбрать желаемое место, нажать один раз на кнопку включения гидромассажа.

Не превышать рекомендуемого времени нахождения в гидромассажном бассейне (не более 5-ти минут за один подход)

Аккуратно выйти из гидромассажном бассейне, одеть обувь для бассейна (сланцы, резиновые нескользящие тапочки)

Запрещено выкручивать форсунки подачи воды, снимать подголовники.

МЕРОПРИЯТИЯ ПО БОРЬБЕ С ШУМОМ

Отрицательное воздействие шума действует организм человека. Источники шума: городской транспорт, бытовой шум, шум спортивного инвентаря и другие источники, а так как в спорт зале без шума не обойтись, то надо следить за тем, чтобы уровень шума был допустимым. Допустимым уровнем шума в фитнес - центрах - является - 60 Дб;

МЕТОДЫ И СРЕДСТВА БОРЬБЫ С ШУМОМ

Предупреждение образования значительного уровня звукового давления в условиях тренировки должно осуществляться на стадиях конструирования технологического оборудования, проектирования, строительства и эксплуатации фитнес - центра, а также разработки технологических процессов.

Борьба с шумом осуществляется методами, обозначенными четырьмя группами:

устранение причин шума в источнике его образования;

звукоизоляция;

звукопоглощение;

применение организационно-технических мероприятий.

Наиболее действенным способом борьбы с шумом является уменьшение его в источнике образования путем применения технологических и конструктивных мер, организацией правильной наладки и эксплуатации оборудования.

Звукоизоляция - это комплекс мероприятий по снижению уровня шума, проникающего в помещение извне.

Ослабление шума с помощью звукоизоляции осуществляют средствами, в основе которых лежит применение акустических материалов. Эффективность звукоизоляции характеризуют коэффициентом отражения, который численно равен доле энергии звуковой волны, отраженной от поверхности ограждения, изолирующего источник шума.

Звукопоглощение - это ослабление уровня шума, распространяющегося в помещении вследствие отражения энергии от облицовочных материалов ограждений, конструктивных частей оборудования.

Эффективная шумозащита требует совместного использования методов звукоизоляции и звукопоглощения.

Физическая сущность звукопоглощения заключается в том, что волокнистые пористые материалы плохо отражают звук. При падении на такой материал звуковой волны воздух, находящийся в порах, приводится в колебательное движение, которое резко тормозится большим сопротивлением, образующимся вследствие трения при его движении в мелких порах и каналах. На преодоление этого сопротивления и расходуется энергия звуковых волн. В результате отраженная волна сильно ослабевает.

Для ослабления распространения шума в фитнес – центре используют звукопоглощающие материалы современного дизайна.

ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ НА ТЕРИТОРИИ ФИТНЕС - ЦЕНТРА **Обеспечение пожаробезопасности при организации пространства фитнес - центра**

В любом фитнес - центре должен быть распорядительный документ, в

соответствии с которым организуется пространство и устанавливается противопожарный режим. Его основные положения включают:

1. Наличие **табличек** с номером телефона вызова пожарной охраны и фамилиями ответственных за противопожарное состояние помещений. За размещение таких табличек несет ответственность руководитель организации.
2. Наличие **планов** эвакуации при пожаре. План должен быть разработан для каждого этажа здания фитнес - центра. Копии всех поэтажных планов используются для создания сводного плана, хранящегося у ответственного лица. В соответствии с требованиями план эвакуации должен размещаться в хорошо просматриваемых местах. Расстояние от одного плана до другого на одном этаже не должно превышать 60 метров.
3. Наличие **знаков пожарной безопасности** в фитнес - центре. К ним относятся информационные стенды и плакаты по пожарной безопасности и информационные таблички нескольких видов:
 - запрещающие таблички, например, о запрете курения;
 - предупреждающие, указывают на возможную опасность;
 - предписывающие, представляют собой команду на совершение определенных действий, например, «Работать здесь!»;
 - указательные знаки для средств противопожарной защиты красного цвета с изображением местонахождения пожарного гидранта, телефона, водоема;
 - указательные для целей эвакуации — зеленые таблички с указанием направления движения, эвакуационного или аварийного выхода.
4. Наличие **первичных средств пожаротушения** в фитнес - центре. Это средства, которые эффективны на начальной стадии возгорания. Они подразделяются на огнетушащие вещества (вода, песок), огнетушащие материалы (асбестовое полотно, металлическая сетка с мелкими ячейками, кошма) и пожарный ручной инструмент и инвентарь (лопаты, ломы, крюки, пожарные краны и огнетушители). Все оборудование должно находиться в доступных местах. Из числа работников фитнес – центра

