

Equipaments **Esportius**

Full Tècnic

35

Els vestidors, inici i final de la pràctica esportiva

A les instal·lacions esportives, a més de l'espai on es fa l'activitat, cal disposar d'espais complementaris per als usuaris, entre els quals els vestidors en són la part més important.

Per canviar-se de roba i dutxar-se es triga habitualment entre la meitat i un terç del temps que es dedica a fer esport. A més cada vegada és més valorat el paper educador i de relació que es fa en aquestes estones. De fet es pot considerar que formen part de l'activitat; com a preparació abans de fer-la i per relaxar-se un cop realitzada.

Cada modalitat de pràctica i cada tipus d'usuari té uns trets específics que els diferencien. Però hi ha uns requeriments comuns que cal tenir sempre en compte en el disseny, la construcció i el manteniment dels vestidors.

Aquest full es dedica a aquesta peça de les instal·lacions, que antigament era menystinguda i desterrada a sota de les grades, i avui és indispensable en l'oferta de serveis esportius.



**Consell Català
de l'Esport**



**Generalitat
de Catalunya**

Servei d'Equipaments Esportius
Av. dels Països Catalans, 12
08950 Esplugues de Llobregat
Tel. 93 480 49 00

Setembre 2004

La qualitat d'uns vestidors es mesura per les condicions de funcionalitat, seguretat i habitabilitat que ofereix i no pel luxe dels seus acabats o pels serveis complementaris de que disposa. Per tant han de gaudir de prou amplitud i privacitat, de llum i ventilació naturals, els paviments han de ser antilliscants en pendent, els revestiments i el mobiliari inalterables, les instal·lacions tècniques eficients i s'han de poder netejar i mantenir amb facilitat.

Be sigui un camp, una piscina o un pavelló, abans d'accedir a l'espai esportiu, els usuaris han de passar pels vestidors per canviar-se. Per tant, cal compartimentar l'espai en cambres i establir un recorregut que les enllaci amb l'ordre següent:

Accés als vestidors. Sempre que sigui possible, els espais esportius i els complementaris per a la pràctica, es distribuïr en un sol nivell. D'aquesta manera es facilita l'accessibilitat, es simplifica el control i es redueix el risc de caigudes per les escales. En qualsevol cas, els vestidors s'han de situar al mateix nivell de l'espai esportiu principal. El recorregut ha de ser curt i clar i prou ample per creuar-se els grups que arriben i els que marxen. En instal·lacions a l'aire lliure, els passos poden fer-se per porxos. Al dimensionar els passos i les portes cal tenir en compte l'alçada d'alguns esportistes, de vegades superior a dos metres.

Serveis. Acostumen a emplaçar-se dins del vestidor al costat de l'accés, d'aquesta manera formen un petit rebedor previ a l'espai de canvi. Quan es disposen de manera separada formant un bloc resulten més higiènics i faciliten el manteniment. Cal diferenciar el rentamans que complementa el vàter (ha d'estar a la mateixa cambra), del lloc per pentinar-se, on l'important és el mirall.

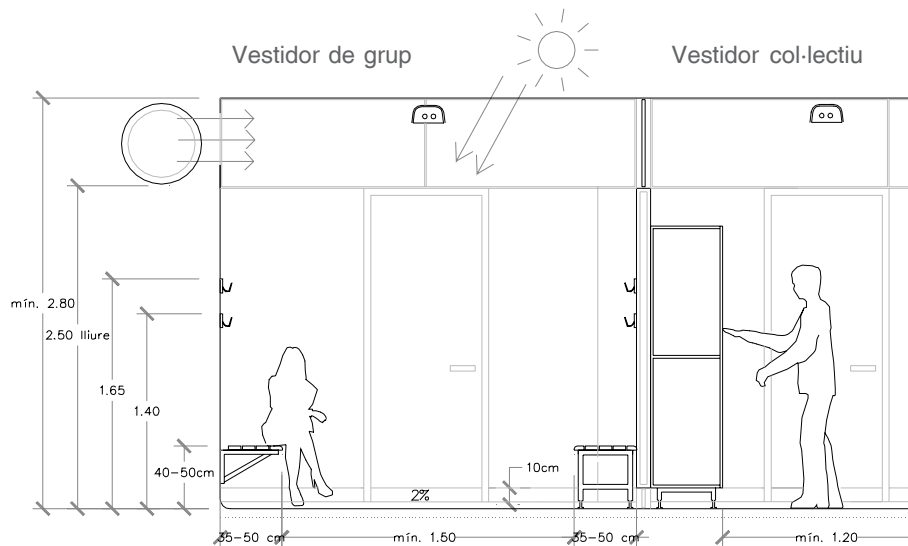


Espai de canvi. És l'espai principal, definit pels bancs i els penjadors. Ha de ser ample diàfan i ben il·luminat i ventilat. La seva capacitat està en funció dels metres lineals de banc de que es disposi, considerant un mínim de 50 cm i dos penjadors per usuari.

