

Mannvirkjaping FRÍ

10. febrúar 2012

Jóhanna Ingadóttir
Fulltrúi íþróttamannanefndar



Mikilvægir þættir

- Aðgengi að mannvirkjum
 - Hve oft í viku, lengd æfingatíma osfrv.
- Áhöld og búnaður
- Þrekaðstaða
 - Lyftingar og core æfingar
- Mjúkt undirlag (gras, gervigras....)
- Endurheimt
 - Ísbað, heitir pottar
- Búningsaðstaða
- O.s.frv.



Aðgengi að mannvirkjum

- **Utanhúss**

- Fjölmargir vellir
 - Höfuðborgarsvæðið
 - Landsbyggðin
 - Misgott aðgengi....

- **Innanhúss**

- Laugardalshöllin
 - Fullbúin keppnisaðstaða
- Annað
 - Egilshöll
 - Fífan í Kópavogi
 - Boginn á Akureyri
 - Osfrv.

Hversu mikið er nægilegt aðgengi?



Aðgengi (2)

– **Utanhúss =>**

– T.d Laugardalsvöllur

- Opinn frá 15. maí til 15. sept. Lokað á sunnudögum og á knattspyrnuleikjadögum.
- Auglýsingaskilti á innstu brautum allt sumarið.
- Grasið er heilagt
- Nýja stúkan (skrímlið!)
- Engin þrekaðstaða/lyftingar

⇒ Guði sé lof fyrir kastvöllinn, eða hvað?

- Engin hringbraut
- Holótt gras
- Takmörkuð þrekaðstaða (lyftingar)



Aðgengi (3)

- **Innanhúss**

=> **t.d Laugardalshöll**

- Gott aðgengi seinnipart dags fyrir íþróttamenn í Reykjavíkurfélögum

- Takmarkaður aðgangur á öðrum tíma dags

- Starfsmenn til staðar yfir daginn yfir vetrartímann (sumarið?)

- Af hverju ekki meira aðgengi en raun ber vitni...

- » Kostnaður...?

- Lokað að stærstum hluta yfir sumartímann

- Af hverju?



Aðgengi samantekt

- Rýmri opnunartími lykilatriði
- Eiga möguleika á að komast inn yfir sumartímamann
 - Þrekaðstaða/lyftingar



Aðstaðan

- Áhöld og búnaður
 - Kastáhöld, dýnur, mjúkt undirlag, plankar, skýli fyrir veðri og vindum....
- Þrekaðastaða
 - Lyftingaraðstaða (lóð, stangir, gott rými, loftræsting, ýmsar stærðir af kössum....)
- Sjúkraaðstaða
 - Nudd, pottar, ísböð...
- Búningsaðstaða
- Læstar hirslur
 - Koma í veg fyrir þjófnað



Viðmót

- Viðmót starfsmanna er alla jafna gott
 - Einstaka tilfelli þar sem samskipti eru ekki góð.
 - Á hverra vegum ert þú?
 - Ábendingar um að viðkomandi megi ekki vera til staðar þegar svo er ekki...
 - Á laugardalsvelli eru samskipti frekar stíð
- Aðrir íþróttamenn/greinar sem nota völinn



Samantekt

- Góð keppnisaðstaða og ágætis æfingaaðstaða
 - Mætti huga betur að ýmsum þáttum við hönnun/byggingu mannvirkja þá með tilliti til æfinga
 - Upphitunaraðstaða (mjúkt undirlag)
 - Aðstaða fyrir teygjur og “core” æfingar
 - Pottar/ísbað
 -
- Nýta þau mannvirki sem eru til staðar til full