назначаются лица, несущие ответственность за наличие и сохранность первичных средств пожаротушения. Они проводят их ежеквартальный осмотр и при необходимости производят замену или устранение неполадок.

5. Наличие *журнала инструктажа*. Журнал инструктажа по пожарной безопасности создается в соответствии с требованиями Правил противопожарного режима. В журнал заносятся данные о проведении инструктажа, содержащие сведения о личных данных инструктируемого, его профессии, даты прохождения инструктажа и личные подписи инструктирующего и инструктируемого.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПОЖАРЕ

При возникновении пожара в одном из помещений фитнес - центра необходимо:

- срочно сообщить в пожарную охрану о;
- если самостоятельно ликвидировать очаг возгорания невозможно, то закрыть окна и форточки, чтобы перекрыть доступ кислороду, и немедленно покинуть помещение;
- оповестить о пожаре коллег в соседних помещениях;
- отключить электроэнергию и вентиляцию (по возможности);
- покинуть опасную зону и далее действовать по указанию ответственных за пожарную безопасность;

Соблюдение пожарной безопасности в фитнес - центре не представляет особой трудности ни для руководителя, ни для персонала. Отношение к инструктажу не как к формальности, наличие и регулярная проверка огнетушителей, а так же правильно оформленные планы эвакуации — в случае пожара помогут избежать материального ущерба и человеческих жертв.

ПЛАН ЭВАКУАЦИИ

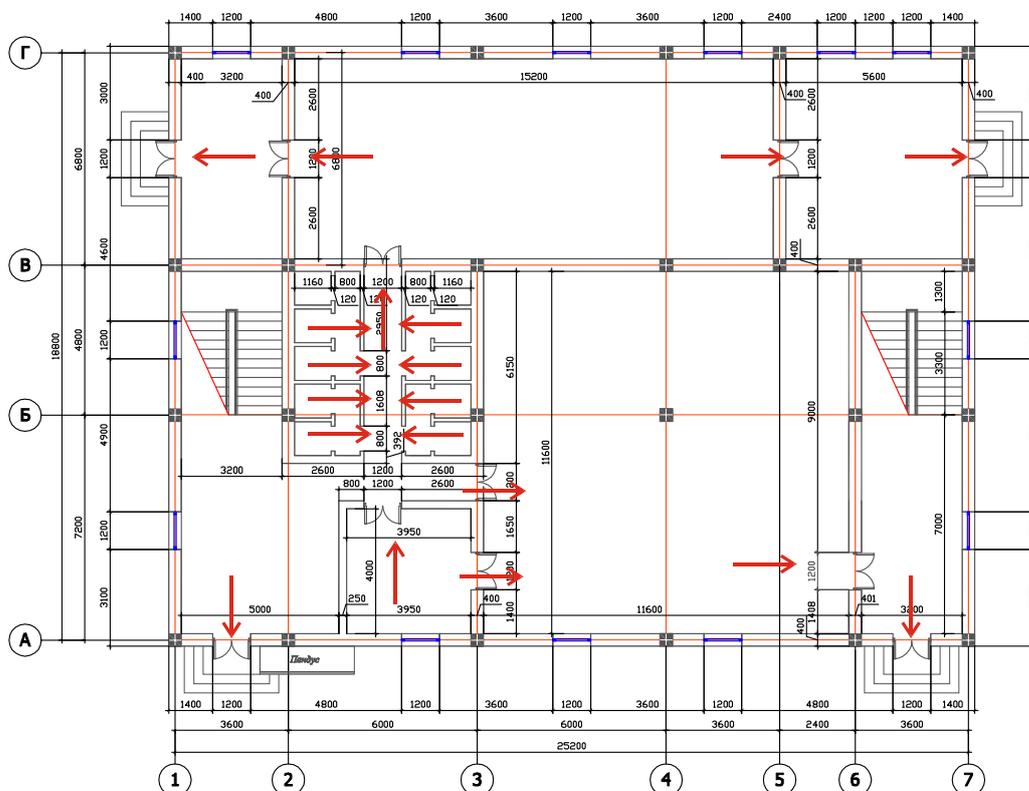
Доступ к эвакуационным выходам и путям эвакуации.

