

# LAVTRSKEL TRENING

- langt mer enn en treningspark



**PARKMILJØ**

UTSTYR FOR PARK OG LEKEPLASS

[www.parkmiljo.no](http://www.parkmiljo.no)

# LAVTRSKEL TRENING

Det å etablere en treningspark med lavterskel utstyr sier mye om nærområdet og hvordan man tilrettelegger for aktivitet og god helse. Det at det er utstyr som både ser enkel ut og er enkle å trene med er viktig for å få med seg "de som virkelig trenger det".

Målet er ikke at alle skal delta i Birken. Det handler mer om at man bør trene slik at man kan leve et godt liv uten sykdom, skader og vonter som skydes inaktivitet.

Målgruppen er ikke i utgangspunktet de som allerede er med i organisert trening, men å fange de som trenger den ekstra dytten for å komme i gang.

Man tenker raskt på de som ofte omtales som sofasliterne, men det er også mange andre grupper det er viktig å motivere. Det er ikke alle som trives på et treningscenter eller har anledning til å være med på organisert trening av ulike grunner.

Dette er også et gratis alternativ uten åpningstider.



# LANGT MER ENN EN TRENINGSPARK

Vi mener at en slik treningspark er “langt mer enn bare en treningspark”. Med det mener vi at for mange er dette en fantastisk plass, ikke bare å være i aktivitet, men å være sosial. Her vil man treffe likesinnede fra nærmiljøet i en uformell setting. Alle apparatene er produsert for at man med små variasjoner uten bruk av vekter, eller å måtte gjøre innstillinger på apparatet, kan tilpasse øvelsene sin fysiske form og på den måten oppleve mestring.

Ved etablering av en treningspark i det offentlige rom gir viktige signaler til beboere og nærmiljøet, om viktigheten av aktivitet og at kommunen/ nærmiljøet tar dette på alvor.

Mange er ikke klar over hvor mange helseeffekter det er ved å trene. Vi har publisert flere artikler om nettopp dette:

Anbefalte lenker: “Råd om fysisk aktivitet” “du blir aldri for gammel for å trene”  
“Eldre som trenger lever lengre”

Les artiklene på våre nettsider. <https://parkmiljo.no//butikk/rad-og-info>





# PROSJEKTERING OG FORSLAG

Vi kan hjelpe deg med å komme i gang med prosjektet ved å lage en presentasjon.

Har du et areal du vil benytte vil vi tilpasse og plassere apparater etter det. Presentasjonen inneholder skisser for enkelt å visualisere hvordan parken kan bli seende ut og sammensetningen av utstyret. Du finner også en oppsummering av produktene i presentasjonen med linker til sertifisering og produktark.

Alt av treningsutstyr vi leverer er produsert for ungdom og voksne. Ønsker man å aktivisere barn på samme område har vi en rekke lekeapparater som oppmuntrer til fysisk aktivitet. Trener motorikk, utholdenhet og styrke, men på barnas premisser i form av lek. Slik skal det være mener vi.

Man kan gjerne kombinere flere serier treningsapparater og lekeområde for barna. En sittegruppe/benker avfallsbeholdere og om området skal belyses er også noe man bør vurdere.



# UNDERLAG

Da et ikke er noen fallhøyde på apparatene i lavterskel serien er det heller ingen formelle krav til underlaget, men vi har noen anbefalinger.

Vi anbefaler ikke underlag som dras opp på utstyret som sand, jord eller gress som blir tråkket ned og blir sølete.

Det er også viktig at man tar hensyn til adkomst og sikkerhet slik at det er enkelt og trygt å komme til utstyret og å bruke det. Noen av apparatene er spesielt utviklet for rullestolbrukere og at man også tar hensyn til adkomst for rullestol og rullator.

Ønskes et mykt og beskyttende underlag er bark det mest miljøvennlige alternativet. Gummiunderlag er et mest vedlikeholdsfrie, enkelt å bevege seg på, men også det mest kostbare.

Vi har en egen gratis "guide" om fallunderlag. Kontakt oss for å få tilsendt guiden eller last den ned ved å klikke **HER**





# ØKONOMI

Parkmiljø er en ren utstysleverandør og priser alt av nødvendig utstyr, men montering og grunnarbeider er en viktig del av den totale kostanden som vi ikke kan hjelpe med å prise. Det kan være lokale forhold som gjør dette vanskelig å forhåndsprise.

Vi anbefaler å kontakte en lokal entreprenør som raskt vil kunne levere tilbud på eventuelle grunnarbeider og montering. Vi anbefaler at det gjøres en befaring med entreprenør.

Det kreves ingen spesialkompetanse for å montere disse apparatene utover det som alle seriøse entreprenører og anleggsgartnere innehar. Å velge en lokal entreprenør er ofte fordelaktig da man slipper å flytte mannskap og utstyr langt som oftest er fordyrende.

Samfunnsøkonomisk er investering i folkehelsen svært god prioritering.