Guarda-robes. Per mantenir obert el vestidor i augmentar el seu rendiment, cal poder guardar la roba sota clau. Els grups posen totes les seves bosses en un armari. Els usuaris individuals utilitzen taquilles que, agrupades en fileres, poden servir per dividir-los. També es poden col·locar taquilles als passadissos, on l'ambient no és tant humit i al ser un lloc de pas es redueixen els intents de furt. Però haver de treure la roba del vestidor és una incomoditat. En algunes instal·lacions amb un temps de permanència elevat, s'agrupen les taquilles en un espai de guardarropia.

Dutxes. L'accés a les dutxes s'ha de fer a través d'un espai on poder penjar les tovalloles i eixugar-se abans de tornar a l'espai de canvi. Així s'eviten mulleres i es dona intimitat als que es dutxen. L'agrupació de dutxes en blocs en pot reduir la quantitat, clarifica la distribució dels espais, facilita la construcció i simplifica les instal·lacions. S'estima que n'hi ha d'haver una dutxa per cada 3 usuaris de grup o cada 6 usuaris individuals simultanis. En els vestidors col·lectius s'acostumen a separar amb mampares, i es convenient habilitar alguna cabina per aquells que volen major intimitat.

Accés als espais esportius. Els vestidors tenen dues portes, una d'entrada des del control d'accés a la instal·lació, i una sortida cap als espais esportius. En aquest recorregut es convenient instal·lar fonts d'aigua per a que els esportistes puguin beure. També acostumen a haver-hi serveis, que eviten haver d'entrar a l'espai de canvi mentre dura l'activitat. Als camps amb paviments de gespa o sauló cal instal·lar, a l'exterior, una font per netejar-hi les botes abans de tornar al vestidor.