Одной из действенных мер пожарной безопасности в фитнес - центре является обеспечение свободного доступа к эвакуационным путям и выходам. Для указания их расположения можно использовать различные средства оповещения, как речевые, так и световые. Отдельное здание должно оснащаться двумя аварийными выходами.

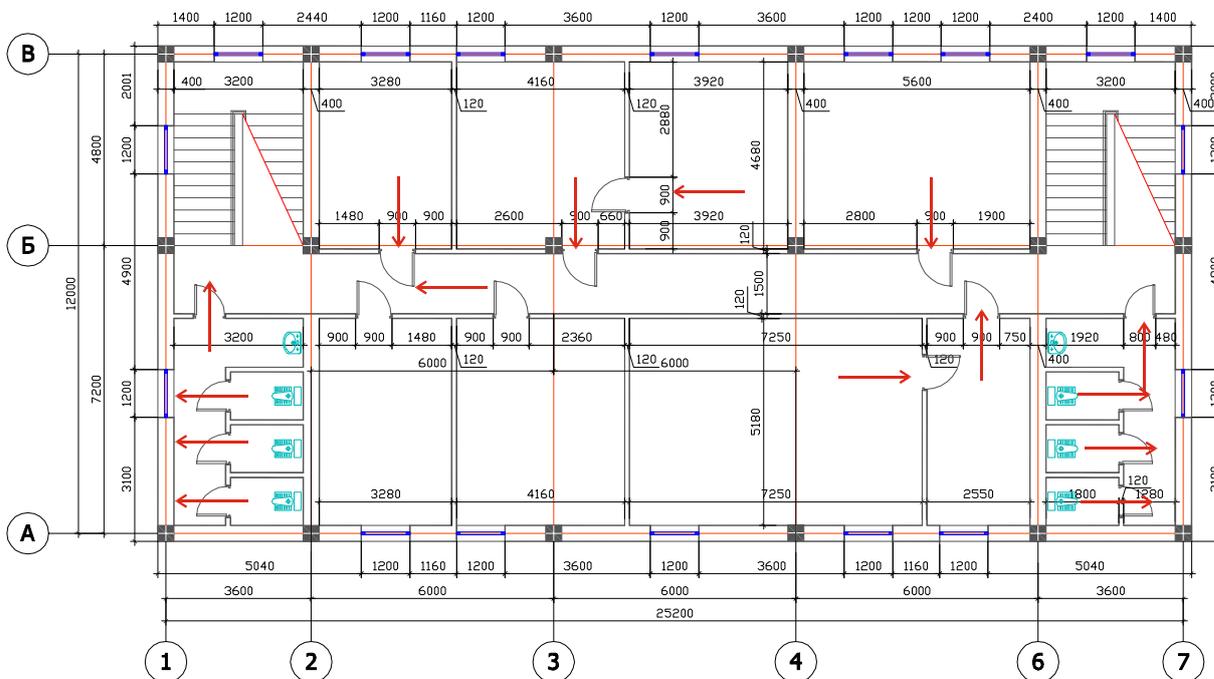
При эксплуатации эвакуыходов и путей запрещено:

- устанавливать устройства, препятствующие свободному передвижению людей (пороги, турникеты, вращающиеся двери);
- загромождать эвакуационные выходы и пути;
- хранить в тамбурах выходов оборудование и инвентарь;
- изменять направление открывания дверей.