En treningspark er ofte et spleiselag da det favner bredt blant brukere og uansett plassering vil parken bli benyttet som et nærmiljøanlegg. Involverte parter er ofte kommunen, Idrettslag, FAU, NMU, skole, lokale og nasjonale sponsorer.

Ta kontakt med oss eller se vår **nettside for råd og tips om søknader**.





# INSTALLASJON OG LEVERING

Alle apparatene i denne Lavterskelserien kommer sammenmontert. Medfølgende er et anker som må støpes ned. Alternativt kan apparatene boltes på et betongdekke.

Egnede bolter for montering på betongdekke må eventuelt suppleres eller gjengestag som støpes ned. Velger man å støpe i støpekasse eller støperør må materialer til dette suppleres.

Om ikke annet er avtalt kommer varene levert på lastebil uten losseutstyr. Det er da viktig at det er utstyr og mannskap på leveringsstedet slik at det kan bli løftet av effektivt. Er ikke dette på plassen må dette avtales ved bestilling.

Det kreves ingen spesialkompetanse for å montere disse apparatene utover det som alle seriøse entreprenører og anleggsgartnere innehar.

Vi har kunder som også har montert utstyret på dugnad.



# APPARATENE

Apparatene er produsert for at man med små variasjoner uten bruk av vekter, eller å måtte gjøre innstillinger på apparatet, kan tilpasse øvelsene sin fysiske form. På den måten opplever man mestring, man får større utbytte av treningen og det blir lystbetont.

Alle apparatene leveres med tydelige instruksjoner på Norsk og Engelsk montert på apparatet.

Produsert i henhold til Europeisk standard EN16630 og testet av TÜV Rheinland.

PLUS



JSA001



JSA002

PLUS



JSA003

PLUS



JSA004

PLUS



JSA005



JSA006

PLUS



JSA007

PLUS



JSA008

PLUS



JSA009



PLUS



JSA010



JSA011



JSA014



JSA015



JSA018



JCART02 Skilt

Apparater spesielt tilpasset rullestol.



JSA03D (HC)



JSA005D (HC)



JSA009D (HC)



JSA018D (HC)



JSA019D (HC)



# APPARATENE OG VEDLIKEHOLD

Produsert i henhold til Europeisk standard EN16630 og testet av TÜV Rheinland.

## MATERIALER:

Søyle: Rør S235 galvanisert stål og lakkert i ovn.

Dimensjoner er  $\varnothing 114\text{mm} \times 3\text{mm}$  tykk.

Mobile deler: S235 galvanisert stålrør lakkert i ovn.

Dimensjoner er  $\varnothing 60\text{mm} / \varnothing 48\text{mm} \times 2\text{mm}$  tykk.

Tilkoblingskomponenter: S235 galvanisert stålrør og lakkert i ovn.

Dimensjoner er  $\varnothing 38\text{mm} / \varnothing 32\text{mm} \times 2\text{mm}$  tykk.

Håndtak: Termoplastisk gummi

Seter / ryggstøtter: HDPE

Pedaler / plugg: PP

AISI304 rustfritt stål skruer

## VEDLIKEHOLD

Det anbefales at man etterser sammensettingen 3-4 uker etter første montering, deretter i henhold til EN 16630. Det bør settes opp en vedlikeholdsplan for tilsyn av produktene med minimum krav til inspeksjon. Ettersyn og stramming av bolt-er er særlig viktig.

Til tross for at produktene er galvaniserte anbefales det jevnlig renhold. Det anbefales også jevnlig inspeksjon for kontroll av sårskader og slitasje.

Produktene anbefales rengjort med varmt vann og klut, eller ved høytrykks-spyling. Det anbefales ikke bruk av kjemikalier.

Rengjøring med lunket vann og Zalo eller lignende, fuktig vaskefille benyttes.

NB Det må ikke benyttes sterke oppløsningsmidler.

(Salmiak eller lignende.)

Ved sårskader i overflate må det flikk lakkes med egnet spray, type Zinkspray for å hindre rust.