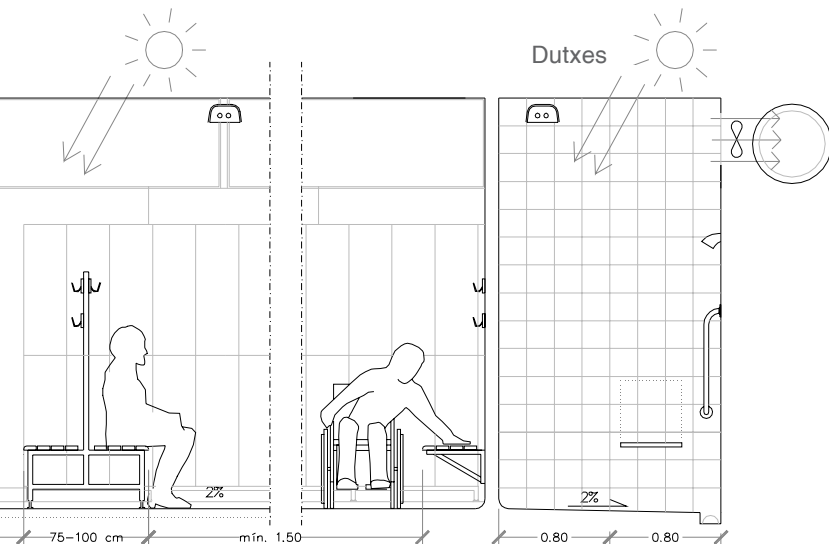
criteris funcionals

- Establir els requeriments dels vestidors i el seu aforament en funció dels espais esportius als que donin servei i de les activitats previstes en el projecte de gestió de la instal·lació.
- Compliment de la normativa de promoció de l'accessibilitat i de supressió de barreres arquitectòniques. Tots els vestidors per a grups i col·lectius seran adaptats. Almenys dos vestidors dels tècnics i/o àrbitres adaptats amb: vàter, rentamans, dutxa, banc i pupitre fixat a la paret. Infermeria adaptada per a vestidor individual, amb vàter, dutxa, rentamans i llitera.
- Entrada a la instal·lació única amb cancell, adaptada per a persones amb mobilitat reduïda. Accés adaptat als vestidors i als espais esportius. La longitud del recorregut adaptat no superarà més de 6 vegades la del no adaptat.
- Recepció única amb control de l'entrada, de l'espai esportiu principal i de l'accés als vestidors.
- Separació de les circulacions d'esportistes i espectadors.
- Situació dels vestidors al mateix nivell que l'espai esportiu principal.
- Accés als espais esportius a través dels vestidors, pel passadís de calçat esportiu o de peus nus.
- Resoldre l'accés dels materials i de les màquines des de l'exterior a l'espai esportiu, al magatzem i a la sala d'instal·lacions tècniques.
- Per facilitar la flexibilitat de distribució dels vestidors és recomanable la concentració dels espais humits, la continuïtat dels paviments i dels sostres, les divisions interiors superposades i l'estructura de pilars.
- Amplada lliure mínima dels passadissos d'1,5 m. Si són via d'evacuació d'1,80 m.
- Distància lliure mínima entre dos bancs d'1,5 m, recomanada d'1,8 m.
- Entre banc i armari d'1,20 m, recomanada d'1,5 m.
- Bancs d'entre 35 i 50 cm d'amplada a una alçada d'entre 40 i 50 cm.
- Altura mínima del sostre dels vestidors i passadissos de 2,8 m i mínima lliure de 2,5 m.
- Pas mínim de totes les portes de 0,8 x 2,1 m.
- Mínim 1 vàter, 1 rentamans adaptats i 6 dutxes col·lectives per vestidor, amb un mínim de 0,8 x 0,8 m per dutxa i pas lliure de 0,8 m.
- Mínim de 0,5 m de banc, dos penjadors i una taquilla per usuari individual o un armari per grup.
- Mobiliari mínim d'un vestidor de grup: 10 ml de banc, 40 penjadors, 2 armaris de 0,8 x 1,8 x 0,5 m, 12 tovallolers, 6 saboneres, 1 portarotlles, 1 mirall, 1 eixugacabells, i els elements complementaris d'ajut a les persones de mobilitat reduïda.

criteris de seguretat

- Compliment de la normativa vigent: normes bàsiques de l'edificació, reglaments d'instal·lacions tècniques en els edificis, reglament de baixa tensió, reglament d'espectacles, mesures de prevenció de la Legionel·losi, etc.
- Terres dels vestidors, serveis i dutxes en pendent del 2%, sense graons i amb recollida d'aigües amb canaletes i buneres sifòniques. A les dutxes arran de paret, sota els ruixadors.
- Paviments als vestidors, dutxes i serveis no lliscants al peu nu i moll, certificats d'acord amb la norma DIN 51 097 de nivell A als vestidors i B a les dutxes. Dutxes sense plat.
- Bancs, armaris i altres elements sòlidament fixats al terra i a les parets per evitar bolcades accidentals.
- Portes equipades amb tiradors i manetes de fàcil accionament i molles de tancament amortit automàtic.
- Vidres laminats, resistent als cops i sense fragments tallants a les trencadisses.
- Senyalització de portes i tancaments transparents amb una franja de color de 5 cm d'amplada a 1,5 m d'alçada.
- Producció d'aigua calenta sanitària amb acumulació a 60° dimensionada d'acord amb l'aforament d'esportistes i un temps de preparació com a mínim de 3 hores, no menor de 1.000 l, amb termòmetre, vàlvula de seguretat i purga, aixeta per a presa de mostres i registre d'accés per a la inspecció.
- Temperatura de consum de l'aigua calenta de les dutxes limitada per no superar els 38° C.
- Llums dels vestidors estancs i protegits dels impactes amb difusors, hermètics a les dutxes.
- Comandaments d'encesa centralitzats a la zona de control i d'ús restringit al personal autoritzat.
- Elements metàl·lics connectats a terra amb una xarxa equipotencial.
- Instal·lació mínima de megafonia, telefonia i seguretat.
- Senyalització dels espais i dels recorreguts.

Una distribució funcional dels vestidors ha de permetre canviar-se amb comoditat a una persona per cada m² de espai de canvi. Tot i així, l'aforament real ve determinat pels metres lineals de banc i les taquilles de que disposa.