За обеспечение свободного доступа к эвакуационным к аварийным путям и выходам ответственность несет руководитель фитнес - центра.



План 1го этажа



План 2го этажа

ОСВЕЩЕНИЕ

Человек в среднем проводит в спортивном зале от 40 до 90 минут. Казалось бы, какой смысл тратить усилия и средства, продумывая комфортное освещение, если через час человек покинет ваше заведение? На самом деле, смысл есть. Компания American Council on Exercise, в ходе исследований выяснила, что мотивация и самочувствие человека в тренажерном зале напрямую зависит от качества освещения. В ходе эксперимента исследователи установили – недостаток освещенности, обилие теней на рабочих поверхностях тренажеров и снарядов, приводили к снижению работоспособности, качества выполнения упражнений и мотивации продолжать тренировки, а так же к снижению общего уровня самочувствия. Исследования показали, что достаточно яркий уровень освещения в помещении тренажерного зала, холодный белый свет, позволили испытуемым увеличить интенсивность тренировок, повысили общий тонус и самочувствие.

Оптимальный вариант: Решением в данном случае могут стать

светодиодные или люминесцентные лампы – оба типа источников света обеспечивают прохладный белый свет. Это то, что нужно, чтобы посетитель проснулся, и был полон решимости добиваться своей цели в тренажерном зале. Для того чтобы создать комфортные условия освещения, рекомендуется использовать встраиваемые светильники, равномерно распределенные по всей площади тренажерного зала – это позволит создать равномерное заливающее освещение и требуемый уровень освещенности.

Лучший вариант: Дополнить общее освещение трековыми светильниками акцентного света. Это фантастический вариант для освещения тренажерного зала, который позволит вам изменять направление и конфигурацию освещения, когда вам это нужно. С помощью шинпроводных светильников можно создать необходимые акценты в освещении и потрясающий вид вашего тренажерного зала за счет использования контраста и разного уровня освещенности. Что я и сделала в своем проекте фитнес – центра.

ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ

Основные понятия и определения

Электробезопасность – система организационных и технических мероприятий и средств, обеспечивающих защиту людей от опасного и вредного воздействия электрического тока, электрической дуги, электромагнитного поля и электростатических разрядов.

Организационные мероприятия по электробезопасности – правильная организация и внедрение безопасных методов работ; обучение и инструктаж электротехнического персонала; контроль и надзор за выполнением правил техники безопасности, приемов работы; механизация и автоматизация технологических процессов.

Технические мероприятия по электробезопасности – обеспечение нормальных метеорологических условий в рабочей зоне, нормированной освещенности, применение необходимых защитных мер и средств; применение безопасных ручных электрических машин (электроинструмента), а также ограждений, блокировок коммутационных электроаппаратов, контрольно-

измерительных приборов, спецодежды, спецобуви и д.р.

Травма, вызванная воздействием на организм электрического тока или электрической дуги, называется электротравмой.

Электротравмы возможны в результате непосредственного контакта человека с токоведущими частями электроустановки, а также в случаях прикосновения к металлическим конструктивным нетоковедущим частям электрооборудования, изоляция которого нарушена и имеет место замыкание токоведущих частей на корпус. Прикосновение человека к токоведущим частям электроустановки может быть двухфазным (двухполюсным) и однофазным (однополюсным). Электрическим замыканием на землю называется случайное электрическое соединение токоведущей части электроустановки непосредственно с землей, нетоковедущими проводящими конструкциями или предметами, не изолированными от земли. Зона растекания тока замыкания на землю – зона, за пределами которой электрический потенциал, обусловленный токами замыкания, может быть условно принят равным нулю.

Напряжением относительно земли при замыкании на корпус называется разность потенциалов между этим корпусом и зоной нулевого потенциала.

В отношении воздействия на человека различают значения тока:

пороговый осязаемый ток – наименьшее значение осязаемого тока;

пороговый неотпускающий ток – наименьшее значение неотпускающего тока;

пороговый фибрилляционный ток – наименьшее значение фибрилляционного тока.