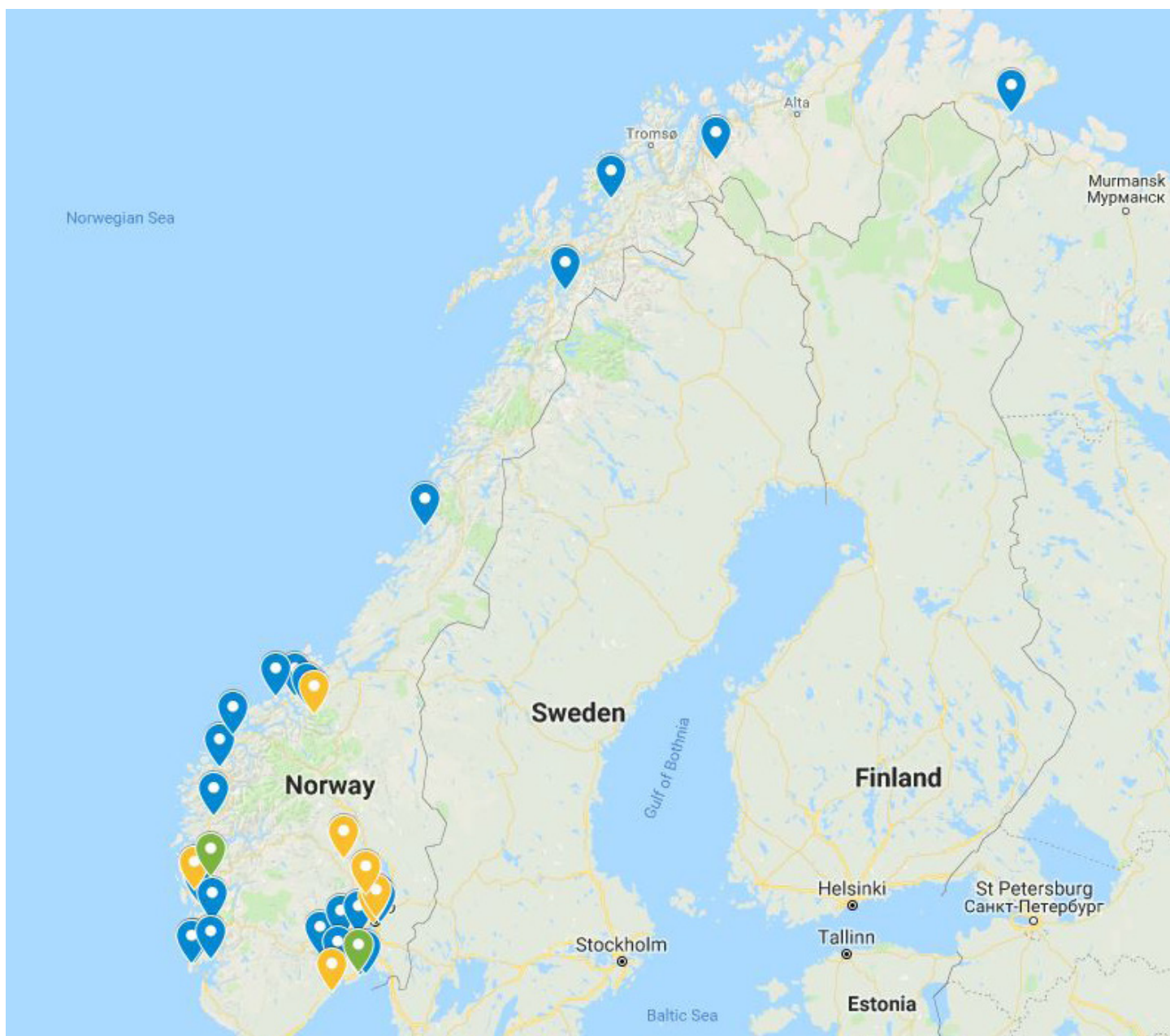
# PARKENE

Våre parker finner du spredt i Norge helt opp til Bugøynes som den nordligste parken.

Lurer du på hvor du kan se og trene i våre parker? Lavterskel treningsparker og øvrige serier finner du ved å klikke på linken under. Ta gjerne kontakt om du vil vite mer eller besøke parkene.

Du kan også se parkene her:

<https://parkmiljo.no/produkt/rad-og-info/her-finner-du-vare-treningsparker>



# PARKMILJØ

Parkmiljø er en importør av treningsutstyr, lekeplassutstyr og møbler til Norge og jobber med de beste produsentene på markedet.

Vi har valgt å være en ren utstyrsleverandør da vi mener det er mer hensiktsmessig å benytte lokale entreprenører og montører for montering av utstyret. I noen tilfeller kan det også gjøres av borettslaget, sameiet, idrettslaget etc. selv.

Parkmiljø brenner for å skape mange gode arenaer hvor alle, uansett alder og nivå, skal kunne være aktive og sosiale utenfor den typiske organiserte treningen. Å være aktiv har en fantastisk helseeffekt og blir stadig viktigere i en mer stillesittende hverdag.

Vi håper du vil ta kontakt med oss om du ønsker hjelp med planlegging av ditt prosjekt. Om har behov for råd, informasjon eller ønsker produkter til utemiljøet.

Parkmiljø

[www.parkmiljo.no](http://www.parkmiljo.no)

Tel: + 47 97 08 94 42, [post@parkmiljo.no](mailto:post@parkmiljo.no)

Postadresse: Lingelemveien 1, 3225 Sandefjord

Denne presentasjonen er utarbeidet av Parkmiljø og er Parkmiljø sin eiendom og kan ikke kopieres, plagieres eller på annen måte benyttes uten vår skriftlige godkjenning.

**PARKMILJØ**

UTSTYR FOR PARK OG LEKEPLASS

[www.parkmiljo.no](http://www.parkmiljo.no)