Criteris d'habitabilitat

Higiene

- Paviments als vestidors, dutxes i serveis impermeables, imputrescibles i no susceptibles de constituir-se en substrat per al creixement microbià.
- Paraments verticals dels vestidors, dutxes i serveis revestits a tota altura, amb materials impermeables, resistents, de fàcil manteniment i reparació, amb les trobades amb els paviments i les arestes arrodonides amb un radi >1 cm.
- Preses d'aigua per netejar amb mànega els vestidors, les dutxes i els serveis.
- Renovació forçada de l'aire dels vestidors de 15 a 22 dm³/s i persona del seu aforament, amb extracció pels serveis higiènics i les dutxes.

Confort

- Compliment de la norma bàsica de l'edificació d'aïllament acústic.
- Separació física entre espais amb diferents temperatures.
- Enllumenat dels espais complementaris amb fluorescència i nivells lumínics mitjans: als vestidors 150 lux i als passos 100 lux, amb una uniformitat mitjana del 0,6.
- Temperatura mínima als vestidors, 20° C.
- Velocitat de l'aire mesurada a 2 m de terra menor de 0,25 m/s.
- Cabal de les dutxes de 0,2 l/s i consum de 25 l per persona.
- Dutxes amb aigua freda i calenta. Com a mínim totes les individuals i una de cada grup, preferiblement totes amb aixeta barrejadora.

Respecte al medi ambient

- Compliment de la Norma Reglamentària de l'Edificació d'aïllament tèrmic NRE-AT-87.
- Espais complementaris amb llum i ventilació natural suficient, preferiblement zenital.
- Làmpades fluorescents amb equips de balast electrònic.
- Aixetes d'ús públic temporitzades.
- Fluxòmetres als inodors i urinaris.
- Recomanada la instal·lació de dispositius d'encesa i tancament automàtics.
- Recollida i conducció de les aigües de coberta amb disposició de sobreexidors i emmagatzematge per a la seva reutilització.
- Aïllament tèrmic de tota la instal·lació d'aigua, freda i calenta.
- Preveure la instal·lació de captadors solars per a la producció d'aigua calenta sanitària i calefacció.
- Disposició de contenidors per a la recollida selectiva dels residus.

Manteniment

- Acabats de coberta impermeables, resistents als impactes a la llum solar. Lluernes i fusteria exterior estanques i que evitin les condensacions.
- Acabats dels tancaments resistents als impactes, inalterables a les accions climàtiques, durables i de fàcil manteniment, amb protecció antivandàlica de les finestres i zones a l'abast.
- Paviments d'alta resistència al desgast i de fàcil manteniment.
- Impermeabilització dels forjats dels vestidors, les dutxes i els serveis.
- Paraments verticals dels vestíbuls i passos protegits com a mínim fins a 1,2 m d'altura amb un arambador resistent, de fàcil manteniment i reparació.
- Parets i sostres sense guix, escaiola o pintura.
- Cels rasos resistents als cops, inalterables a la humitat i de fàcil manteniment i reparació.
- Fusteria interior protegida de la humitat amb marcs i portes aixecats 10 cm del terra en vestidors, dutxes i serveis.
- Portes reforçades i resistents als cops, panys mestrejats, farratges resistents i inoxidable.
- Mobiliari i accessoris antivandàlics.
- Bancs preferiblement sense potes.
- Elements metàl·lics inoxidable i resistents als àcids o adequadament protegits i accessibles al manteniment.
- Instal·lacions accessibles per al manteniment, que permetin modificacions o ampliacions, encastades en els trams que estiguin a l'abast de l'usuari.
- Disposició de circuit de recirculació, de vàlvules antiretorn i de sectorització a cada recinte d'aigües.
- Lavabos sense peu.
- Protecció de la instal·lació enfront de la corrosió i les incrustacions: conductes, acumuladors, vàlvules, bescanviadors, etc.

Farmaciola. Si aquest espai de primeres cures es complementa amb una dutxa i un vàter, pot servir de vestidor de gran adaptació. D'aquesta manera es pot donar accés a aquells que requereixen d'ajut per a la seva mobilitat.