Напряжение прикосновения – напряжение между двумя точками цепи тока, которых одновременно касается человек.

Напряжение шага – напряжение между двумя точками цепи тока, находящимися одна от другой на расстоянии шага, на которых стоит человек (на земле, на полу и т. д.).

Заземление – преднамеренное электрическое соединение с заземляющим устройством частей электроустановки, нормально не находящихся под напряжением. Малое напряжение – номинальное напряжение не более 42 В, применяемое в целях уменьшения опасности поражения электрическим током.

ЭКОЛОГИЯ

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ И МЕРОПРИЯТИЯ ПО ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ НА ТЕМУ: ХУДОЖЕСТВЕННОЕ РЕШЕНИЕ ИНТЕРЬЕРА ФИТНЕС ЦЕНТРА

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Проблема экологии в наше бурное время заняла место в основном составе глобальных проблем человечества и тех сфер, куда направлено общественно-политическое внимание всего мира. Проблема очень разносторонняя, поэтому и идей для её решения ежедневно, ежечасно, ежеминутно рождается очень большое количество. Одни видят решение в различных законодательных табу на использование материалов, которые вредят окружающей среде. Другие считают, что производство рекламных роликов экологического содержания сможет привлечь общественность к этой проблеме. Это всё хорошие инициативы, но при ближайшем рассмотрении решением проблемы может стать множество локальных решений. Поэтому я сделала проект особенного фитнес-клуба с говорящим названием Eco Fitness. Особенность этого спортивного заведения в том, что энергию для него генерируют сами посетители клуба, отдавая кинетическую энергию своих движений на переработку в электричество. Целью этого экологичного фитнес - клуба является не только обеспечение себя электроэнергией, хоть и это уже – большое достижение. Есть ещё одна, более благородная цель – привлечь общественность хотя бы в составе своих посетителей к проблеме защиты окружающей среды и энергосбережения. «Занимайтесь с пользой» - так звучит слоган моего «зелёного» спортивного заведения. Причём с пользой не только для себя и своего здоровья в локальном понимании, но также с пользой для себя в плане экологии.

«С помощью специальных велотренажеров посетители могут генерировать постоянный ток, который потом преобразуется в переменный и обеспечивает электричеством фитнес-клуб»

Вполне понятно, что энергия, вырабатываемая этими тремя тренажерами, не

может полностью покрыть энергозатраты фитнес – центра площадью 2600 квадратных метров. Но её вполне хватает для обеспечения работы вентиляционной системы центра. Если задействовать ещё несколько тренажеров, то энергии должно будет хватать и на освещение и административный отдел. Целью владельцев клуба является обеспечение равновесия между производимой энергией и потребляемой.

Надо также отметить, что фитнес-клуб Eco fitness придерживается экологичной стратегии во всех сферах своей деятельности. В клубе есть водосберегающие души, туалеты и фильтры, не используются пластиковые бутылки, а напольные покрытия сделаны с использованием переработанной резины. Подобная идея не нова. Например, в Лондоне существует необычный экологичный ночной клуб под названием Club4Climate. Он необычен тем, что его посетители, танцуя, вырабатывают электроэнергию, которая обеспечивает до 60% энергозатрат заведения. Секрет в том, что танцпол клуба сделан из специальных блоков, при надавливании на которые генерируется электричество, которым заряжаются батареи. Далее энергия используется для обеспечения функционирования танцевального заведения. Занимайтесь с пользой, развлекайтесь с пользой, да и просто сделайте пользу своим образом жизни – вот и есть решение проблемы.

Природа, не тронутая цивилизацией, должна оставаться резервом, который со временем, когда большая часть земного шара будет служить промышленным, эстетическим и научным целям, станет приобретать все большее значение эталона, критерия, в частности эстетического, в дальнейшем возможно появление и других неизвестных ныне значений этих зон. Поэтому необходим рациональный, научно обоснованный подход к практике расширения областей природы, тем более что по мере развития науки объем негативных влияний на природные эстетически ценные объекты увеличивается настолько, что культурная деятельность, направленная на компенсацию наносимого ущерба, подчас не справляется со своими задачами.