Neteja. Els paviments antilliscants s'embruten amb facilitat i afavoreixen el contagi de fongs i berrugues. Cal netejar sovint i desinfectar periòdicament. Per tant són necessaris estris, maquinària, i productes de neteja, que s'han de guardar en un espai fora de l'abast dels usuaris, i disposar abocadors amb presa d'aigua.



Tot i que el procés de canviar-se és comú per a tothom, cada col·lectiu d'usuaris té uns requeriments específics que cal considerar. Per atendre'ls de manera diferenciada hi ha els següents tipus:

Vestidors de grups. Es caracteritzen per omplir-se i buidar-se de cop. Poden ser indistintament de nois o de noies. Quan els utilitzen els escolars també hi accedeixen els adults que els acompanyen. Han de ser diàfans i resistents, ja que tenen un ús intens, a vegades vandàlic. Quan s'utilitzen per equips de competició, són el lloc on es donen les instruccions tàctiques del partit. Si es disposa una llitera es facilita el treball del fisioterapeuta per posar a punt als jugadors. Si es troben lliures, es poden fer servir per descongestionar els vestidors col·lectius en hores puntes. Per això els seus acabats han de ser similars i cal disposar de portes que els puguin comunicar en cas de necessitat.

Els vestidors s'han de dimensionar en funció de l'ús habitual dels espais esportius establert en el seu projecte de gestió, que haurà de programar les activitats de manera esglaonada per tal d'evitar que tots els usuaris s'hagin de canviar a l'hora.

Vestidors col·lectius. Són pels usuaris individuals. Es divideixen per gèneres. Són més amplis que els de grups i ofereixen un major confort. L'entrada i sortida de gent és constant i triguen més estona per canviar-se. Per aquells que requereixen d'intimitat es poden muntar cabines individuals dins del vestidor, a la manera d'emprovadors. De vegades també incorporen alguns serveis com l'hidromassatge, la sauna o el bany de vapor. A les piscines comença a ser habitual portar-hi nadons, llavors es necessari disposar d'un canviador amb rentamans i sabó.

Vestidors de monitors. Són de dues o tres places. Poden situar-se separats dels vestidors d'usuaris, amb accés restringit des del control o les oficines. La seva exclusivitat possibilita que tinguin un major grau de prestacions, com dutxes de telèfon o taquilles personals. També els utilitzen els àrbitres els dies de competició. S'equipen amb una tauleta per a preparar les sessions o redactar les actes els partits. Si hi ha prou activitat, com a les piscines cobertes i els pavellons, poden annexar-se a un despatx, que es convenient que tingui visió de l'espai esportiu. En instal·lacions amb molt personal cal disposar de vestidors d'ús exclusiu per als treballadors.



Com a complement de la normativa vigent de caire general, el Consell Català de l'Esport resumeix a les seves fitxes tècniques les característiques de funcionalitat, seguretat i habitabilitat que han d'oferir uns vestidors d'ús públic.

En tractar-se d'espais d'ús públic amb presència d'aigua i vapor fa que la construcció, les instal·lacions i el mobiliari dels vestidors hagin de ser resistents, duradors i de fàcil manteniment. Per tant el seu cost de construcció és elevat, estimat en 800 €/m² pel cap baix, més car que el propi espai esportiu.

Nova enquesta sobre la practica fisicoesportiva

L'any 1990 la Secretaria General de l'Esport va fer un primer treball d'investigació social, mitjançant entrevistes personals, per poder conèixer amb detall les necessitats de la població amb motiu de la redacció del PIEC. L'any 1998 es va actualitzar aquest treball, mitjançant entrevistes telefòniques.

La necessitat de mantenir actualitzats aquests paràmetres i copsar la seva evolució per fer les revisions del PIEC, requereix una nova actualització de les dades més generals de pràctica esportiva i d'aquelles que condicionen la planificació dels equipaments.

Els grans objectius de l'estudi són: copsar l'actitud i l'opinió de la població catalana respecte el que popularment es coneix com

"esport" o "pràctica esportiva", conèixer quins són els hàbits i els condicionants de la pràctica, d'acord amb una concepció àmplia i avaluar l'evolució de la pràctica esportiva a Catalunya, comparant els resultats d'aquest treball amb d'altres realitzats anteriorment, especialment amb l'enquesta de 1998.

La definició dels objectius és molt similar, però el nou estudi no aprofundirà en tots els àmbits considerats fins ara.

L'univers de la investigació és el compost per la població major de 15 anys, d'ambdós sexes, resident a Catalunya. Aquest univers s'estratificarà prèviament per sexe i edat i també per zones geogràfiques i per grandària de municipi.



Camp doble polisportiu al Barri Montserrat de Reus

Aquest camp, amb paviment de gespa artificial, té la voluntat de funcionar com un espai realment poliesportiu. Per això disposa de sis vestidors de grups i dos de col·lectius.

L'edifici té un disseny actual amb detalls escultòrics, com el voladís que cobreix les grades i els elements prefabricats de tancament del recinte. Aquest estil es potencia amb l'austeritat de la construcció, feta quasi exclusivament amb formigó.

Destaca la bona il·luminació natural dels vestidors amb lluernes que fan de suport als panells solars i les divisions no arriben al sostre per no trencar la seva continuïtat. Les instal·lacions d'aigua i electricitat són vistes i van penjades del sostre.

Per tal d'unificar la construcció, les grades s'han integrat amb l'edifici de vestidors.

Adreça. C/ Mas d'Aixemús
43201. Reus
Promotor Ajuntament de Reus
Gestió. Reus Esport i Lleure, SA

Mòdul Camp doble polisportiu de 105 x 63 m
Sala musculació de 82 m²
2 vestidors col·lectius
6 vestidors per a grups
4 vestidors tècnics

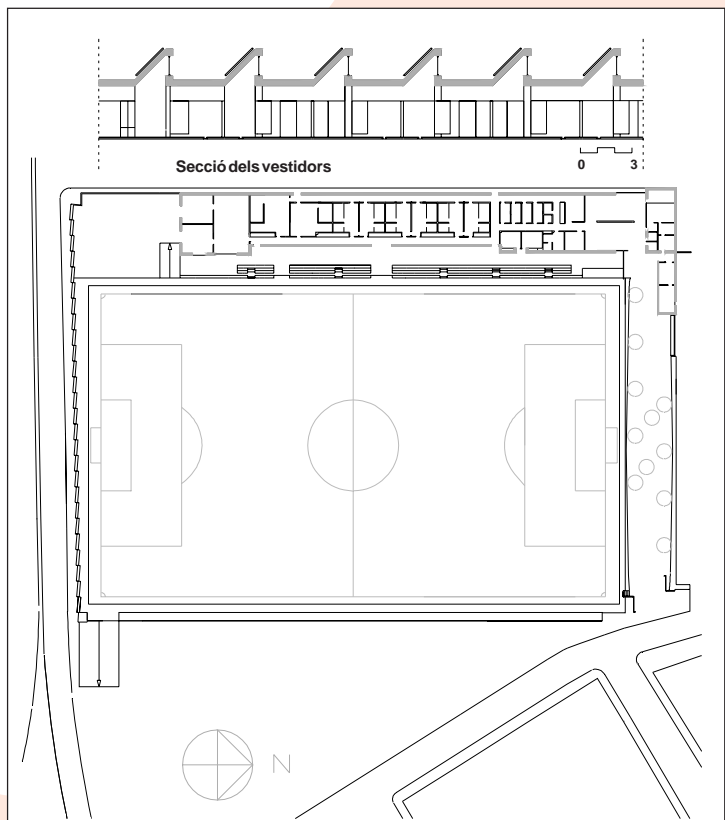
Superfície	Superfície solar	10.419,60 m ²
	Edifici vestidors i serveis	1.050,46 m ²
	Camp	6.615,00 m ²

Constructor Constècnica SL - Poligràs Ibèrica SA (UTE)
Cost Total 1.577.087,00 €
Dates obra inici 31/03/2003 Final 30/05/2004

Arquitecte Mamen Domingo
Ernest Ferré
Arq. tècnic Albert Mercadé

Inauguració 06.05.2004

Ajut DGE 189.919,82 €



Fulls **Full Tècnic núm. 32**
L'ozó en la desinfecció de
l'aigua de la piscina
Desembre, 2003

Full Tècnic núm. 33
Vies verdes, activitat esportiva
i mobilitat sostenible
Març, 2004

Full Tècnic núm. 34
Reglaments i normes
d'utilització
Juny, 2004

Tots els números es poden consultar a <http://cultura.gencat.net/esport/equipaments/full.htm>

Per fer qualsevol consulta o suggeriment, o per subscriure-us-hi, l'adreça electrònica és: ftce.cultura@gencat.net