В этих условиях особое значение имеет определение оптимального соотношения первоприроды с культурным ландшафтом. Обоснованная стратегия и планомерная организация во взаимодействиях общества с

природной средой — новый этап природопользования. В условиях современного развития получают особое значение все формы деятельности по эстетической реконструкции естественной среды. Это, прежде всего культура оформления находящихся в производстве и реставрируемых площадей, развитие экологически чистых помещений.

Существует разрыв между повышением общего культурного уровня населения и культурой отношений к природе. Поэтому возникает необходимость, во-первых, в создании системы природоохранных мер, во-вторых, научное обоснование и включение в эту систему критериев эстетической оценки природы, в-третьих, развитие системы экологического воспитания, совершенствование всех видов творчества, спорта связанных с природой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровый образ жизни в наше время не только модный тренд, но и насущная необходимость. Все больше людей делают выбор в пользу занятий спортом в фитнес - центрах. В условиях высокой конкуренции и приблизительно равного уровня фитнес - клубов, на первый план выходят детали. При проектировании помещений фитнес - клубов основное внимание уделяется эргономичной организации пространства, расстановке тренажеров и зонированию, освещению.

Фитнес - центр - это сооружения, которые имеют площади для проведения оздоровительных и фитнес - тренировок при помощи силовых упражнений и оборудования для кардио - тренировок.

В проекте моего фитнес - центра также предусмотрены услуги массажа, салона красоты, косметологического кабинета, кабинета водных процедур и т.д.

Целью моей выпускной квалификационной работы является художественное решение интерьеров фитнес - центра, разработка эмблемы, логотипа, пиктограммы, рекламной установки, буклета, визитки и т.д.

Интерьеры фитнес - центра решены в экологическом стиле. При отделке интерьеров используются экологически чистые материалы, с современными техническими требованиями. В проектируемых мною интерьерах много растительности, которая поднимает не только настроение, но и вносит дополнительный приток чистого воздуха в интерьеры фитнес – центра.

Архитектурно – пространственная организация интерьера входной части призвана помочь посетителям быстро сориентироваться, получить нужную информацию.

Задачей современного дизайна интерьера является гармонизация среды, окружающей человека. Подобная постановка вопроса ставит перед нами более сложные и комплексные задачи, чем просто создание визуально привлекательного пространства. Она включает комплекс мер по формированию практических и эстетичных решений, которые будут в полной мере удовлетворять требованиям, предъявляемым к пространству фитнес - центра.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

По архитектурно-планировочно части:

1. Указ Президента Республики Узбекистан Ш. Мирзиёева. – «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы управления в области культуры и спорта». Ташкент, 16. 02. 2017 г.
2. Орлов. А.В., Краснов Е.В «Спорт и Фитнес». Высшая школа спортивной индустрии РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2012 г.
3. Ю. А. Гагин Спортивные сооружения. – М.: ФИС, 1976, 327с.

По разделу безопасности жизнедеятельности и охране труда:

1. Михайлова Л.А. Безопасность жизнедеятельности под ред. - М.: 2005г.
2. Вангородский С. Н., Кузнецов М. И. Основы безопасности жизнедеятельности. М.: Дрофа, 2005г. — 254с.

По разделу экология:

1. Быстраков Ю.И., Колосов А.В. Социальная экология. — М., 1988.
2. Миланова Е.В., Рябчиков А.М. Использование природных ресурсов охрана природы. М.: Высш. шк., 1996.280 с.

Интернет сайты:

- 1 [www. nsportal.ru](http://www.nsportal.ru)
- 2 [www. wikipedia. Org](http://www.wikipedia.org)
- 3 [www. Metody-i-sredstva-borby-s-shum](http://www.Metody-i-sredstva-borby-s-shum)
- 4 [www. ard-center.ru](http://www.ard-center.ru)
- 5 www.acefitness.org